

Torta Integral

½ xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de leite vegetal (soja, coco ou castanhas);
20 colheres de aveia em flocos
1 colher (sopa rasa) de fermento em pó
3 ovos inteiros
Sal a gosto
1 colher (sopa) semente de linhaça
Gergelim e orégano para decorar. Bater tudo no liquidificador

Recheio:

- 1 lata de atum + 1 xícara de carne de soja sem hidratar
- 1 cebola ralada
- 1 cenoura ralada, milho, ervilha
- 1 tomate ou molho de tomate
- Cebolinha, salsinha, orégano e sal para temperar.

Pão de queijo com batata doce

1 xícara de batata doce cozida e amassada
1 ovo inteiro
½ xícara de óleo
Sal a gosto
Chia ou gergelim
1 xícara e meia de polvilho azedo

Misture muito bem os 3 primeiros ingredientes ou bata no mixer (caso fazer 2 receitas bater no liquidificador).
Acrescente os outros e mexa bem. Forme bolinhas e asse até ficar leve marrom embaixo das bolinhas.

Almôndega com aveia

250g de carne moída
1 ovo
Meia cenoura ralada
1 xícara de aveia
Cebola e cheiro verde
Sal a gosto



Pode-se assar ou cozinhar em molho vermelho ou ainda fazer hambúrguer e grelhar.

Caponata de berinjela

3 berinjelas médias
1 cenoura grande
1 tomate
1 cebola



Picar tudo

Temperar com vinagre branco, Sal, azeite e orégano.

Assar por 30-40 minutos.

Cobrir a forma com papel alumínio.

*obs.: pode-se acrescentar: uvas passas, Azeitonas, abobrinha, sementes (linhaça, chia, abobora e girassol descascadas, gergelim), castanhas picadas, manjeriço, etc.

Bolo de banana diet

Bater no liquidificador: 4 ovos

½ xícara de óleo

6 bananas nanicas bem maduras

1 colherzinha de café de canela em pó

1 xícara de uvas passas ou frutas cristalizadas

Numa vasilha coloque:

10 castanhas do Pará picadas

10 damascos picados ou ½ xícara de frutas cristalizadas ou ameixa preta seca picada

½ xícara de nozes picadas

1 xícara de farinha de aveia

½ xícara de aveia em flocos finos

Acrescente a mistura do liquidificador e mexa bem. Após coloque 1 colher de royal e asse por 25 – 30 min.

Sal de ervas I: 100g de sal grosso batido no

liquidificador e acrescentar de 4 a 5 tipos de outros temperos desidratados (cebolinha, orégano, cebola, manjeriço....). bater junto.

Sal de ervas II:

1 cebola, salsinha e cebolinha: liquidificar

1 punhado de tomilho, 1 alho e azeite + cúrcuma e pimenta ou gengibre.

TEMPERO SECO:

1 pacote de flocos de arroz

500g de cebolinha

200g de orégano

125g de salsa

25g de manjerona

1 pacote de girassol descascada

1 pacote de linhaça
1 pacote de alho frito
200 – 500g de cebola fatiada
1 pacote de gergelim
1 pacote de chia
100g de sálvia
1 pacote de semente de abóbora descascada
100g de sal

*todos os temperos desidratados.

*opcional: pode-se acrescentar cúrcuma, curry, páprica, etc....

*pode colocar este tempero em: saladas, cozidos, carnes, antepastos, omelete, crepioca, arroz, etc.

MOLHO PESTO:

2 xícaras de manjeriçã fresco ou tomilho ou orégano ou rúcula. Bater no mixer ou liquidificador com: 3 dentes grandes de alho, ½ xícara de azeite (ou abacate ou óleo de coco sem sabor) e 1 xícara de castanhas ou nozes.

*usar em: torradas, pães, saladas, etc.

Creme de castanha “maionese”

½ xícara de castanhas (deixar em molho por 12hs), bater com alho, azeite e temperos (orégano, manjeriçã, etc)

“maionese” de abacate:

½ abacate bater no mixer com suco de 1 limão, sal a gosto e tomilho ou orégano.

Caponata de alho poró

3 alhos porós inteiros: picar e ferver por 3 minutos em água e pouco vinagre. Escorrer a água. Refogar o alho com azeite e temperos (orégano, pimenta fresca picada, pimentões coloridos, azeitona, uvas passas). Colocar em torradas.

