



Deliciosas

RECEITAS

DA ALIMENTAÇÃO
ESTRATÉGICA

Receitas



ESPECIAL FESTAS DE FIM DE ANO!



Esse é o Livro de Deliciosas Receitas da Alimentação Estratégica: Especial Festas de Fim de Ano, e é com uma satisfação imensa que estou compartilhando cada receita dessa com você.

Sabemos que as festas de fim de ano são sempre motivo para celebração e alegria! Reunir a família e amigos para confraternizar e aproveitar as guloseimas... E foi pensando nisso que desenvolvi esse livro, para que você possa aproveitar as festas de fim de ano, focada na alimentação saudável, estratégica, que ajuda a prevenir doenças, e o principal: deliciosas!

Boas festas e um forte abraço,

CARDÁPIO Entradas

SALADA DE ATUM E MAÇÃ VERDE

Tempo de preparo: **10 minutos**
Rendimento: **6 porções**

05

SALADA DE BACON E PEPINO

Tempo de preparo: **20 minutos**
Rendimento: **8 porções**

06

BARQUINHAS DE BERINJELA

Tempo de preparo: **30 minutos**
Rendimento: **16 unidades**

07

CAPRESE NO PALITINHO

Tempo de preparo: **15 minutos**
Rendimento: **Fica a seu critério**

08

CHARUTOS DE REPOLHO

Tempo de preparo: **15 minutos**
Rendimento: **12 porções**

09

CARDÁPIO Pratos

COSTELA BOVINA AO VINHO

Tempo de preparo: **2h e 30 minutos**
Rendimento: **10 porções**

10

PEITO BOVINO ASSADO COM CEBOLAS E TOMATES

Tempo de preparo: **3 horas**
Rendimento: **8 porções**

11

PERNIL NATALINO

Tempo de preparo: **2h e 30 minutos**
Rendimento: **10 porções**

12

FRANGO XADREZ RÁPIDO

Tempo de preparo: **30 minutos**
Rendimento: **6 porções**

13

GRATINADO DE CAMARÃO

Tempo de preparo: **30 minutos**
Rendimento: **8 porções**

14

PEIXE ASSADO

Tempo de preparo: **1 hora**
Rendimento: **6 porções**

15

LOMBO RECHEADO

Tempo de preparo: **1h 30 minutos**
Rendimento: **10 porções**

16

ROCAMBOLE DE CARNE

Tempo de preparo: **50 minutos**
Rendimento: **8 porções**

17

PERU ASSADO

Tempo de preparo: **50 minutos**
Rendimento: **De acordo com peso**

18

SALADA DE FRUTOS DO MAR

Tempo de preparo: **1 hora**
Rendimento: **8 porções**

19

INHOQUE (GNOCCHI) DE RICOTA

Tempo de preparo: **30 minutos**
Rendimento: **3 porções**

20

CARDÁPIO *Guarnições*

FAROFA DE OVOS E BACON

Tempo de preparo: **20 minutos**
Rendimento: **4 porções**

21

SALPICÃO ESTRATÉGICO

Tempo de preparo: **35 minutos**
Rendimento: **8 porções**

22

ARROZ DE COUVE-FLOR

Tempo de preparo: **15 minutos**
Rendimento: **4 porções**

23

SPAGHETTI DE PUPUNHA AO MOLHO PESTO

Tempo de preparo: **25 minutos**
Rendimento: **4 porções**

24

TORTA DE FRANGO

Tempo de preparo: **1 h e 20 minutos**
Rendimento: **6 porções**

25

CARDÁPIO *Sobremesas*

CHEESE CAKE

Tempo de preparo: **40 minutos**
Rendimento: **10 porções**

26

PUDIM

Tempo de preparo: **3 horas**
Rendimento: **6 porções**

27

MOUSSE DE CHOCOLATE

Tempo de preparo: **40 minutos**
Rendimento: **6 porções**

28

BROWNIE

Tempo de preparo: **50 minutos**
Rendimento: **6 porções**

29

RABANADA ESTRATÉGICA

Tempo de preparo: **50 minutos**
Rendimento: **10 porções**

30

BOMBOM DE PRESTÍGIO

Tempo de preparo: **30 minutos**
Rendimento: **10 porções**

31

MOUSSE SENSÇÃO FIT

Tempo de preparo: **1 hora**
Rendimento: **8 porções**

32

FUDGE DE AVELÃ

Tempo de preparo: **1 hora**
Rendimento: **6 porções**

33

SORVETE DE MARACUJÁ

Tempo de preparo: **20 minutos**
Rendimento: **10 porções**

34



05

PREPARO:



