



21

SOPREMESAS
FITNESS

SORVETE DE FRUTAS

— INGREDIENTES —

bananas prata
2 polpas de maracujá
1 manga

— MODO DE PREPARO —

Pique bananas maduras em rodelas e congele. Congele também a manga madura picadinha em cubos e a polpa do maracujá. Eu gosto das sementes do maracujá, mas se você não gostar, pode congelar a polpa sem as sementes. Depois de tudo congelado é hora de bater no liquidificador. É difícil, chega uma hora que você acha que não vai bater, mas vai com fé que dá certo. Dei uma ajudinha com umas colheradas de água filtrada, mas não muito. Depois de tudo batido, vira uma polpa linda e com a textura maravilhosa. É sorvete de frutas de verdade. Você pode servir com uma calda de chocolate meio amargo, mas eu servi com um biscoito 100% integral com pimenta rosa e chocolate meio amargo, que conheci lá em Blumenau. A ideia é usar frutas mais pastosas e outros bons exemplos são: abacate, pera, mamão.

MAÇÃS RECHEADAS COM GRANOLA E FRUTAS SECAS

— INGREDIENTES —

4 maçãs gala cortadas ao meio
4 damascos secos picados
4 ameixas secas picadas
1 punhado de uvas passas brancas
1 punhado de uvas passas pretas
2 colheres (sopa) de mel
1 colher (sopa) de azeite
4 colheres (sopa) de granola
1 punhado de nozes picadas

— MODO DE PREPARO —

Preaqueça o forno em 180°. Unte uma assadeira com um fio de azeite. Retire parte do miolo das maçãs com as sementes e descarte. Numa tigela misture a granola, as frutas secas, as nozes, o mel, o azeite e misture bem. Recheie as metades das maçãs com a mistura de granola e frutas secas e ajeite-as na assadeira untada. Leve ao forno por 20 minutos e sirva com iogurte, sorvete ou com uma fatia de bolo.



BOLINHOS DE ALFARROBA & MEL

— INGREDIENTES —

50 g de farinha de alfarroba
170 g de farinha de trigo sem fermento
2 c. de chá de fermento em pó
80 g de margarina vegetal amolecida
5 c. de sopa de mel

— MODO DE PREPARO —

Misturar as farinhas e o fermento.
Incorporar a margarina na farinha, obtendo uma mistura areada (eu misturei no robot de cozinha). Juntar o mel e misturar, ficando com uma massa moldável.
Dividir a massa em quatro e cada quarto em 8 partes que se moldam em pequenas bolas. Forrar um tabuleiro com papel vegetal e colocar aí as bolinhas de massa.
Achatar ligeiramente e levar (em duas fornadas) ao forno pré-aquecido a 190 °C.
Deixar cozinhar por 15-20min e deixar arrefecer numa grelha

FROZEN IOGURTE DE MAMÃO

— INGREDIENTES —

650 g de mamão formosa
400 g de iogurte natural desnatado
3 colheres (sopa) de mel

— MODO DE PREPARO —

Coloque o iogurte no congelador, enquanto isso corte o mamão, descasque e corte em cubos. Coloque em um recipiente e leve ao congelador, se puder deixe o mamão no freezer de um dia para o outro. No processador coloque o iogurte, o mel e os cubos de mamão. Eu fiz no liquidificador, adicione os cubos aos poucos até virar um creme. Coloque em um refratário ou em taças individuais, cubra com filme plásticas e leve ao congelador por três horas. Sirva bem gelado.



BOMBOM DE MORANGO

— INGREDIENTES —

2 xic de biomassa de banana verde amolecida
1 xic de chocolate amargo derretido
1/3 de xic de leite de coco
1 caixa de morangos

— MODO DE PREPARO —

Tem duas maneiras de fazer: Derreter tudo junto (biomassa, chocolate, leite de coco) em fogo baixo até ficar tudo bem misturado OU Bater no liquidificador/processador a biomassa amolecida, derreter o chocolate com o leite de coco a parte e bater junto com a biomassa. Independente da maneira que fizer, leve para gelar por algumas horas (se puder deixar até o outro dia, melhor, se não, no mínimo por 3 horas). Quando retirar, lave e seque os morangos e retire as folhas. Molhe a mão ou passe um pouco de óleo de coco para não grudar, e coloque primeiro o brigadeiro de biomassa, depois o morango e modele. Para a cobertura você pode usar chocolate derretido, castanhas picadas, coco ralado, nibs de cacau, etc! Leve a geladeira por mais 2 horas e está pronto para comer! Fica simplesmente divino, cremoso, assim, sem palavras, só provando para saber! Você também pode levar ao freezer por algumas horas para deixar quase como um sorvete, hmmm...

