

# Receitas com Karinho

Receitas fáceis e saudáveis

NUTRIÇÃO COM  
*Karinho*  
Karin Honorato  
NUTRICIONISTA E TERAPEUTA

## *Comida e Saúde*

**As receitas são feitas com ingredientes naturais, com nutrientes e sem aditivos, preparadas de forma consciente, favorecendo a digestão, a desintoxicação e desinflamando o corpo.**

**Cada refeição planejada com cuidado contribui para eliminar excessos acumulados, fortalecer o sistema imunológico e equilibrar os níveis de energia, permitindo que você se sinta mais disposto e conectado com a natureza e com seu corpo.**

**Além disso, esses princípios são fundamentais para suprir deficiências, repondo vitaminas, minerais e compostos bioativos que ajudam no funcionamento do corpo.**

**Comer diferente ajuda a mudar o paladar e atua diretamente na reestruturação de hábitos, facilitando uma relação mais leve e positiva com a comida. Ao aprender novas formas de preparar alimentos, você descobre alternativas para se nutrir de forma profunda e aumenta sua conexão com a natureza, com a vida e consigo mesmo.**

**Karin Honorato**



## *Nutrientes*

**Ao nutrir o corpo com escolhas inteligentes, você promove uma renovação completa, desde a pele até os sistemas internos, sentindo-se mais vitalizado e equilibrado.**

**Alimentos saudáveis também favorecem a saciedade e ajudam a controlar os desejos alimentares, facilitando a reorganização de hábitos e a reconexão com uma alimentação consciente e prazerosa.**

## *Vitaminas e Minerais*

**Os alimentos naturais são fontes extraordinárias de vitaminas, minerais e substâncias essenciais que desempenham papéis cruciais no funcionamento do corpo.**

**Ao consumir alimentos frescos e minimamente processados, como frutas, vegetais, grãos integrais, leguminosas, sementes e oleaginosas, você fornece ao organismo os elementos fundamentais para manter a saúde e o equilíbrio.**

Karin Honorato



## Salada Verde

### Ingredientes

1 e ½ xícara de alface picada  
1 e ½ xícara de rúcula picada  
½ de xícara de coentro cortado  
½ xícara (50g) de cebola roxa cortada em fatias  
½ xícara (80g) de maçã verde cortada em fatias finas  
1 xícara (150g) de ervilhas cozidas

### Molho

*50g de pasta de amêndoas ou de amendoim  
Suco de 1 limão - 1 colher de chá de sal com ervas -  
1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem.*

### Finalização

*4 colheres de sopa de granola salgada e raspas de limão.*



## Granola Salgada



## Ingredientes

1 xícara de aveia em flocos grossos  
1/2 xícara de castanhas picadas  
1/4 xícara de sementes de girassol  
1/4 xícara de sementes de abóbora  
1/4 xícara de linhaça dourada e/ou chia  
2 colheres de sopa de gergelim preto ou branco  
1/4 xícara de coco ralado sem açúcar (opcional)  
3 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 colher de chá de temperos (cúrcuma, páprica ...)  
1 colher de chá de sal marinho ou rosa  
Ervas desidratadas a gosto

## Finalização

*Misturar bem todos os ingredientes, de modo que os secos estejam cobertos pelo azeite de oliva e pelos temperos. Espalhar bem a mistura em uma assadeira e assar até ficar crocante e dourada, mexendo eventualmente para não queimar.*



## Leites vegetais

## Ingredientes

**ATENÇÃO - Água filtrada - terá a sigla AF**

1. Castanha de Caju: 420ml de AF + 85g de castanha de caju crua
2. Leite de Amêndoas: 420ml de AF + 85g de amêndoas cruas
3. Leite de Aveia: 430ml de AF + 70g de aveia em flocos
4. Leite de Coco: 390ml de AF quente + 110g de coco sem pele
5. Leite de Semente Girassol: 390ml de AF + 110g de sem. girassol
6. Leite de Semente Abóbora: 390ml de AF + 110g de sem. abóbora

As Sementes - melhor sem casca

## Finalização

*Para cada preparo, usar as medidas sugeridas. O princípio é o mesmo: Deixar o alimento de molho por 8 horas) em quantidade de água suficiente para cobrir e depois descartar esta água. Depois bater com água filtrada nova. Bater sempre com metade da água da receita e depois com o resto da água aos poucos. Bater em liquidificador e coar depois com pano fino (castanha de caju não coa). Leite de coco: tirar a pele marrom e bater no liquidificador com água quente.*