10 MINUTOS

RENDIMENTO:



6 PORÇÕES

SALADA DE ATUM E MAÇÃ VERDE

INGREDIENTES:

- 1 alface romana, pequena, picada
- 2 maçãs verdes, sem sementes, fatiadas
- 2 latas de atum (conservado em azeite)
- 10 tomates cerejas cortados na metade
- 1 copo de iogurte natural integral
- 1/2 colher de suco de limão
- 1/2 xícara de nozes, picadas
- Sal e pimenta a gosto
- Tempero verde (opcional)

MODO DE PREPARO:

Numa tigela grande, misture o suco de limão com o iogurte e temperos verdes a gosto. Se preferir, bata no liquidificador por alguns segundos.

Adicione a alface, maçãs, tomates e atum, e misture bem.

Sirva decorado com nozes.



PREPARO:



20 MINUTOS

RENDIMENTO:



8 PORÇÕES

SALADA DE BACON E PEPINO

INGREDIENTES:

- 2 pepinos japoneses grandes
- 10 folhas de alface americana
- 8 folhas de rúcula
- 8 fatias de bacon
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara de amêndoas moídas
- 1 1/4 xícara de iogurte natural integral
- 1/4 xícara de suco de limão

MODO DE PREPARO:

Frite o bacon numa frigideira grande, no fogo médio, e cozinhe por 8 minutos de cada lado, até ficarem crocantes.

Depois, pique-o para que fique em pedacinhos pequenos.

Junte a rúcula, alface e cebola já lavadas e picadas em uma tigela.

Em uma tigela à parte, misture o iogurte com suco de limão, temperos verdes, sal e pimenta a gosto.

Após isto, salpique o bacon na tigela com as folhas e finalize com o molho de iogurte.



07

PREPARO:



30 MINUTOS

RENDIMENTO:



16 UNIDADES

BARQUINHAS DE BERINJELA

INGREDIENTES:

- 8 Berinjelas mini
- Molho de Tomate
- Parmesão
- Gorgonzola
- Mussarela
- Pimenta do reino e sal ao gosto
- Azeite

MODO DE PREPARO:

Corte a berinjelas em metades

Espalhe uma colherzinha de chá de molho de tomate em cima de cada berinjela.

Espalhe a mussarela e a gorgonzola por cima. Logo após, salpique o queijo parmesão ralado.

Adicione um pouquinho de pimenta de reino e eventualmente um pouquinho de sal só se seu pesto e parmesão não são muito salgados já.

Finalize com alguns fios de azeite.

Coloque no forno em 200 graus por 20 minutos, ou até ficarem bem cozidos e dourados em cima.

Sirva quente ou fria.



08

PREPARO:



15 MINUTOS

CAPRESE NO PALITINHO

INGREDIENTES:

- Mussarela de búfala em bolinha ou cubinho
- Tomate cereja cortados na metade
- Manjericão quantidade a gosto

MODO DE PREPARO:

A quantidade fica ao seu critério.

Para cada porção você vai utilizar metade de um tomate cereja, uma bolinha de mussarela e uma folhinha de manjericão.

Em um palitinho, espete primeiro o tomate, depois a mussarela e por cima a folha de manjericão.

Você pode utilizar a maionese de iogurte ou o molho pesto para incrementar a receita. Ou apenas regue com fios de azeite.



09

PREPARO:



15 MINUTOS

RENDIMENTO:



12 PORÇÕES

CHARUTOS DE REPOLHO

INGREDIENTES:

- 12 folhas grandes de repolho
- 1 ovo
- ¼ de xícara de caldo de carne ou de frango
- ¼ de xícara de cebola picada
- ½ kg de carne moída
- 1 xícara de couve-flor ralada
- Molho de 5 tomates (cozidos, sem pele, sem semente, liquidificados)
- 1 colher de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Ponha as folhas de repolho na água fervendo (com sal) por 2 minutos, até que comecem a ficar macias. Retire e lave com água fria para interromper o cozimento.

Em uma tigela grande, misture o caldo, a cebola, a carne moída, a couve-flor e o ovo. Tempere a mistura com sal e pimenta a gosto.

Ponha as folhas em uma superfície plana e recheie cada uma com a mistura.

Enrole as folhas sobre o recheio.

Prepare o molho misturando o molho de tomate com o suco de limão, sal e pimenta.

Ponha os charutos num refratário e despeje o molho por cima.

Cozinhe no fogo baixo por 2 a 3 horas.