COMPOTA DE MAÇÃ DIET

— INGREDIENTES —

12 maçãs pequenas descascadas
1 pacote de gelatina diet, sabor limão,
abacaxi ou melão
150 ml de água filtrada
3 cravos
4 paus de canela quebrados em
pequenos pedaços

— MODO DE PREPARO —

Após descascar as maçãs, retire o miolo com as sementes, utilizando um furador de coco. Coloque as maçãs em uma bacia com água para que não escureçam. Após descascar todas, arrume-as em uma panela de pressão, de modo que uma não cubra completamente a outra. Acrescente, no fundo, a água filtrada Polvilhe sobre as maçãs, a gelatina diet, de modo que todas recebam uma porção do pó de gelatina. Acrescente os cravos e a canela. Tampe a panela de pressão e deixe descansar por 12 horas. Leve as maçãs ao fogo até a panela iniciar a pressão (leva menos de 5 minutos). Desligue o fogo e deixe esfriar antes de abrir a panela. Leve à geladeira. Pode servir acompanhado de creme de leite light adoçado com um sachê de adoçante. Fica uma delícia e pode ser consumido por quem faz dieta restritiva de açúcar



BOLO DE MORANGOS E CHOCOLATE LIGHT

INGREDIENTES

4 ovos
½ xícara (chá) de adoçante em pó
1 xícara (chá) de morangos amassados
2 xícaras (chá) rasas de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

RECHEIO

Recheio
1 caixinha de creme de leite light
100 g de chocolate meio amargo light
2 xícaras (chá) de morangos

— MODO DE PREPARO —

Bata as claras em neve, junte as gemas e o adoçante
Amasse os morangos e alterne na massa com a farinha de trigo
Adicione o fermento e coloque em uma forma redonda média untada e polvilhada com farinha de trigo
Asse em forno médio (180°C), por cerca de 30 minutos
Derreta o creme de leite com o chocolate e cubra o bolo
Enfeite com os morangos e sirva



BOLO INTEGRAL DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

3 ovos;
2 colheres de sopa de óleo de coco;
2 xícaras de chá de farinha de trigo integral;
150 ml de leite desnatado morno;
2 xícaras de chá açúcar mascavo;
6 colheres de cacau em pó;
2 colheres de sopa rasa de fermento em pó.
natado
3 colheres (sopa) de mel

COBERTURA

2 colheres de sopa de creme de
arroz;
1 xícara de chocolate meio
amargo.

— MODO DE PREPARO —

Bata em uma batedeira todos os ingredientes até formar uma massa uniforme.
Lembre-se de adicionar o fermento por último e misturar suavemente com uma colher. Unte uma forma com um furo no meio com óleo de coco, despeje a massa e leve para assar em forno médio por 40 minutos ou até dourar. Espere amornar e desenforme. Prepare a cobertura em banho maria e despeje por cima do bolo. Sirva em seguida.



BRIGADEIRO FAKE

— INGREDIENTES —

1 colher de chá de cacau em pó;
1 colher de sopa de leite em pó;
1 banana nanica bem madura.

— MODO DE PREPARO —

Esquente a banana no microondas por 1 minuto para amolecer bem. Se quiser adicione 1 colher de sopa de água para deixar bem molinho. Misture os outros dois ingredientes, mexa bem. Agora é só comer na colher.

COOKIES FIT

— INGREDIENTES —

1 xícara de farinha de arroz;
1 colher de sopa de farinha de
linhaça dourada;
1/2 xícara de amido de milho;
3 colheres de sopa de sucralose;

1 ovo;
2 colheres de sopa de coco ralado
sem açúcar;
1/2 xícara de óleo de coco;
1 colher de chá de fermento em pó.

— MODO DE PREPARO —

Misture todos os ingredientes em uma vasilha, adicionando um a um e mexendo bem até formar uma massa. Quando começar a soltar das mãos disponha a massa em uma superfície limpa e enfarinhada e corte em formato de cookies ou outro formato da preferência. Disponha os biscoitos lado a lado em uma assadeira untada com uma distância de 2 cm entre um e outro. Leve para assar em forno médio por 15 a 20 minutos. Espere esfriar e sirva.



BOLO DE BANANA

— INGREDIENTES —

2 bananas nanica maduras;
3 ovos;
1/2 xícara de açúcar mascavo;
1 xícara de farinha de arroz;
1/2 xícara de óleo de coco;

1 xícara de amido de milho;
1 colher de chá de canela;
1 colher de sopa de fermento químico em pó.

— MODO DE PREPARO —

Bata os ingredientes no liquidificador começando pelos molhados e depois os secos. Unte uma forma redondo com óleo de coco e açúcar mascavo, despeje a massa no liquidificador. Se quiser pode enfeitar com rodela de banana. Leve para assar em forno médio por 40 minutos. Espere amornar, desenforme e sirva.

GELADO DE ABACAXI

— INGREDIENTES —

2 fatias grossas de abacaxi picadas;
300 ml leite;
2 colheres de sopa de amido de milho;

adoçante a gosto;
essência de baunilha;
castanha de caju para decorar.