# Mix de Farinhas sem glúten



## Ingredientes

500 grama de Farinha de Arroz  
350 gramas de Fécula de batata  
140 gramas de Polvilho doce  
10 gramas de Goma xantana

## Finalização

*Só misturar bem  
Guardar em um pote hermético  
para preparar suas receitas sem glúten*



# Pão de inhame sem Farinha

## Ingredientes

40 gr de inhame cozido

1 ovo

1 colher de chá de azeite de oliva

1 colher de café de ervas secas variadas a gosto

2 colheres de sopa de farelo de aveia

sal a gosto

1 colher de café de fermento

## Finalização

*Amasse o inhame, misture com o ovo batido e acrescente todos os outros ingredientes. Coloque em uma forminha untada e coloque a 180°C no forno pré aquecido ou fazer na frigideira*



# Pão de Linhaça sem farinha



## Ingredientes

2 ovos

6 colheres de sopa de coco ralado

2 colheres de sopa de leite de coco em pó

2 colheres de sopa de linhaça triturada (Bater no liquidificador)

1 colher de sopa de fermento em pó

## Finalização

*Em uma tigela misture os ovos batidos. Em seguida, acrescente os outros ingredientes misturando bem. Coloque em recipiente untado, para assar em Airfryer por 15 minutos ou 20 minutos no forno, a 160°C*



# Pão de sementes sem farinha

## Ingredientes

3 ovos

sal a gosto

240 ml leite vegetal morno

2 c de sopa psyllium

2 c de sopa de semente de linhaça

2 c de sopa de cada semente torradas juntas por 7 minutos  
(semente de girassol, abóbora e gergelim)

70 gr de Amêndoas torradas por 12 minutos

1 c de sopa de Fermento em pó

## Finalização

*Bater os 3 ovos a mão, acrescentar sal e leite. Acrescentar os ingredientes aos poucos e ir misturando: primeiro o psyllium, linhaça, depois as sementes torradas (abóbora, girassol e gergelim). Bater as amêndoas depois de torradas no processador com o fermento e acrescentar aos demais ingredientes. Colocar para assar em forma untada no forno pré-aquecido a 180° por 30 minutos. Cortar o pão somente depois de frio.*



## Pão sem glúten



## Ingredientes

380 gramas do meu mix de farinhas (receita citada)

100 ml de óleo vegetal (azeite, óleo de coco...)

400 ml de água morna

2 ovos

5g de sal

20g de açúcar

10g de fermento biológico seco

Gergelim (opcional)

## Finalização

*Misturar bem todos os ingredientes secos (mix de farinhas, açúcar, sal e fermento). Acrescente os ovos e vai jogando a água aos poucos até a massa ficar bem molinha. Coloque o óleo vegetal e misture bem. Vire a massa em uma forma de pão de forma untada e depois modele bem a massa com as costas de uma colher molhada. Despeje gergelim por cima e deixe a massa descansar até dobrar de tamanho. Coloque para assar em forno pré-aquecido a 180° por 40 minutos. Cortar o pão somente depois de frio.*



# Pão de Abóbora e frango sem glúten



## Ingredientes

500 gr abóbora cabotiã cozida sem casca

1 colher chá de sal marinho

1 colher chá de páprica defumada

1 colher de azeite extravirgem

2 ovos

2 a 3 xícaras de mix de farinha sem glúten

frango desfiado já temperado

## Finalização

*Em um recipiente misture bem a abóbora amassada, o sal e páprica, azeite e e ovos. Acrescente depois e aos poucos o mix de farinhas sem glúten até a massa ficar macia e no ponto sem grudar na mão. Modele os pãezinhos como bolinhas recheie com frango desfiado. Pode pincelar com gema de ovo e colocar por 30 minutos no forno a 200 %.*



# Pão com sementes sem glúten



## Ingredientes

150 gr de farinha de arroz

100 gr de amido de milho

100 gr de polvilho doce

10 gr de fermento biológico seco instantâneo

6 gr goma xantana

5 gr fermento químico em pó

30 gr de açúcar

1/2 colher de chá de sal

1 colher de sopa de cada semente: linhaça, girassol, gergelim, chia

1 c de sopa de nozes picadas

2 ovos

300 ml de água morna

30 ml de azeite extravirgem

## Finalização

*Misture todos os ingredientes secos e adicionar os líquidos aos poucos. Bater na batedeira, ajustando a necessidade dos líquidos até fazer uma massa bem homogênea. Coloque em uma forma untada. Deixe a massa crescer por 30 minutos. Coloque em forno pré aquecido a 200 °c por 50 minutos. Cortar o pão somente após esfriar.*



