

Vida
Saudável
Agora 

Receitas de verão

SALGADOS	3	Sorvete de banana com morangos	23
Snack de moranga	4	Sorvete saudável de cacau e leite de coco	24
Hummus de beterraba	5	Sorvete natural de leite de coco (sem lactose)	25
Tomate recheado	6	Picolé de manga com maracujá	26
Muffin de quinoa e brócolis	7	Sorvete de whey sabor chocolate	27
Quiche integral	8	Sorvete de banana com pasta integral de amendoim... ..	28
Empadinha	9	SUCOS / SMOOTHIES	29
Aveioca caprese	10	Suco refrescante	30
Lasanha de abobrinha	11	Suco verde	31
SALADAS	12	Smoothie de frutas amarelas	32
Salada refrescante	13	Smoothie de frutas vermelhas	33
Salada com nuts	14	ÁGUA SABORIZADA / DRINKS SEM ALCOOL.....	34
DOCES	15	Água refrescante.....	35
Leite condensado fake	16	Suco verde	36
Cheesecake.....	17	Água com pepino e laranja	37
Mousse de abacate com cacau.....	18	Água de frutas vermelhas e manjeriçã.....	38
Mousse de chocolate.....	19	Pink lemonade	39
Pudim de chia	20	Drink de morango e manga	40
Sorvete.....	21	Drink de água de coco, laranja e cranberry.....	41
Receita de sorvete caseiro sabor morango.....	22		

SALGADOS



SNACK DE MORANGA

1/2 moranga
Azeite de oliva
Sal
Tempero a gosto (Sugestão: alecrim)

MODO DE PREPARO

Cozinhe a moranga e deixe esfriar. Corte-a em tiras e coloque em uma forma untada, coloque azeite de oliva, sal e os temperos por cima. Deixe assar até ficar douradinhas. Forno a 180 graus por aproximadamente 45 minutos.



HUMMUS DE BETERRABA

2 beterrabas pequenas
1 xícara de grão de bico
1 dente de alho
1 limão (suco)
1/4 xícara de azeite de oliva
Sal
Pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Cozinhar as beterrabas e o grão de bico em panelas separadas. Após, retire e deixe esfriar.

Em um processador ou mixer, coloque todos ingredientes até formar uma pasta.

Acrescente o sal e a pimenta até que fique de seu agrado.



TOMATE RECHEADO

6 tomates maduros
1/2 xícara de leite desnatado / sem lactose
1 pote de ricota light (250 gramas)
Azeite de oliva
Sal
Pimenta
Manjericão

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes, exceto o tomate. Retire a polpa dos tomates e adicione a pasta, salpique chia (opcional) e leve os tomates já recheados ao forno 180 graus por 15 minutos.



MUFFIN DE QUINOA E BRÓCOLIS

1 xícara de quinoa cozida
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 colher de café de fermento em pó
2 ovos
2 colheres de sopa de queijo cottage
2 colheres de sopa de brócolis picado
Sal e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, distribua em forminhas de silicone e leve ao forno pré aquecido.

Temperatura de 180 graus durante 25 minutos.



QUICHE INTEGRAL

2 xícaras de farinha integral
1 colher de sopa de linhaça
1 colher de sopa de chia
1 ovo
1/4 xícara de azeite de oliva
Água gelada

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes e ir acrescentando a água aos poucos, até dar ponto.

Forre a forminha com essa massa e faça furinhos na mesma.

Asse por 5 minutos. Enquanto isso, aproveite todos os legumes que estão na sua geladeira e pique, acrescente também queijo, pimenta e temperos de sua escolha.

Retire a massa do forno e acrescente o recheio.

Feito isso, coloque novamente no forno em torno de 50 minutos a 180 graus.



EMPADINHA

2 + ½ xícara de grão de bico cozido
4 colheres sopa de azeite de oliva
500 gramas de frango desfiado e temperado

MODO DE PREPARO

Cozinhe o grão de bico na panela de pressão por volta de 40 minutos. Dica: deixe de molho por 30 minutos antes de cozinhar.

Tire toda água do grão de bico, tempere com sal e triture no mixer ou liquidificador, adicionando o azeite de oliva até que vire uma pasta.

Monte as caminhas de grão de bico nas formas de cupcakes.