10

PREPARO:



2H E 30M

RENDIMENTO:



10 PORÇÕES

COSTELA BOVINA AO VINHO

INGREDIENTES:

- 1 kg de costela bovina
- 1 alho-poró, com a parte verde removida e a parte branca cortada em pedaços de 2 cm
- 2 cebolas picadas
- 6 talos de aipo/salsão, cortados em pedaços
- 2 cenouras, picadas
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de pasta de tomate
- 6 xícaras de caldo de carne
- 1 garrafa de vinho tinto seco
- Alecrim fresco ou seco
- Tomilho fresco ou seco
- Banha
- Sal e pimenta do reino a gosto

Dica especial: Prefira os caldos com temperos caseiros. Evite o Uso de temperos industrializados

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Coloque as costelas numa assadeira coberta com papel-alumínio, tempere com o sal e a pimenta e ponha no forno pré-aquecido por 15 minutos. Enquanto isso refogue o alho-poró, aipo, cenoura e cebola na banha por 15 minutos em fogo baixo.

Acrescente o alho e continue a cozinhar por 2 minutos. Adicione o vinho tinto, a pasta de tomate, o tomilho, o alecrim, tempere a gosto com sal e pimenta, deixe levantar fervura até reduzir pela metade, aproximadamente 10 minutos.

Adicione as costelas, o caldo de carne e deixe levantar fervura. Cubra e leve ao forno, baixando a temperatura para 150C, por cerca de 2 horas.

Remova a carne e reserve. Leve o caldo ao fogo, destampado, até reduzir para a consistência desejada. Coloque a carne no caldo antes de servir.



11

PREPARO:



3 HORAS

RENDIMENTO:



8 PORÇÕES

PEITO BOVINO ASSADO COM CEBOLAS E TOMATES

INGREDIENTES:

- 1 kg de peito bovino, limpo
- 2 cebolas fatiadas
- 4 talos de aipo, cortados em pedaços de 2 cm
- 4 dentes de alho picados
- ¼ de xícara de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de salsa desidratada
- 8 tomates grandes, sem pele, sem sementes, cozidos e transformados em pasta
- 2 xícaras de caldo de carne
- Gordura
- Sal e pimenta a gosto

Dica especial: Prefira os caldos com temperos caseiros. Evite o uso de temperos industrializados

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180°C

Aqueça uma frigideira grande (que possa ir ao forno) ou caldeirão no fogo alto.

Tempere a carne com sal e pimenta e doure com um pouco de gordura por 4 minutos de cada lado.

Retire a carne, reduza o fogo para médio e adicione mais gordura (se necessário).

Cozinhe as cebolas e aipo até ficarem douradas, por 10 minutos, mexendo frequentemente.

Adicione o alho, vinagre, salsa, tomates e caldo de carne, e deixe ferver.

Retorne a carne para a panela, e coloque no forno, tampada, por 2 horas e meia, até que a carne esteja macia no teste com o garfo.

Deixe descansar por cerca de 30 minutos antes de cortar e servir.



12

PREPARO:



2H E 30M

RENDIMENTO:



10 PORÇÕES

PERNIL NATALINO

INGREDIENTES:

- 1 pernil de porco (3 kg)
- Sal e pimenta a gosto
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola ralada
- Suco de 2 limões
- Cheiro verde picado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 tabletes de caldo de carne dissolvido em ½ litro de água

Dica especial: Prefira os caldos com temperos caseiros. Evite o uso de temperos industrializados

MODO DE PREPARO:

Coloque o pernil em uma vasilha com água suficiente para cobri-lo e sal. Deixe descansar por meia hora.

Feito isto, escorra a água, enxugue bem a carne e fure-a com a ponta de uma faca. Espalhe sobre toda a superfície uma pasta feita com bastante tempero, pimentas, cebola e um pouco de sal.

Após isto, regue a carne com o suco de limão, espalhe o cheiro verde e deixe neste tempero por 12 horas. No dia seguinte, retire a carne do tempero, besunte-a com manteiga e coloque-a em uma assadeira untada.

Coe os temperos da vasilha, junte com o caldo de carne dissolvido em água fervente e regue toda a carne. Enrole-a em papel alumínio e asse em forno médio até ficar macia.

De tempos em tempos, levante o papel e regue com o molho da assadeira. Depois de macia, retire o papel e deixe dourar.