# Pão de cenoura sem glúten



## Ingredientes

80 gr de cenoura crua

2 ovos

1 xícara de farinha de aveia

1/2 xícara de leite em pó vegetal

sal

50 ml de leite vegetal

1 c de sopa de fermento em pó químico

## Finalização

*Bata no liquidificador a cenoura, os ovos e o leite.*

*Em um recipiente acrescente os outros ingredientes.*

*Salpique gergelim para finalizar - a gosto*

*Leve para assar por 20 min em forno pré aquecido a 180°C.*



# Pão Francês sem glúten



## Ingredientes

- 1 ovo
- 50 ml de azeite extravirgem
- 100 gr de farinha de arroz
- 100 gr de polvilho doce
- 90 gr de amido de milho
- 1 colher de sopa de açúcar demerara
- 100 ml de água morna
- 10 gr de fermento biológico seco
- 1 colher chá de goma xantana
- 1/2 colher de chá de sal

## Finalização

*Prepare o fermento misturando com a água e açúcar. Deixe descansar por 5 minutos. Em uma tigela, misture bem o polvilho, amido, goma, farinha de arroz e sal. Adicione o fermento, ovo e azeite. Bata bem na batedeira ou na mão. Ajuste se precisar com mais água até uma massa pegajosa. Modele os pães passando água nas mãos. Coloque em forma untada e deixe crescer por 30 minutos. Asse depois por 30 min a 200ºc.*



# Bolo de Laranja e ameixa sem gluten



## Ingredientes

- 1 laranja descascada e picada
- 2 colheres de sopa de Farelo de aveia
- 1 colher de café de fermento
- 5 ameixas secas picadas
- 1 Ovo

## Finalização

*Bater a laranja e o ovo no liquidificador.*

*Adicionar e bater aveia e fermento em seguida.*

*Colocar em uma forma individual untada as ameixas picadinhas.*

*Coloque para assar na Air fryer por 20 minutos.*



## Bolo de coco e ameixa sem gluten



### Ingredientes

400 ml de leite de coco

200 gr de ameixa seca sem caroço

3 ovos

100 gr de coco seco sem açúcar

2 colheres de sopa de óleo de coco

1 colher de sopa de fermento em pó

### Finalização

*Bater tudo no liquidificador, deixando o coco seco e o fermento para serem colocados depois que desligar o liquidificador.*

*Colocar em uma forma untada.*

*Coloque para assar em forno pré aquecido a 180ºc,  
em média por 30 min*



# Bolo de chocolate sem glúten



## Ingredientes

2 ovos

3 colheres de sopa de farinha de amêndoas

2 colheres de sopa de cacau 70%

2 colheres de sopa de açúcar demerara

2 colheres de sopa de leite de coco ou creme de leite

1 c chá de fermento em pó

## Finalização

*Bater tudo no liquidificador, deixando o fermento para ser colocado depois que desligar o liquidificador.*

*Colocar em uma forma pequena untada.*

*Coloque para assar em forno pré aquecido a 180ºc,  
em média por 20 min*



## Bolo de banana sem gluten



### Ingredientes

- 3 ovos
- 1/2 xicara óleo coco
- 4 bananas médias
- 1 xicara de passas
- Canela e cacau a gosto
- 2 xicaras de farelo de aveia
- 1 c de sopa de fermento em pó

### Finalização

*Bater ovos, óleo, bananas, canela, passas e cacau no liquidificador.  
Depois misturar bem com a aveia e finalizar com o fermento em pó.*

*Colocar em uma forma untada.*

*Coloque para assar em forno pré aquecido a 180ºc,  
em média por 30 min*



## Palitos de Grão de bico



## Ingredientes

2 xícaras de grão de bico cozido  
2 claras de ovo  
2 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 colher de sopa de vinagre de maçã  
sal, especiarias e ervas a gosto  
Para finalizar: gergelim

## Finalização

*Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador até obter uma mistura homogênea. Molde a mistura em formato de palitos (Pode usar um saco com furo) e disponha em uma assadeira. Polvilhe gergelim por cima. Asse em forno pré aquecido a 200ºc até que fiquem dourados.*