Leve ao forno (pré aquecido) de 10 - 15 minutos.

Adicione o frango como recheio, ou outro de sua preferência.

Tampe a empadinha e leve ao forno 180 graus por 30 minutos.



AVEIOÇA CAPRESE

3 colheres de sopa de aveia em flocos
3 colheres de sopa de água
2 ovos
1/2 colher de chá de orégano
Tomate cereja cortado
5 fatias de queijo tipo minas
Salsinha picada

MODO DE PREPARO

Misture a aveia, a água, o orégano e o sal até ficar em uma consistência de mingau.

Deixar hidratando por 5 minutos.

Bata os ovos e junte-o na mistura reservada.

Em uma frigideira antiaderente disponha a massa, e deixe cozinhando em fogo baixo. Recheie com tomatinhos, queijo e salsinha. Por fim dobre a massa ao meio e bom proveito.



LASANHA DE ABOBRINHA

- 2 abobrinhas italianas médias
- 2 tomates maduros
- Algumas fatias de cebola
- 1/2 dente de alho
- Sal a gosto
- Orégano
- 1 colher de sopa queijo parmesão ralado
- Salsa picada
- 3 fatias de mussarela light (50 gramas)
- 1 colher de chá de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Fatie as abobrinhas. Bata no liquidificador os tomates com alho, sal e orégano a gosto. Monte em um refratário, uma camada de molho, umas duas camadas de abobrinha, salpique um pouquinho de sal, espalhe um pouco de molho, algumas fatias de cebola, salsa, salpique queijo ralado. Repita o processo da montagem da lasanha.

Leve ao forno médio, por cerca de 20 minutos, até que as abobrinhas estejam murchas. Cubra com o queijo e volte ao forno apenas para gratinar.

SALADAS



SALADA REFRESCANTE

5 folhas de alface
1 manga cortada em fatias
5 tomates cerejas
5 fios de azeite de oliva
10 folhas de manjericão

MODO DE PREPARO

Lave bem as folhas de alface e coloque em um bowl, acrescente as fatias de manga, os tomates cerejas cortados ao meio, o manjericão e por ultimo jogue o azeite de oliva por cima de tudo e mexa, está pronto.



SALADA COM NUTS

150g de grão de bico
3/4 xícaras de castanha de caju (100 gramas)
3 abobrinhas italianas
1 colher chá de alho picado
50ml de azeite
1 maço de mini rúcula
Opcional: figo ou pêsego.

MODO DE PREPARO

Cozinhe o grão de bico por aproximadamente 30 minutos, retire e deixe esfriar. Reserve em uma tigela.

Corte as castanhas ao meio e leve ao forno por 10 minutos ou até dourar. Enquanto isso, corte a abobrinha em cubos. Em uma frigideira, doure o alho com o azeite e refogue a abobrinha em seguida.

Depois de refogada, misture aos grãos, acrescente as castanhas, as minis folhas e corrija o sal.

Na hora de servir, coloque as frutas frescas da sua escolha.

DOCES



LEITE CONDENSADO FAKE

1 + 1/2 xícara de leite em pó
1/2 xícara de água
1/2 xícara de eritritol

MODO DE PREPARO

Ferva a água e despeje no liquidificador, acrescente o leite em pó, o eritritol e bata bem.

Armazene na geladeira.



CHEESECAKE

BASE

1 + ½ xícara de castanha de caju
5 colheres sopa de óleo de coco

Recheio

1 receita de leite condensado fake
½ pote de iogurte natural desnatado

Cobertura

Geleia zero açúcar ou de sua preferência

MODO DE PREPARO

Coloque as castanhas de caju no processador / liquidificador e logo após misture com o óleo de coco até dar liga e forrar a forma, feito isso, asse por 10 minutos a 180 graus. Retire do forno e coloque a mistura do leite condensado fake + o iogurte natural e asse novamente por mais 20 minutos a 180 graus. Pronto, espere esfriar, coloque a cobertura de sua preferência e aproveite.



MOUSSE DE ABACATE COM CACAU

2 abacates pequenos
1 colher sopa de óleo de coco
150 gramas de whey protein sabor chocolate
4 colheres de sopa de cacau em pó
1/2 garrafa pequena de leite de coco light
2 colheres de sopa de mel ou açúcar mascavo

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador, coloque em um recipiente e deixe na geladeira por 8 horas até pegar consistência.