Pão de tapioca: sem gluten

3 xícaras de leite vegetal

¼ da xícara de óleo de coco ou azeite

1 e ½ xic. De farinha de tapioca

2 ovos

1 xic. e ½ Polvilho doce

Ferver o leite com o óleo, misture a tapioca e mexa bem, deixe esfriar e acrescente os ovos batidos, sal e polvilho. Unte as mãos com óleo e sove a massa. Assar por 45 minutos.

*pode-se colocar sementes, cebolinha ou cebola, orégano ou coco.

Bolo de chocolate com aveia

- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) de xilitol ou 1 xícara de açúcar demerara ou de coco
- 1 xícara de farelo de aveia
- 1 xícara não cheia de cacau em pó
- 1 xícara de farinha de arroz integral
- 1 xícara de amido de milho ou polvilho doce
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- 1 colher (café) de cravo em pó
- Sementes: linhaça, chia
- 1 xícara de óleo não cheia
- 2 xícaras de água quente
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes secos e mexa.

Adicione os molhados, os ovos e bata muito bem.

Por último, o fermento em pó.

- Obs.: se quiser ainda pode colocar castanhas picadas ou uvas-passas.

Torta salgada ou pizza:

- 2 ovos
- 1 brócolis ou 1 couve-flor
- 4 colheres de farinha de aveia
- 2 colheres de azeite
- Sal e temperos a gosto.
- Cozinhar o brócolis ou couve e bater no liquid. Ou no mixer com os outros ingredientes. Forrar a forma e assar por 20 – 30 minutos. Colocar recheio e assar novamente.
- Recheio: frango desfiado ou carne moída com legumes.

Bolo de maçã, sem leite e sem

açúcar:

4 maçãs com casca para a massa + 4 maçãs caso deseje colocar em cima do bolo;

2 bananas médias bem maduras

3 ovos

Cascas da maçã

2 xícaras de aveia em flocos

2 colheres (sopa) de uvas-passas

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 colher (chá) de canela em pó.

Bater no liquidificador as maçãs, banana e ovos.

Coloque em uma vasilha e misture com a aveia, uvas-passas e canela. Por último, o fermento. As outras maçãs pode-se cortar em fatias, passar canela e colocar na forma onde coloca a massa do bolo. Assar por 30 minutos. Se quiser: jogar cacau derretido em cima.

Bolinhas de laranja com cranberry

150 g de tâmaras ou ameixa preta seca sem caroço, 120 g de aveia em flocos grossos, 20 g de coco seco ralado, 50 g de cranberries. Raspas de uma laranja-baía 3 g de canela em pó.

Deixe as tâmaras de molho em água fervente por 10 minutos e, em seguida, drene-as. • Leve todos os ingredientes ao processador de alimentos e processe até obter uma massa homogênea. • Umedeça levemente as mãos com água • Faça bolinhas de, aproximadamente, 30 g com as mãos.

Barra de cereal caseira:

1 xícara de frutas secas deixadas de molho em água por 2 horas (pode escolher apenas uma, ou pode fazer um mix como tamaras, ameixas, uvas passa, cramberry..)

3 colheres de mel ou agave ou melado

1 xic de aveia em flocos

1/2 xícara de amaranto em flocos (ou quinoa)

1/2 xícara de amêndoas picadas

1/2 xícara de mix de outras castanhas picadas, ao seu gosto

3 colheres de semente de girassol (ou abóbora)

2 colheres de gergelim

3 colheres de coco ralado sem açúcar (opcional)

1/3 xícara de água.

Modo de preparo: Bata no liquidificador as frutas secas sem a água e o melado utilizado. Despeje em um recipiente e acrescente os outros ingredientes, exceto a água. Mexa bem com uma colher, ele tem que ficar grudento. Adicione a água e se necessário um pouco mais do melado. Coloque e uma forma forrada com papel manteiga e despeje essa mistura, aperte bem com as mãos para fica um bloco da altura que desejar, mas bem grudado. Leve ao forno baixo pré-aquecido por cerca de 15-20 minutos, ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar COMPLETAMENTE, retire do papel-manteiga e corte com uma faca. Elas duram cerca de 1 semana. Você ainda pode adicionar cacau, proteína, ou variar os ingredientes secos para deixar ao seu gosto!