## Bolinho proteico



## Ingredientes

350 gramas de Batata Baroa cozida

600 gramas de Peito de Frango cozido e desfiado

Sal, pimenta e ervas a gosto

## Finalização

*Processar a batata e o frango juntos em um processador e temperar a gosto.*

*Faça os bolinhos e empane passando em ovo batido e depois farinha de rosca sem glúten.*

*Colocar na air fryer por 10 minutos a 200º*



# Biscoito de Laranja sem glúten



## Ingredientes

Suco de 2 laranjas pêra

5 colheres de sopa de açúcar demerara

5 colheres de óleo de coco em temperatura ambiente

1/2 xícara de amido de milho

1 colher de chá de fermento em pó

1 xícara de farinha de arroz

## Finalização

*Em uma tigela coloque o amido de milho, açúcar, fermento, farinha de arroz e a manteiga. Mexe até formar uma farofa. Acrescente aos poucos o suco de laranja até chegar no ponto de modelar. Abra a massa e modele como quiser. Em uma forma untada, leve ao forno por 15 min a 180°*



## Biscoito de amêndoas e cacau



## Ingredientes

1/2 xícara de farinha de aveia  
1/4 xícara de farinha de amêndoas  
2 colheres de sopa de cacau 100% em pó  
1/4 xícara de açúcar mascavo  
1/4 colher de chá de fermento químico  
2 colheres de sopa de óleo de coco líquido  
3 colheres de sopa de leite vegetal

## Finalização

*Em um recipiente coloque todos os ingredientes líquidos. Acrescente os líquidos e mexa até ficar uma massa bem macia e homogênea. Ajuste a quantidade de farinha se precisar até não grudar nas mãos. Faça bolinhas ou abra a massa e modele como desejar. Asse em forno pré aquecido a 180°C por 15 minutos.*



## Biscoito de maçã e ameixa seca



## Ingredientes

100 gr de farelo aveia  
1/2 maçã com casca ralada  
90 gramas de ameixas secas  
1 a 2 colheres de sopa de óleo de coco líquido

## Finalização

*Bater no processador todos os ingredientes até fazer uma massinha homogênea e moldável. Ajustar o óleo de coco aos poucos.  
Faça bolinhas e abra a massa ou modele como desejar.  
Asse em forno pré aquecido a 180°C por 15 a 20 minutos.*



## Biscoito Cracker sem glúten



## Ingredientes

250 gr de farinha de arroz integral

250 gr de farinha de aveia

60 gr de óleo de coco ou azeite extravirgem

1 colher de chá de sal

50 gr de semente de linhaça

50 gr de semente de chia

50 gr de semente de girassol descascada

50 gr de semente de gergelim

média de 400 ml de água

## Finalização

*Misture todos os ingredientes.*

*Deixe a massa bem molinha, ajuste com a água.*

*Amasse bem e deixe repousar para hidratar por 30 minutos.*

*Esticar bem a massa assar em forno a 180ºc até dourar.*

*O segredo é deixar a massa bem fininha*

*Depois recorte no formato que quiser.*



## Biscoito de amêndoas



## Ingredientes

240 gr de farinha de amêndoas  
30 gr de nozes trituradas (opcional)  
2 claras de ovo  
1/2 xícara de açúcar demerara  
Não tem uso de fermento

## Finalização

*Em uma tigela misture a farinha de amêndoas, nozes e açúcar e reserve. Na batedeira, bata as claras até formarem neve espumosa. Adicione nos secos reservados e misture bem até formar uma massinha. Coloque nos formatos que quiser em uma forma com papel manteiga com ajuda de uma colher. Leve ao forno por 20 minutos a 180ºc.*



## Panqueca de Arroz



## Ingredientes

1 copo de Arroz cozido

1 ovo

1/4 de leite vegetal (escolha o sabor)

sal a gosto

## Finalização

*Bater tudo no liquidificador.*

*Na frigideira untada, faça as panquecas um pouco mais grossa porque a massa é delicada.*

*Pode recheiar a gosto - frango, atum, legumes, ervas*

*Pode finalizar na Air fryer depois e recheada para ficar mais crocante.*

*Pode congelar até 3 meses*



# Panqueca Simples Sem glúten



## Ingredientes

- 400 gramas de arroz cru
- 4 colheres de sopa de azeite extravirgem
- 2 xícaras de água
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- 3 a 4 colheres de sopa de amido de milho (Maizena)