13

PREPARO:



30 MINUTOS

RENDIMENTO:



6 PORÇÕES

FRANGO XADREZ RÁPIDO

INGREDIENTES:

- 500g de peito de frango sem osso e sem pele cortado em cubos
- 1 litro de água fervente
- Sal e pimenta a gosto
- Tempero verde a gosto (opcional)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 cebolas médias descascadas e cortadas em cubos
- 1 pimentão verde grande cortado em cubo
- 1 pimentão amarelo grande cortado em cubo
- 1 pimentão vermelho grande cortado em cubo
- 2 copos de água
- 1/2 vidro de molho Shoyo
- Gergelim a gosto

MODO DE PREPARO:

Tempere o frango com sal, pimenta e limão. Reserve.

Em uma panela grande, aqueça 1 colher do azeite e refogue a cebola e os pimentões até que estejam macios. Remova os legumes da panela e reserve.

Nesta mesma panela acrescente o restante do azeite, quando estiver bem quente, frite o frango até dourar. Acrescente a cebola e o pimentão refogados e desligue o fogo.

Em outra panela, acrescente a água e o molho de Shoyo. Mexa sem parar até ferver.

Junte esse molho ao frango com os legumes.

Finalize salpicando o gergelim e tempero verde, se quiser.



14

PREPARO:



30 MINUTOS

RENDIMENTO:



8 PORÇÕES

GRATINADO DE CAMARÃO

INGREDIENTES:

- 500 g de camarão fresco sem casca
- Arroz de couve-flor
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 colher de manteiga
- 1/2 copo de requeijão
- 400 g de presunto em cubos
- 400 g de mussarela em cubos
- 1/2 cebola ralada
- 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Ervilhas frescas (opcional)

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, coloque o camarão um pouco de suco de limão e sal a gosto e reserve.

Em uma frigideira, doure a cebola, acrescente o camarão e sal a gosto.

Acrescente o arroz de couve-flor, creme de leite e o requeijão, mexa até ficar uniforme.

Depois, acrescente o presunto e a ervilha, continue mexendo.

Acrescente uma parte do queijo, mexa mais um pouco até que o queijo comece a derreter.

Coloque a mistura em um refratário, polvilhe o restante do queijo em cima do creme.

Leve ao forno por uns 10 a 15 minutos ou até o queijo gratinar.

Depois de retirar do forno, coloque a abobrinha palha.



15

PREPARO:



60 MINUTOS

RENDIMENTO:



6 PORÇÕES

PEIXE ASSADO

INGREDIENTES:

- 1 peixe grande (badejo, namorado ou robalo) escamado e limpo
- 2 cebolas
- 4 ramos de salsa e cebolinha
- 3 ramos de coentro
- Pimenta do reino e sal a gosto
- 1 folha de louro
- Suco de 2 limões
- 2 dentes de alho
- Azeite
- 2 tomates
- 2 cebolas
- Salsa para decorar (opcional)

MODO DE PREPARO:

Com o peixe já limpo, dê alguns talhos profundos transversais no peixe, dos dois lados.

Moa a salsa, cebolinha, coentro, louro e alho, e junte sal à gosto.

Esfregue cuidadosamente esta pasta por todo o peixe e regue com o suco de limão.

Cubra com as cebolas em rodelas, espalhe a pimenta e deixe repousar por 40 minutos.

Após este tempo, coloque-o dentro de uma travessa untada com azeite e regue-o também com fios de azeite. Cubra com papel alumínio, leve ao forno.

Quinze minutos antes de retirar do forno, cubra todo o peixe com rodelas de tomate intercaladas com rodelas de cebola, regue com um pouco mais de azeite e volte a assar, retirando o papel alumínio.

Na hora de servir, decore com salsa.



16

PREPARO:



90 MINUTOS

RENDIMENTO:



10 PORÇÕES

LOMBO RECHEADO

INGREDIENTES:

- 1 kg de lombo de porco
- 300 gr de linguiça calabresa fresca
- 4 folha(s) de couve manteiga picada(s) finamente
- 2 dente(s) de alho picado(s)
- 2 colher(es) (sopa) de azeite
- 200 gr de queijo de coalho
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Barbante

MODO DE PREPARO:

Abra (ou peça ao seu açougueiro) o lombo inteiro deixando-o como uma "manta", com aproximadamente 1 dedo de espessura. Tempere com sal, pimenta a gosto e outros temperos de sua preferência. Reserve. Desfaça a calabresa fresca, eliminando a tripa e reserve.

Em uma frigideira, aqueça o azeite, refogue o alho e junte a couve picada, mexendo rapidamente e ajustando o sal, por cerca de 2 minutos. Reserve.

Monte o lombo: sobre a "manta" de lombo, espalhe a calabresa desfeita, depois a couve e, por último, o queijo de coalho. Enrole como um rocambole, apertado, mas com cuidado para que não rasgue.