MOUSSE DE CHOCOLATE

1 ovo
4 quadradinhos de chocolate amargo 70% (25 gramas)

MODO DE PREPARO

Bata a clara em neve até ficar bem firme. Reserve. Derreta o chocolate no micro-ondas ou em banho maria, sempre mexendo o. Misture a gema (se derreter em banho maria desligue o fogo antes de acrescentar). Incorpore a clara aos poucos, mexendo de forma suave para não perder a consistência. Coloque em um recipiente e leve à geladeira por 8 horas.



PUDIM DE CHIA

2 xícaras de leite de coco
4 colheres sopa de chia
4 morangos picados (opcional)

MODO DE PREPARO

Misture o leite de coco e a chia colocando em um recipiente de vidro e levando para geladeira até firmar. Quando já estiver firme, acrescente o morango por cima.



SORVETE

4 bananas congeladas
3 colheres sopa de pasta de amendoim
1 colher sopa de cacau em pó
1/4 xícara de leite de amêndoas

MODO DE PREPARO

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata. Coloque em um recipiente e congele até que fique firme (aproximadamente 2 horas).



RECEITA DE SORVETE CASEIRO SABOR MORANGO

4 xícaras de morangos congelados
3 colheres sopa de mel, melado ou agave
1/2 copo de iogurte natural ou leite de coco
1 colher sopa de suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

Bata no processador ou liquidificador todos os ingredientes por 5 minutos e congele.

Obs: a receita pode ficar congelada no período de até 1 mês.



SORVETE DE BANANA COM MORANGOS

2 bananas nanicas congeladas
10 morangos congelados
2 colheres de sopa de leite em pó

MODO DE PREPARO

Usando um mixer, bata todos os ingredientes até ficar uma mistura bem homogênea. Em seguida, coloque em uma travessa e leve ao congelador por, pelo menos, 2 horas.

Dica: É possível substituir os morangos por outras frutas, como o kiwi ou manga, ambos congelados. Para quem gosta de chocolate, também pode trocar os morangos por 3 colheres de sopa de cacau em pó (cacau 100%)



SORVETE SAUDÁVEL DE CACAU E LEITE DE COCO

5 bananas congeladas
(quanto mais maduras melhor)
1/4 abacate
1 colher sopa de pasta de oleaginosas
(amêndoas, avelã, castanha de caju, amendoim)
1 colher sopa de cacau em pó
1/3 copo de leite de coco

MODO DE PREPARO

Basta colocar todos os ingredientes no liquidificador ou processador até ficar homogêneo.

Quando for consumir, retire 15 minutos antes para dar um derretida e ficar cremoso novamente.

Obs: a receita pode ficar congelada no período de até 1 mês.

Você pode usar sua criatividade para incrementar essa receita, como nibs de cacau, pedacinhos de chocolate 75 a 80% amargo, coco ralado, castanhas picadas...



SORVETE NATURAL DE LEITE DE COCO (SEM LACTOSE)

10 bananas prata
10 colheres chá de cacau em pó
10 colheres sopa de leite de coco

MODO DE PREPARO

Corte a banana em rodela e congele.
Bata todos os ingredientes no liquidificador
e sirva congelado.



PICOLÉ DE MANGA COM MARACUJÁ

1 manga madura picada em cubos congelada
1 polpa de maracujá sem açúcar congelada.

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador. Caso o seu liquidificador não dê conta, coloque meio copo americano de água.

Depois de batido coloque em formas de picolé e, após cinco horas no congelador, estará pronto



SORVETE DE WHEY SABOR CHOCOLATE

2 bananas congeladas sem casca
2 scoop de whey protein sabor chocolate
ou baunilha
2 colheres de sopa cacau em pó
1 colher de sopa pasta de amendoim

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e bata a mistura em um liquidificador ou processador até obter um creme homogêneo e consistente. Despeje a mistura em um recipiente próprio para freezer e leve para gelar por aproximadamente três horas. Coloque as porções em taças e sirva.