## Finalização

*Bater o arroz, óleo, sal e a água bastante no liquidificador.*

*Passar na peneira toda esta mistura.*

*Acrescentar o ovo e o amido e misturar bem.*

*Na frigideira untada, faça as panquecas.*

*Coloque recheio a gosto e pode congelar por 3 meses.*



## Panqueca Verde



## Ingredientes

3 folhas de couve sem talos

4 ovos

2 1/2 xícaras de leite vegetal

3 xícaras de chá de farinha de aveia

sal a gosto

## Finalização

*Bater os ingredientes no liquidificador, mas deixe a farinha de aveia para bater no final.*

*Na frigideira untada, faça os discos das panquecas.*

*Pode recheiar a gosto*

*Pode congelar por 3 meses.*



# Panqueca de beterraba



## Ingredientes

3 ovos  
60 gr de beterraba cozida  
160 ml de água  
70 gr de farinha de aveia  
sal a gosto

## Finalização

*Bater muito bem no liquidificador os ovos, sal e a beterraba.  
Acrescente a aveia e a água.  
Na frigideira untada, faça os discos das panquecas.  
Pode recheiar a gosto  
Pode congelar por 3 meses.*



## Torta de Legumes



## Ingredientes

3 ovos

1/2 xícara de azeite extravirgem

Leite vegetal a sua escolha

120 gr Farinha sem gluten

140 gr batata inglesa cozida

1 c de sopa fermento em pó

sal, alho, ervas e temperos a gosto

Recheio: Legumes variados para recheio (tomate, abobrinha,

brócolis...) e 250 gr frango desfiado temperado

## Finalização

*Bater no liquidificador (ovos, óleo, leite, batata, temperos).*

*Acrescentar no final a farinha e fermento.*

*Untar um refratário e jogar metade da massa batida (acrescentar os legumes bem picadinhos no meio e o frango desfiado - pode caprichar - jogar o resto da massa por cima e colocar para assar a 180º por 30 min*



## Bolinho de Legumes



### Ingredientes

1 abobrinha ralada  
1 cenoura ralada  
1 batata inglesa ralada  
4 colheres de sopa de farelo de aveia  
2 ovos inteiros  
sal, ervas e temperos a gosto

### Finalização

*Em uma tigela, misture todo os ingredientes até formar uma massa.  
Modele em pequenos bolinhos.  
Coloque os bolinhos na Airfryer a 180 °C por 20 minutos  
ou até ficarem dourados.*



## Bolinho de Brócolis



## Ingredientes

1 brócolis cozido

1 ovo

50 gr de queijo - se puder e quiser

50 gr de farelo de aveia

sal, ervas e tempero a gosto

## Finalização

*Bata todos os ingredientes em um processador.*

*Faça os moldes dos bolinhos com a colher e coloque em forma pré untada, para assar em forno pré aquecido a 180 °C, por 20 minutos.*



## Nugget Saudável



## Ingredientes

600 gr de frango - melhor orgânico

2 colheres de sopa de azeite extravirgem

2 dentes de alho

1 colher de chá de cada: cebola em pó/ páprica defumada/ cominho

2 colheres de chá de sal

coentro ou salsinha e pimenta a gosto

2 ovos para empanar

## Finalização

*Bater no processador o frango, azeite, alho e todos os temperos.*

*Moldar como quiser. Passar no ovo com pitada de sal e depois na farinha de pão sem glúten ou farinha de aveia e coloque para assar na*

*Air Fryer a 180ºc por 20 minutos*



## Tomate seco Saudável



## Ingredientes

1/2 kg de tomates maduros sem sementes  
azeite extravirgem  
orégano  
sal a gosto

## Finalização

*Cortar os tomates em 4 e retirar o miolo.*

*Em temperatura baixa (50 a 100°) colocar na Air fryer por 1 a 1:30h.*

*Depois cortar em tamanhos menores.*

*Temperar com sal e orégano a gosto.*

*Colocar em um frasco de vidro com alho picadinhos a gosto.*

*Cobrir os tomates com azeite, tampar o vidro e deixar na geladeira.*

*Consumir em preparos e saladas.*



## Manteiga Vegana



## Ingredientes

- 50 ml de leite de coco
- 50 ml de azeite extravirgem
- 100 ml de óleo de coco
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- 1 pitada de açafrão
- 1 pitada de sal