Amarre então com barbante de uso culinário, cubra com papel alumínio (a parte brilhante sempre virada em direção ao alimento) e leve ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 1 hora.

Retire o papel alumínio e deixe dourar por cerca de 15 minutos. Retire do forno, elimine o barbante e sirva fatiado.



17

PREPARO:



50 MINUTOS

RENDIMENTO:



8 PORÇÕES

ROCAMBOLE DE CARNE

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de carne moída
- 1 ovo
- 1 cebola ralada
- Recheio: presunto fatiado, queijo fatiado, calabresa ralada, abobrinha, azeitonas, palmitos, requeijão
- Tempero verde
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture a carne moída com o ovo e depois tempere com a cebola ralada, o tempero verde e o sal.

Coloque a carne temperada sobre uma folha de papel laminado ou papel manteiga e abra a massa com um rolo, na espessura de 1 cm, mais ou menos.

Forre a carne com o recheio de sua preferência.

Enrole a carne, com ajuda da folha de papel laminado ou manteiga, em forma de rocambole.

Leve ao forno, em temperatura alta, por mais ou menos 30 minutos, ou no microondas por 15 minutos.



18

PREPARO:



50 MINUTOS

PERU ASSADO

INGREDIENTES:

- 1 peru
- Alho a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Suco de 2 limões
- 200g de manteiga
- 4 ramos de alecrim fresco ou outras ervas de sua preferência

MODO DE PREPARO:

Na véspera, limpe o peru e tempere com sal, pimenta, alho e deixe marinando em um saco com o suco de limão.

No dia seguinte, escorra o líquido, amarre as coxas e as asas do peru, coloque em uma panela de pressão de 15 litros e deixe cozinhar por 20 minutos.

Depois de cozido, tire com cuidado a ave da panela e coloque em uma forma.

Lambuze o peru com a manteiga e o alecrim, fazendo furos com um garfo para penetrar o tempero.

Deixe no forno do fogão pré-aquecido (sem cobrir com papel alumínio) a 220°C até dourar.

Dica: Vá molhando com o caldo de vez em quando.



19

PREPARO:



60 MINUTOS

RENDIMENTO:



8 PORÇÕES

SALADA DE FRUTOS DO MAR

INGREDIENTES:

- 300 g de polvo limpo
- 370 g de camarão cinza limpos
- 370 g de anéis de lula
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- 2 litros de caldo de legumes

INGREDIENTES SALADA:

- ¼ xícara (chá) de azeite
- ½ colher (sopa) de suco de limão
- ½ colher (sopa) de vinagre balsâmico branco
- 1 colher (chá) de orégano
- ¼ colher (chá) de pimenta do reino
- ¼ colher (chá) de pimenta dedo de moça picadinha
- ¼ xícara (chá) de cebola em cubos
- 2 colheres (sopa) de pimentão verde em cubos
- 2 colheres (sopa) de pimentão amarelo em cubos
- ½ xícara (chá) de tomate sem pele em cubos
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- ½ colher (chá) de sal
- 125 g de mariscos cozidos sem concha
- Folhas de coentro à gosto para decorar

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o polvo no caldo de legumes em fogo baixo por 30 a 40 minutos. Coe e reserve.

Em outra panela e em fogo baixo, refogue os camarões em metade do azeite e do sal por 3 minutos. Reserve.

Separadamente, refogue os anéis de lula no restante de azeite e sal, em fogo médio, por 5 minutos.

Deixe reservado. Guarde em geladeira enquanto prepara a salada.

125g de mariscos cozidos sem concha.

Folhas de coentro à gosto para decorar

MODO DE PREPARO SALADA:

Numa vasilha, coloque os pimentões, os tomates e a cebola. Junte os ingredientes restantes, exceto os 2 últimos ingredientes. Misture bem. Finalize com os mariscos e as folhas de coentro.

Dica especial: Prefira os caldos com temperos caseiros. Evite o uso de temperos industrializados



20

PREPARO:



30 MINUTOS

RENDIMENTO:



3 PORÇÕES

INHOQUE (GNOCCHI) DE RICOTA

INGREDIENTES:

- 350g ricota fresca
- 1/3 de copo de creme de leite fresco ou nata
- 3 ovos
- 1/4 xícara de farinha de amêndoa
- 1/3 xícara de parmesão ralado
- 150g de manteiga
- Nozes para decorar
- Sal e pimenta a gosto
- Manjericão fresco

MODO DE PREPARO:

Desmanche a ricota em pedacinhos.

