

OPÇÕES CAFÉ DA MANHÃ

Panqueca de banana com aveia

Ingredientes:

- 1 banana
- 1 ovo
- 4 colheres de farelo de aveia
- 1 colher (de café) de canela ou cacau magro em pó



Preparo: Amassar a banana e misturar com o ovo, a aveia e a canela, batendo tudo com um garfo. Deve-se evitar bater no liquidificador ou mixer para não ficar muito líquida. A seguir unte uma frigideira com óleo de côco e coloque em porções para dourar.

Falso pão

Ingredientes:

- 1 copo de iogurte natural
- a mesma medida do copo de iogurte, de farinha de trigo integral
- polvilhar ervas como orégano ou alecrim
- sal à gosto



Preparo: Misture os ingredientes numa tigela, mexendo com uma colher e depois basta fazer como uma pancake. Unte uma frigideira média com azeite, retirando o excesso e depois coloque um pouco da massa para dourar. Vire quando estiver douradinha, para que possa cozinhar dos dois lados. Sirva com queijo branco e tomate, por exemplo.

COOKIES INTEGRAL

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de aveia
- 1 xícara de farinha integral
- 1 colher de gergelim
- 1 colher de linhaça inteira
- 2 colheres de cacau magro em pó
- 1 colher de margarina



Preparo: Misturar muito bem todos os ingredientes e fazer pequenas bolinhas do mesmo tamanho, amassar suavemente para assar mais rápido e levar ao forno médio durante cerca de 20 minutos.

Vitamina de frutas

Ingredientes

- 1 copo de 180 ml de iogurte integral
- 1 banana
- meio mamão
- 1 colher de aveia



Preparo: Bater tudo no liquidificador e tomar logo a seguir.

Mix de iogurte com frutos secos

Outra boa ideia para o café da manhã é colocar numa tigela 1 copo de iogurte natural, 1 colher (de café) de mel, 2 colheres de granola e pedaços de fruta, como banana, pera ou laranja, por exemplo. Além de delicioso é muito saudável.



Bolo de banana com aveia

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 2 xícaras (chá) de trigo
- 2 xícaras (chá) de banana prata (amassadas grosseiramente)
- 1 colher (sopa) fermento químico em pó
- Uvas passas, nozes e castanhas-do-pará picadas à gosto



MODO DE PREPARO

1. Bater no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar e a canela
2. Acrescentar o trigo e bater mais um pouco
3. Despejar a massa em uma tigela e acrescentar as bananas, as passas, as castanhas e as nozes e misture.
4. Por último colocar o fermento químico e misturar levemente
5. Assar em forma redonda com furo no meio, em forno preaquecido, por aproximadamente 40 minutos.

Geleia de chia com morangos

Ingredientes:

- 1 xícara de morangos lavados e limpos
- 1/4 xícara de sementes de chia
- 1/2 xícara de água
- Gotas de limão
- xyliton (Adoçante) a gosto



Modo de Preparo: Deixe as sementes de chia de molho na água por 10 minutos junto com os morangos meio limão e bata com um mixer ou no liquidificador. Coloque em potes de vidro e armazene na geladeira. Sirva com pão integral/ biscoito.

Suco verde

- 1 copo de água de coco (250ml)
- 1fatia de abacaxi
- 1/2 Maçã
- 1/2 Folha de couve
- Gotas de limão
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- Bata tudo no liquidificador com cubos de gelo, NÃO COE, O OBJETIVO É PRESERVAR AS FIBRAS!



Hambúrguer de carne

Ingredientes:

- 500 gramas de carne moída de primeira
- 2 colheres sopa de aveia e m flocos
- 2 colheres sopa de chia
- 1 ovo inteiro
- Gersal a gosto – Gergelim + sal
- 2 colheres chá de cebolinha+ salsinha
- 2 dentes de alho picado
- ½ cebola roxa picada
- 1 fio de azeite

**Modo de preparo**

Coloque a carne moída em um refratário, misture com a aveia, em seguida adicione a chia e reserve.

Bata o ovo com a cebola roxa e alho em seguida o fio de azeite, misture com a carne, deixe descansar por 30 minutos molde os hambúrgueres com 50 gramas aproximadamente e congele.

OBS: Para o preparo coloque na frigideira em fogo baixo sem óleo tampe e deixe grelhar.