## Finalização

*Bater todos os ingredientes no liquidificador.  
Colocar em uma manteigueira e deixar na geladeira*



## Requeijão de castanha



## Ingredientes

300 gr de castanha a sua escolha  
suco de 1/2 limão  
60 ml de azeite extravirgem  
60 a 100 ml de água filtrada  
sal a gosto  
4 dentes de alho

## Finalização

*Bater todos os ingredientes bastante no liquidificador.  
Ajuste com a quantidade de água no ponto cremoso que você gostar.  
Colocar em um pote de vidro com tampa na geladeira.*



## Iogurte de coco verde



## Ingredientes

1 coco verde com água e polpa  
1/2 limão

## Finalização

*Bater no liquidificador a polpa do coco verde com a água do coco e o suco do 1/2 limão. Bater bastante.*

*Ajustar a cremosidade com mais polpa do coco  
até ficar na consistência que você gosta.*

*Colocar em um recipiente de vidro com tampa.*

*Colocar em temperatura ambiente em um local escuro por 3 horas.  
Deixar na geladeira por 24 horas e depois consumir a gosto.*



# Sopa de Espinafre com Frango



## Ingredientes

- Azeite a gosto
- 3 dente de alho amassado
- 1 cebola picada
- 1 filé de frango picado em cubos pequenos
- 3 chuchus cortados em cubinhos
- 3 abobrinhas pequenas cortados em cubinhos
- 1 punhado de espinafre
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Finalização

*Refogue o frango com tempero, alho e cebola.*

*Em seguida, acrescente chuchu e abobrinha e cubra todos os ingredientes com água até cozinhar os alimentos. Antes de desligar, colocar o espinafre por 2 minutos e desligar.*

*Bater no liquidificador (Pode separar o frango para comer em pedaços ou bater junto com os legumes).*



# Caldo de cenoura com tomate



## Ingredientes

2 cenouras grandes

3 tomates maduros

1 cebola

1 dente de alho

Pimentas a gosto

Sal a gosto

Cheiro-verde a gosto

## Finalização

*Ralar a cenoura e picar bem o tomate. Em uma panela, colocar a cebola, o alho, os temperos e dar uma leve refogada.*

*Em um liquidificador, colocar a cenoura, o tomate, os temperos da panela e bater até virar um creme.*

*Pode aquecer para servir e se preferir acrescentar frango desfiado.*



## Sopa de abóbora e cenoura



## Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite extravirgem

3 dentes de alho picados

1 cebola picada

1 colher de chá de sal

2 xícaras de chá de abóbora cabotiá picada

1 xícara de chá de cenoura picada

Gengibre a gosto cortado em rodelas

Pimenta e cheiro-verde picado a gosto

## Finalização

*Em uma panela, esquentar o azeite e refogar o alho e a cebola com sal. Assim que dourar, adicionar a abóbora, a cenoura, a pimenta e misturar. Acrescentar o gengibre, colocar a água e deixar cozinhar em fogo baixo até os legumes ficarem macios. Transferir tudo para um liquidificador e bater até formar um creme homogêneo. Salpicar cheiro-verde e servir*



## Creme de cenoura e couve-flor



### Ingredientes

2 cenouras grandes

1 couve-flor pequena

1 abobrinha pequena

Azeite de oliva a gosto

Curry, sal e pimenta-do-reino a gosto

100 ml de leite de coco

Tempero verde a gosto

### Finalização

*Cortar os vegetais em pedaços menores. Adicionar todos em uma panela com um pouco de azeite e deixe refogar até dourarem.*

*Cobrir os vegetais com água e deixar cozinhar até ficarem macios.*

*Transferir para um liquidificador, com um pouco da água do cozimento para bater até formar um creme. Acrescentar todos os temperos, leite de coco e bater novamente até incorporar tudo.*

*Voltar o creme para a panela e deixar cozinhar até engrossar.*

*Acrescentar o tempero verde e servir.*



## Canja de Galinha Leve



### Ingredientes

2 litros de água

1 cebola cortada em cubos

2 dentes de alho amassados

2 cenouras médias cortadas em cubos

1 couve-flor picada

500 gramas de frango desfiado ou em cubinhos

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1/2 xícara de chá salsinha picada

### Finalização

*Em uma panela, colocar a água, a cebola, o alho, a cenoura e deixar cozinhar até a cenoura ficar macia.*

*Adicionar a couve-flor, o frango, o sal, a pimenta, misturar bem e deixar cozinhar. Acrescentar a salsinha, misturar bem e servir.*