Ricota de gergelim ou semente de abóbora descascada:

1 xícara de gergelim ou sementes. 2 colheres (sopa) de azeite. Sal, orégano, salsinha a gosto.

Pasta de castanha

1 xícara de castanhas ou amêndoas (deixar de molho em água por 12 hs, despreza a água);

Bater com alho, cebolinha, orégano, azeite e sal.

Manteiga de azeite de oliva:

Azeite de oliva extra-virgem, ramos de alecrim, tomilho e menjerião. Corte muito bem as ervas e misture-as. Coloque em forminhas, cubra de azeite e leve ao congelador. Desenforme e use como manteiga. Após o uso, retorne ao congelador.

Pão de amêndoas:

2 xícaras (chá) de farinha de amêndoas . 3 colheres (sopa) de psyllium . 1 colher (sopa) de gergelim branco . 1 colher (sopa) de semente de abóbora . ¼ xícara (chá) de água morna . 4 ovos capiria . 4 colheres (sopa) de óleo de coco extra

virgem prensado a frio . 1 colher (sobremesa) de fermento em pó PÃO DE AMÊNDOAS

Preparo: Misturar todos os ingredientes secos, acrescentar o ovo e o óleo de coco. Adicionar a água e mexer a mistura delicadamente. Untar uma forma pequena para pão, adicionar a massa e polvilhar com o gergelim e a semente de abóbora. Assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos, faça o teste do palito.

Biscoitos de banana

1 banana prata amassada

50gr de coco ralado sem açúcar

Amassar bem os dois, fazer bolinhas e assar em forno quente. Se quiser: colocar um pouco de cacau em pó ou canela.

Torta de banana:

10 bananas

8 colheres (sopa) de farinha de aveia ou de arroz misturada com 2 colheres de adoçante (xilitol ou eritritol) e 1 de fermento em pó químico;

1 copo de leite vegetal batido com 4 ovos

Canela para polvilhar em cima.

Numa vasilha média coloque um pouco de banana fatiada, em cima coloque um pouco da farinha misturada, acrescente mais banana e farinha restante e o líquido por cima com a canela. Asse até secar.

PÃO DE BATATA

Ingredientes:

2 tabletes de fermento para pão;

1 colher (sopa) de açúcar;

1 copo americano (150 ml) de leite vegetal morno;

1 caixa (200 grs.) de creme de arroz;

1 caixa (200 grs.) de fécula de batata;

2 colheres (sopa) de manteiga ghee;

3 ovos;

1 colher (sobremesa) de sal;

2 batatas grandes cozidas

Modo de preparo:

Misture o fermento com o açúcar e 1/2 caixa de creme de arroz. Deixe descansar por 10 minutos.

Numa tigela, amassar as batatas, juntar a

margarina, o leite, o resto do creme de arroz, a fécula, os ovos inteiros e o sal. Misture bem com colher de pau ou batedeira. Junte esta mistura com a que estava descansando. Unte uma forma de bolo inglês e polvilhe com creme de arroz. Deixe descansar 10 minutos e asse em forno pré-aquecido por 50 minutos.

BOLO DE MANDIOCA

Ingredientes:

3 copos de mandioca crua ralada;

1 pacote de coco ralado;

3 claras batidas em neve;

4 colheres (sopa) cheia de xilitol ou eritritol

½ xícara de óleo de coco

1 colher (sopa) de fermento;

Modo de preparo:

Em uma tigela misture a mandioca com o coco e reserve. Em outra tigela misture a clara batida em neve, o óleo e o adoçante. Bata bem até formar um creme. Misture aos poucos a mistura da mandioca com o coco. Adicione o fermento.

Unte uma forma com óleo e despeje a massa sem apertar. Leve ao forno por uma hora em fogo alto.

Petisco de grão de bico

Ingredientes

3 xícaras (chá) de grão de bico cozido al dente

3 colheres (chá) de páprica doce

¾ de colher (chá) de sal

1 ½ colher (sopa) de azeite

Modo de preparo

Deixe o grão de bico de molho durante uma noite. Na manhã seguinte, escorra e transfira para uma panela. Cubra o grão de bico com água fervente e ferva por alguns minutos até ficarem al dente (aproximadamente 5 a 10 minutos). Escorra e deixe esfriar. Preaqueça o forno a 180° C. Transfira o grão de bico para uma assadeira, salpique os temperos e regue com azeite. Misture com as mãos para distribuir entre os grãos. Leve a assadeira ao forno preaquecido por cerca de 1 hora. Para testar o ponto ideal, retire um grão de bico, deixe esfriar e coma, ele deverá estar levemente crocante.