Com a mão ou uma batedeira, misture todos os ingredientes (exceto a manteiga, manjericão e as nozes).

Espalhe em assadeira (uma camada grossa).

Asse por 20 minutos em 200°C.

Corte em quadradinhos.

Derreta a manteiga numa frigideira e adicione o manjericão, deixando fritar um pouco.

Sirva o nhoque, ponha algumas colheres de manteiga com manjericão e jogue as nozes picadas por cima.



21

PREPARO:



20 MINUTOS

RENDIMENTO:



4 PORÇÕES

FAROFA DE OVOS E BACON

INGREDIENTES:

- 300g de farinha de coco
- 1 cebola média picada
- 4 fatias de bacon
- 4 ovos
- 1 colher de queijo ralado (opcional)

MODO DE PREPARO:

Sal, pimenta do reino e temperos a gosto.

Em uma panela, frite o bacon até ficarem bem tostados. Após este procedimento. Reserve-os. Quando eles esfriarem, pique-os em pedaços pequenos.

Retire um pouco da gordura que saiu do bacon e reserve.

O restante deixe na mesma panela e frite os ovos, mexendo-os para ficarem como ovos mexidos.

Em outra panela, adicione a gordura do bacon, a cebola e a seguir adicione a farinha de coco, o queijo ralado e os temperos.



SALPICÃO ESTRATÉGICO

INGREDIENTES:

- Meia couve flor cozida
- 250 g de ervilhas frescas
- 250 g de palmito
- 250 g de azeitonas sem caroço
- 1 maçã verde picada
- 100 g de castanhas picadas (opcional)
- 4 colheres de sopa de creme de leite
- Meio peito de frango temperado (a gosto), cozido e desfiado
- Meio limão
- Sal, pimenta, alho e azeite a gosto.
- Maionese Saudável

MAIONESE SAUDÁVEL:

- 1 ovo grande em temperatura ambiente
- Suco de ½ limão
- Sal a gosto
- 1 copo de azeite extra-virgem

MODO DE PREPARO MAIONESE:

Em um recipiente fundo, despeje o ovo inteiro e os demais ingredientes.

Bata-os com um mixer até chegar na consistência de maionese (consistência cremosa).

Se você quiser pode temperar a maionese com temperos verdes depois de pronta.

MODO DE PREPARO SALPICÃO:

Misture todos os ingredientes, exceto o frango.

Adicione azeite e sal e as 4 colheres de creme de leite. Feito isso, adicione o frango e a maionese. Misture tudo.

Pode servir gelado!



23

PREPARO:



15 MINUTOS

RENDIMENTO:



4 PORÇÕES

ARROZ DE COUVE-FLORES

INGREDIENTES:

- 01 dentes de alho espremidos
- 1/2meia cebola ralada
- 01 colher de sopa de manteiga
- 02 xícaras de couve-flor ralada na lâmina grossa
- 1/2 unidade da couve-flor grande (300g).
Também passar rapidamente no processador.
- Sal e pimenta do reino moída na hora de servir a gosto e azeite.

MODO DE PREPARO:

Aqueça uma frigideira grande e refogue o alho na manteiga.

Quando começar a dourar, junte a couve-flor e a envolva bem com o alho e a manteiga. Mexa por cerca de 5 minutos e retire do fogo e passe um fio de azeite.



24

PREPARO:



25 MINUTOS

RENDIMENTO:



4 PORÇÕES

SPAGHETTI DE PUPUNHA AO MOLHO PESTO

INGREDIENTES:

- 500gr Palmito Pupunha
- Água fervente

PARA MOLHO PESTO:

- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de chá de folhas de manjericão, fresco
- 3 colheres de chá de nozes sem casca
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de chá de azeite
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO SPAGHETTI:

Lave o palmito pupunha, parta ao meio no sentido do comprimento e corte em fios finos como se fosse espaguete. Você pode também ralar em um ralador.

Em uma panela com água fervente, adicione o palmito pupunha e deixe cozinhar por 5 minutos ou até ficar al dente.

MODO DE PREPARO MOLHO:

Descasque os alhos, passe pelo espremedor. Em uma tigela, adicione o alho o sal e misture bem.

Triture as nozes no processador, com um pilão ou com as mãos e junte alho e sal. Lave as folhas de manjericão, seque e pique em pedaços bem pequenos. Coloque também na tigela. Acrescente o queijo e o azeite e misture muito bem até obter uma pasta homogênea. Tempere com um pouco de pimenta do reino se preferir. Por fim, misture o molho ao spaghetti até que ele fique completamente coberto.