# Sopa de Ervilha com Frango



## Ingredientes

- 1/2 pacote de ervilha - 200 gr
- 500 gramas de peito de frango
- 2 colheres de sopa de azeite (ou a gosto)
- 1/2 colher de chá de sal (ou a gosto)
- 180 gramas de cebola
- 1 colher de sopa de alho (ou a gosto)
- Cominho e pimenta-do-reino a gosto

## Finalização

*Lavar a ervilha em água corrente, escorrer e cobrir com água filtrada. Deixar de molho por cerca de 6 horas e trocar a água a cada 2 horas.*

*Escorrer a ervilha e cozinhar na pressão por aproximadamente 15 minutos. Desligar o fogo, retirar a tampa e verificar se as ervilhas estão bem macias, quase virando um creme. Reservar.*

*Em uma panela, refogar a cebola e o alho e acrescentar o frango já temperado e desfiado. Por último, colocar o caldo de ervilhas e temperar com cominho e pimenta-do-reino. Ajustar a quantidade de sal.*

*Cozinhar mais alguns minutos até engrossar.*



# Sopa Rica de Legumes



## Ingredientes

200 gramas de batata-doce cortada em lascas

200 gramas de couve-flor

1 fio de azeite

1 cebola picada

Alho picado, cúrcuma, gengibre, sal a gosto

1 cenoura picada

80 gramas de couve manteiga cortadas

80 gramas de espinafre picados

80 gramas de tomates picados (sem semente)

1 colher de chá de sementes de chia

## Finalização

*Em uma panela, colocar as batatas, cenoura e couve-flor e cozinhar até ficarem macios, acrescentar a couve e o espinafre e deixar 2 minutos.*

*Reservar. Em uma panela, refogar no azeite, a cebola e o alho, adicionar a cúrcuma, o gengibre, o sal e tomates picados e refogar mais um pouco.*

*Bater tudo no liquidificador. Voltar para a panela e deixar cozinhar por 5 minutos. Polvilhar a chia por cima. Servir.*



# Hambúrguer caseiro Vegetal



## Ingredientes

250 gramas de abóbora moranga cozida  
230 gr de flocos de aveia  
160 gr de grão de bico cozido  
1 c de sopa de mostarda orgânica  
1 cebola grande picada  
1 c de sopa de páprica e de cominho em pó  
salsinha a gosto  
2 colheres de sopa de mel  
1/2 colher de chá de sal

## Finalização

*Bater abóbora, grão de bico, aveia, mel e mostarda em um processador e depois misturar muito bem com os outros ingredientes.  
Modelar como hambúrguer e grelhar em um fio de azeite.  
Pode congelar*



## Barra de Sementes



## Ingredientes

1/2 xícara de semente de linhaça  
2 c de sopa de semente de abóbora  
2 c de sopa de semente de girassol  
1 c de chia  
1/2 xícara de gergelim  
1 xícara de água  
1 c de café de sal

## Finalização

*Misture bem, deixe as sementes hidratando por 2 horas*  
*- Espalhe as sementes hidratadas no papel de pão -*  
*leve ao forno por 25 a 35 minutos a 180º graus.*



## Bombom funcional



## Ingredientes

1 1/2 xícara de aveia em flocos

2 colheres de sopa de cacau em pó

2 colheres de sopa de chia

10 tâmaras (Deixar de molho na água quente por 10 minutos)

Suco de 1 laranja pêra (com um pouco do bagaço)

**COBERTURA:** 180 gr de chocolate 70¢ derretido

Raspas de laranja

## Finalização

*Procresse os ingredientes até virar uma massa moldável.*

*Enrole bolinhas como brigadeiros.*

*Derreta o chocolate e mergulhe as bolinhas. Finalize com raspas de laranja, leve a geladeira para endurecer e aproveite*



## Chocolate saudável



### Ingredientes

2 barras de chocolate 70%

40 gramas de semente de linhaça

40 gramas de sementes de girassol

40 gramas de gergelim

80 gr de castanhas trituradas a gosto

50 gr de damascos secos picados

### Finalização

*Derreta a barra de chocolate e espalhe em um recipiente forrado de papel manteiga.*

*Salpique todos os outros ingredientes misturados por cima e deixe na geladeira por 1 hora.*

*Quebre em partes menores, guarde em um pote de vidro e saboreie com moderação.*