



e-Book de

# Receitas

práticas e funcionais







## Falafel

### Ingredientes:

- 1 copo de grão de bico deixado de molho por 12h
- 1 dente de alho grande
- 1 colher de chá de coentro fresco picado
- 1 colher de chá de hortelã fresco picado
- 1 colher de chá de salsinha fresca
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- 1/2 colher de chá de páprica picante
- 1/2 colher de chá de sal rosa
- 1/4 colher de chá de pimenta do reino

### Modo de fazer:

Escorra os grãos de bico e descarte a água em que deixou de molho. Coloque o grão de bico no processador e processe por 2 a 3 minutos. Adicione o restante dos ingredientes e processe por apenas 1 minuto. Molde o falafel em bolinhas de tamanho médio. Unte uma assadeira com azeite de oliva extra virgem e coloque o falafel por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos ou até douraram por inteiro.

## Quinoa (risoto ou salada)

### Ingredientes:

100g de quinoa (cozinhar com o triplo de água até ficar macia, escorrer e reservar)  
1 cenoura média picada  
1 abobrinha média picada  
200g de aspargos picado (opcional)  
200g de shitake ou shimeji picados  
Cebola e alho a gosto

### Modo de fazer:

Em uma panela refogar a cebola e alho com azeite, adicionar os legumes e o cogumelo e refogar até que estejam macios. Acrescentar a quinoa e misturar tudo, adicionando água se necessário. Temperar com sal e pimenta do reino e finalizar com a salsinha picada.

Rende de 2 a 3 porções. Servir quente ou frio.





## *Crème de espinafre*

Ingredientes:

- 1 maço de espinafre (folhas e caule)
- 2 mandioquinhas médias
- 1 cebola média
- 1 colher de sobremesa de ghee
- 1 colher de chá de tempero de ervas (sem sal)
- 600ml de água
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Doure a cebola com o Ghee, acrescente o espinafre e refogue. Adicione a água, temperos e a mandioquinha em rodela. Deixe cozinhar em torno de 10 a 15 minutos. Bater no liquidificador e voltar à panela para ferver. Sirva com gergelim por cima. Leve e nutritiva!





# Lasanha de abobrinha

## Ingredientes:

- 3 abobrinhas cortadas em rodelas
- 200g de queijo cottage
- 200g de ricota passada na peneira
- 2 colheres de sobremesa de sal marinho
- 1 pitada de noz-moscada
- 3 colheres de sopa de cheiro verde picado
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado light
- Molho de tomate (opcional)

## Modo de fazer:

Ferva as rodelas de abobrinha em água com sal até tirar delas o aspecto de cru. Retire e mergulhe-as em água fria. Retire novamente, seque em papel toalha e reserve. Misture à parte o queijo cottage, a ricota, o sal, a noz-moscada, o cheiro verde e os demais temperos. Faça camadas intercalando a abobrinha e o creme de queijos. Cubra com molho de tomate (opcional). Leve ao forno médio (180°C) para aquecer e dourar. Salpique o parmesão light e sirva.





## Bolo de banana

Ingredientes:

2 bananas nanicas (devem estar bem maduras)

1/2 xícara de uvas passas pretas

2 ovos pequenos

1/4 xícara de óleo de coco

1 xícara de aveia (pode ser de flocos finos ou grossos)

Canela a gosto

1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes em um processador ou liquidificador potente, deixando o fermento por último e o incorporando com uma colher. Despeje a massa em uma assadeira untada com óleo de coco e leve ao forno pré-aquecido por 35 minutos, ou faça o teste do palito. Depois que desenformar, polvilhe canela.

Esse bolo, por ser rico em fibras, é uma excelente opção para lanches.





## Brigadeiro vivo

Ingredientes:

80g de tâmaras (1h de molho)

100g de castanha-do-pará (3h de molho)

1 pacote de coco ralado sem açúcar

Modo de fazer:

Bata a castanha no processador e adicione as tâmaras.

Mexa um pouco com a espátula e enrole em formato de brigadeiros.

Passa no coco ralado e amêndoas trituradas e coloque em forminhas coloridas.

## Para saber

A tâmara é docinha e contém vitaminas do completo B. Apesar do teor de açúcar, combate o colesterol ruim (LDL), dilata as veias do coração e ajuda na reposição de hormônios femininos.

O coco é fonte de energia para o organismo e auxilia no emagrecimento, pois a gordura é energética e então não se acumula no corpo. Seus ácidos láurico e o monolauril ainda atuam como antivirais, combatem fungos e bactérias, melhoram a resposta imunológica, aumentam o colesterol bom (HDL) e protegem o coração.

Já a castanha tem proteínas, vitaminas magnésio e selênio, que trazem benefícios e mantém a beleza e saúde dos cabelos, unhas e pele. Nada mal para um brigadeiro, né?







e-Book de

# Receitas

práticas e funcionais