25

PREPARO:



80 MINUTOS

RENDIMENTO:



6 PORÇÕES

TORTA DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 6 ovos
- 6 colheres de gordura derretida
- 1 pimentão picado
- 3/4 xícara de leite de coco
- 4 xícaras de filé peito de frango cozido, em cubos
- 2 colheres de chá de curry
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C e unte uma assadeira circular de 25 cm de diâmetro.

Bata os ovos com a gordura derretida e o leite de coco.

Adicione o frango, curry e pimentões e misture bem.

Tempere a gosto, e ponha a mistura na assadeira.

Asse por 45 minutos, até que o topo esteja dourado.



PREPARO:



40 MINUTOS

RENDIMENTO:



10 PORÇÕES

CHEESE CAKE

INGREDIENTES:

- 500g de farinha de amêndoas ou castanhas
- 100g de manteiga derretida
- 1 xícara de adoçante em pó stévia ou sucralose
- 1 pitada de sal
- 450g de cream cheese
- 200g de iogurte natural integral
- 1 xícara de creme de leite fresco
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha
- 300g de morango
- 100g de amora
- 100g de framboesa
- 100g de mirtilo

MODO DE PREPARO:

Misture a farinha de castanhas ou amêndoas com a manteiga derretida. Misture 2 colheres de sopa de adoçante e o sal. Coloque a farofa na assadeira e com a ajuda de um copo, pressione a farofa contra a forma de uma forma que ela fique firme. Leve a geladeira e deixe endurecer um pouco. Enquanto isso, faça o creme. Bata o cream cheese até que ele fique bem cremoso.

Misture o iogurte, o adoçante (3/4 de xícara) e a baunilha. Bata o creme de leite fresco em ponto de chantilly. Misture delicadamente no creme feito anteriormente. Despeje o creme na assadeira e leve para gelar. Deixe gelar por 8 horas. Coloque as frutas na panela com 1 colher de adoçante. Aqueça por 5 minutos ou até fica em ponto de calda, porém com alguns pedacinhos de frutas.

Desligue o fogo e reserve as frutas na geladeira.

Depois das 8 horas de geladeira, desenforme a torta e despeje as frutas em cima do creme gelado.



27

PREPARO:



3 HORAS

RENDIMENTO:



6 PORÇÕES

PUDIM

INGREDIENTES:

- 1 lata de creme de leite sem o soro
- 1 medida da lata de creme de leite fresco
- 100 ml de água
- 3 ovos
- Adoçante líquido a gosto
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 colher de sopa de adoçante em pó

MODO DE PREPARO:

Unte uma fôrma de buraco pequena **cerca de 15 a 20 cm de diâmetro** com o adoçante em pó.

Reserve e deixe esfriar bem.

Quando esfriar, bata todos os outros ingredientes no liquidificador, acerte o adoçante, e despeje na fôrma.

Coloque a fôrma dentro de outra fôrma maior, retangular ou redonda, e coloque no forno, preenchendo a fôrma de baixo cuidadosamente com água, e asse em banho maria no forno baixo, por cerca de 1 hora e meia.

O tempo varia de acordo com o forno, para garantir, após uma hora vá checando.

O ponto certo é quando ao enfiar um palito, ele saia limpinho.



MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 5 claras de ovos
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 4 colheres de cacau em pó
- ½ lata de creme de leite
- Adoçante stévia ou sucralose a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata na batedeira as 5 claras de ovos. Adicione 1 envelope de gelatina sem sabor dissolvida.

Sem parar de bater, acrescente as 4 colheres de cacau em pó dissolvido em meia lata de creme de leite.

Adoçante a gosto.

Despeje em forminhas ou em um único refratário e leve para gelar.



29

PREPARO:



50 MINUTOS

RENDIMENTO:



6 PORÇÕES

BROWNIE

INGREDIENTES:

- 1/3 xícara de manteiga
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/2 xícara de cacau em pó acima de 75%
- 6 ovos
- 1 colher de chá de adoçante para forno e fogão
- 1 colher de chá de essência de baunilha natural

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180°C

Numa frigideira pequena, derreta a manteiga no fogo médio e adicione o cacau. Misture o tempo todo para evitar que a manteiga queime. Desligue o fogo assim que derreter tudo.

Numa tigela grande, bata os ovos com o adoçante e a baunilha.

Quando a manteiga esfriar um pouco, misture na tigela com ovos.

Acrescente a farinha de coco aos poucos e misture até formar uma massa mole.

Unte uma assadeira de cupcakes, ponha a massa nas formas e asse por 30 a 35 minutos.