SORVETE DE BANANA COM PASTA INTEGRAL DE AMENDOIM

2 Colheres sopa de pasta integral de amendoim
3 Bananas Médias
1 Dose de whey protein sabor baunilha

MODO DE PREPARO

Corte as bananas em fatias e leve ao congelador por aproximadamente duas horas.

Bata as bananas no liquidificador até ficarem homogêneas. Adicione a Pasta Integral de Amendoim e bata até ficar numa textura homogênea. Adicione o whey protein e bata novamente.

Leve a mistura ao congelador novamente, por mais duas horas. Agora é só servir.

SUCOS / SMOOTHIES



SUCO REFRESCANTE

1/2 pêra
1/2 maçã
1 fatia de melão
Um pedaço pequeno de gengibre
1 copo de água

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.



SUCO VERDE

1 folha de couve
Suco de 1/2 limão
1 pedaço pequeno de pepino japonês
1 maçã vermelha picada
3/4 xícara (chá) de água de coco

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador por 2 minutos, sirva em um copo e está pronto.



SMOOTHIE DE FRUTAS AMARELAS

1/2 xícara de rodela de banana congeladas
1 fatia grande de manga
1/2 xícara de água filtrada

MODO DE PREPARO

Lave a manga e retire a casca.

No liquidificador coloque as rodela de banana, a fatia de manga, a água e bata bem até ficar cremoso. Com uma colher, acrescente o mel e bata novamente.

Seu smoothie está pronto.



SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

1/2 xícara de água
1 xícara de morangos congelados
1 xícara de amoras congeladas
1/2 xícara de framboesas congeladas
3 colheres sopa de iogurte natural congelado (50 gramas)
2 pedras de gelo

MODO DE PREPARO

Coloque todos ingredientes no liquidificador e bata até ficar cremoso.

**ÁGUA SABORIZADA /
DRINKS SEM ÁLCOOL**



ÁGUA REFRESCANTE

1,5 de água filtrada gelada (4 copos + $\frac{1}{4}$)
8 folhas de hortelã
1 limão siciliano fatiado com casca

MODO DE PREPARO

Coloque tudo em uma jarra e deixe descansar 10 minutos para pegar o sabor.



SUCO VERDE

1 folha de couve
Suco de 1/2 limão
1 pedaço pequeno de pepino japonês
1 maçã vermelha picada
¾ xícara (chá) de água de coco

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador por 2 minutos, sirva em um copo e está pronto.



ÁGUA COM PEPINO E LARANJA

1,5 de água filtrada (4 copos + $\frac{1}{4}$)
1/2 pepino japonês cortado em rodela
1 laranja fatiada com casca

MODO DE PREPARO

Coloque tudo em uma jarra e deixe descansar 10 minutos para pegar o sabor.



ÁGUA DE FRUTAS VERMELHAS E MANJERICÃO

1 litro de água filtrada gelada (4 copos)
1 + ½ xícara de frutas vermelhas
(morango, framboesa, mirtilo)
1 colher sopa de cravo da índia
2 ramos de manjericão

MODO DE PREPARO

Coloque tudo em uma jarra e deixe descansar 10 minutos para pegar o sabor.



PINK LEMONADE

1 litro de água (4 copos)
2 limões
10 framboesas
6 fatias de limão siciliano para decorar
Gelo

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos. Em seguida, coe os resíduos do limão e da framboesa.

Sirva em um copo e decore com o limão siciliano.



DRINK DE MORANGO E MANGA

1/2 manga picada
1 xícara chá de morango picado
1 colher sopa de mel
1/2 xícara de suco de laranja natural

MODO DE PREPARO

Bata todos ingredientes no liquidificador e depois leve para gelar por 30 minutos.

Em seguida, retire da geladeira, sirva em uma taça e complete com água com gás a gosto.



DRINK DE ÁGUA DE COCO, LARANJA E CRANBERRY

250 ml de água de coco (1 xícara)
250 ml de suco de laranja (1 xícara)
250 ml de água tônica a gosto (1 xícara)
100 ml de suco de cranberry (½ xícara)
Hortelã a gosto

MODO DE PREPARO

Bata a laranja, cranberry e a água de coco no liquidificador.

Coloque em um copo e aproveite.

Vida
Saudável
Agora 

por Renata R. Schwartz