Pão de chia

Ingredientes

4 batatas médias cozidas e amassadas
2 copos de polvilho azedo
2 copos de polvilho doce
2 ovos
½ xícara de semente de chia
Sal marinho a gosto
Cúrcuma a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea e faça bolinhas. Distribua em uma assadeira e coloque para assar por 30 minutos ou até ficarem moreninhos. Além da cúrcuma, você pode adicionar ervas, castanhas e sementes.

Barrinha de semente de abóbora com chocolate

1 xícara de semente de abóbora
1 xícara de tâmaras
½ xícara de água
Chocolate amargo derretido

Modo de preparo: bater as sementes com as tâmaras no mixer com a água até formar uma pasta. Numa forma coloque papel manteiga e o preparado, cobrindo com o chocolate derretido. Leve à geladeira por uma hora e corte os pedaços.

Brownie de chocolate

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 1 xícara de chocolate amargo derretido;
- 1/4 xícara de leite vegetal;
- 3 colheres de sopa de óleo de coco;
- 3/4 xícara de adoçante (eritritol, xylitol, açúcar de coco,);
- 1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar;
- 2 xícaras de farinha de amêndoas (ou outra farinha de oleaginosas);
- 1/2 xícara de chocolate amargo picado (ou em gotas);
- Canela a gosto (opcional).

Modo de fazer:

Em um recipiente coloque os ovos, chocolate amargo derretido, leite vegetal, óleo, cacau, adoçante e mexa até ficar homogêneo. Acrescente aos poucos a farinha e mexa devagar até incorporar na massa. Adicione o chocolate picado e mexa novamente. Despeje a massa em uma forma untada e asse em forno médio (170-180c graus) por 25-30

minutos (não deixe assar por completo, pois assim vira um bolo). Retire e deixe esfriar. Se preferir, coloque chocolate amargo por cima como cobertura.

Suchás:

*Chá verde gelado ou chá mate ou melissa batido com abacaxi ou maracujá ou limão, sem açúcar ou o demerara;

*Chá de gengibre e canela, batido com maçã...

Suchá:

- 1 xícara de infusão de chá de hibisco gelado
- 1 fatia de melancia
- 5 morangos
- Folhas de hortelã a gosto
- Cubos de gelo a gosto. Modo de Preparo: Bater tudo no liquidificador. Sirva em seguida.

Sugestão de sucos: couve com maracujá ou limão; hortelã com limão; abacaxi com hortelã e gengibre; laranja com cenoura; capim cidreira ou manjerição fresco com limão.

Leites vegetais:

Leite de coco caseiro:

1 coco maduro, retire a água de dentro, coloque 2 minutos no micro-ondas envolva o coco em toalha e bater com martelo todo ao redor para desgrudar da casca ou no chão, depois umas batidas mais fortes até quebrar a casca. Retire com uma faca a polpa e bata no liquidificador com um litro de água quente. Coe em peneira. Validade de 3 dias sob refrigeração.

Leite de amêndoa ou castanhas, gergelim branco ou arroz japonês):

Deixe em molho por pelo menos 12 hs em água: 1 xícara de amêndoas ou castanha, lave e despreze esta água; coloque em água fervente de 2-5 minutos, despreze a água; Bata no liquidificador muito bem com 1 litro de água fria; passar na peneira;

Leite de inhame:

4 inhames pequenos descascados, ferver até ficar macio. Bater no liquidificador com 1 litro de água. Coar. Guardar sob refrigeração.

Preparações para o inverno:

Caldos:

Cozinhar inhame ou cabotiá ou mandioquinha salsa com cebola e outros temperos que desejar. Bater no liquidificador. Em outra panela refogar frango desfiado com alho ou outras ervas, misturar o batido e picar couve ou escarola.

Obs.: ainda pode-se acrescentar quinoa ou farelo de aveia e até outros legumes para engrossar e contribuir com mais nutrientes.

Chás:

- Gengibre, canela e maçã: ferver por 5-10 minutos.