30

PREPARO:



50 MINUTOS

RENDIMENTO:



10 PORÇÕES

RABANADA ESTRATÉGICA

INGREDIENTES PARA O PÃO:

- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 3 colheres de sopa de água
- 3 colheres de sopa de nata ou creme de leite sem soro
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó

INGREDIENTES RABANADA:

- 2 ovos
- Leite de coco (sem açúcar)
- Canela para empanar
- 1 colher de sopa de Adoçante em pó (stévia ou sucralose)
- Manteiga sem sal para fritar

MODO DE PREPARO PÃO:

Bata os ingredientes com exceção do fermento em um liquidificador.

Acrescente o fermento e bata para incorporar.

Disponha a mistura em uma forma retangular, daquelas de bolo inglês.

Asse em forno a 200 graus, por 30 minutos ou até dourar.

MODO DE PREPARO RABANADA:

Despeje em um prato os ovos batidos e em outro o leite de coco. Molhe um pão no ovo, depois no leite.

Em uma frigideira, coloque 2 colheres de sopa cheia de manteiga sem sal para fritar o pão. Frite o pão até dourar. Após isso, passe o pão na canela misturada com adoçante em pó (stévia ou sucralose).



BOMBOM DE PRESTÍGIO

INGREDIENTES:

- Coco ralado
- Óleo de coco
- Adoçante
- 100g de chocolate 75%

MODO DE PREPARO PÃO:

Misture o óleo de coco, o coco ralado e o adoçante até formar uma pasta.

Se ficar muito mole, acrescente coco ralado. Se ficar muito firme, adicione óleo de coco. Faça bolinhas ou barrinhas e leve ao freezer por 30 minutos.

Em uma panela, derreta o chocolate em banho-maria.

Coloque cada uma das barrinhas ou bolinhas no chocolate derretido e role-as para cobrir por igual.

Retorne as bolinhas/barrinhas cobertas para o freezer (se quiser que fiquem mais duras) ou para a geladeira (se preferir que fiquem mais moles).



MOUSSE SENSAÇÃO FIT

INGREDIENTES PARA O MOUSSE:

- 300 g de morango (8-10 unidades da fruta in natura picada)
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 200 ml de água
- Adoçante stévia ou sucralose (quantidade a gosto).
- 1 copo de creme de leite fresco ou nata.

INGREDIENTES PARA CALDA:

- 300 g de chocolate 85% cacau.
- 2 colheres de sopa de óleo de coco.

MODO DE PREPARO PARA MOUSSE:

Bata o creme de leite com auxílio de uma batedeira até ficar com a consistência de um chantilly. Coloque o chantilly e metade dos morangos no liquidificador e bate até ficar um purê. Ferva a água em fogo médio com a gelatina já dissolvida de acordo com as instruções da embalagem. Retire do fogo e com ela ainda quente adicione ao chantilly com morango. Adoce a gosto com stévia ou sucralose e coloque em taças ou em um recipiente fundo e pequeno. Coloque dentro deste refratário ou taça individual, os morangos picados após ter despejado a mousse. Deixe gelar por aproximadamente 30 minutos.

MODO DE PREPARO DA CALDA:

Derreta em banho maria ou em micro-ondas as 300g de chocolate 85% cacau com as 2 colheres de óleo de coco. Retire a mousse da gelatina e despeje a mistura de chocolate por cima e coloque para gelar novamente por mais 40 a 50 minutos.



FUDGE DE AVELÃ

INGREDIENTES:

- 3 xícaras e meia de pedaços de chocolate (75% ou superior)
- 1 xícara de leite de coco
- Adoçante a gosto
- 1 xícara de avelãs tostadas, sem casca

MODO DE PREPARO:

Numa frigideira média, derreta o chocolate junto com o leite de coco em fogo bem baixo.

Misture o mel e as avelãs.

Transfira para uma assadeira pequena e leve ao freezer por 1h.

Sirva.



PREPARO:



20 MINUTOS

RENDIMENTO:



10 PORÇÕES

SORVETE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES:

- 2 maracujás (do tipo azedo)
- 1 xícara de água
- 2 latas de creme de leite
- Adoçante a gosto
- 1 colher de chá de essência de baunilha

MODO DE PREPARO:

Num liquidificador, bata a polpa dos maracujás (com semente) e a água.

Triture bem as sementes.

Adicione os outros ingredientes e bata por mais 2 minutos.

Leve a mistura ao congelador em uma assadeira.

Depois de 1h, retire e bata com a batedeira.

Repita esse passo de 3 a 4 vezes.