— MODO DE PREPARO —

Cozinhe o abacaxi por 10 minutos em fogo brando, escorra a água. Dilua o amido no leite e leve ao fogo para engrossar. Em taças individuais disponha o creme e os pedaços de abacaxi em camadas e finalize com castanha de caju picada por cima. Leve para gelar por pelo menos 1 hora. Sirva em seguida.



PÃO DE MEL

— INGREDIENTES —

1 colher de cacau em pó;
3 colheres de leite de arroz em pó;
2 colheres de mel;
3 colheres de água;
3 colheres de farelo de aveia;
1 ovo;

1 colher de chá de fermento;
canela em pó a gosto.

Recheio
chocolate amargo derretido.

— MODO DE PREPARO —

Misture todos os ingredientes da massa em uma vasilha grande. Despeje essa massa em formas redondas e individuais untadas com óleo de coco e leve para assar em forno médio por 15 minutos. Espere esfriar, desenforme, despeje o chocolate derretido e espere secar. Sirva.

BROWNIE DE AVELÃ

— INGREDIENTES —

120 g de chocolate amargo;
2 colheres de sopa de açúcar de coco;
2 colheres de sopa de cacau em pó;
12 avelãs;

1 colher de café em pó;
1 colher de sopa de biomassa de banana verde;
2 ovos caipiras inteiros;

— MODO DE PREPARO —

Na batedeira adicione os ovos, açúcar e óleo de coco. Derreta o chocolate em banho maria e despeje na mistura junto das avelãs, cacau, café e biomassa. Misture tudo muito bem. Despeje em uma forma retangular untada e leve ao forno médio por 20 minutos. Espere esfriar e corte em quadrados. Sirva em seguida.



GELATINA DE HIBISCO

— INGREDIENTES —

500 ml de água;
2 fatias de melancia;
5 colheres de sopa de hibisco seco;
1 sachê de gelatina incolor;
2 colheres de sopa de açúcar demerara.

— MODO DE PREPARO —

Dilua a gelatina conforme instruções da embalagem, reserve. Aqueça a água em uma panela até ferver e adicione o hibisco, tampe e deixe por 10 minutos. Coe. Depois bata o chá de hibisco no liquidificador com os outros ingredientes. Disponha em um recipiente e leve à geladeira para ganhar firmeza. Sirva em seguida.

TORTA DE MARACUJÁ

MASSA

100 g de uva passa;
100 g de cookie integral;
3 colheres de sopa de manteiga ghee;
50 g de de castanhas.

MOUSSE

200 g de biomassa de banana verde;
100 ml de suco de maracujá;
2 colheres de sopa de stevia;
1 colher de sopa de gelatina incolor.

— MODO DE PREPARO —

Triture os ingredientes da massa até virar uma farofa. Adicione essa base na forma da sua preferência, cobrindo todo o fundo e as bordas. Leve na geladeira por alguns minutos. Enquanto isso prepare a gelatina conforme instruções da embalagem. Processe todos os ingredientes da mousse e despeje por cima da massa na geladeira. Deixe por mais três horas, enfeite com sementes de maracujá e sirva.



MOUSSE DE ABACATE COM ALFARROBA

— INGREDIENTES —

1 abacate maduro gelado;
1 colher de sobremesa rasa de stévia;
2 colheres de sopa de leite de amêndoas;
2 colheres de sopa de alfarroba em pó.

— MODO DE PREPARO —

Bata os ingredientes em um processador até obter um creme. Disponha em taças individuais e leve para gelar por pelo menos duas horas. Sirva gelado.

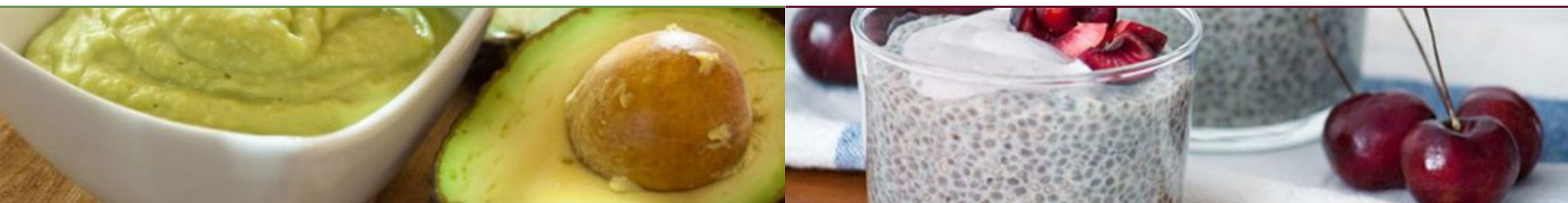
PUDIM DE CHIA

— INGREDIENTES —

200ml de leite de coco natural;
3 colheres de sopa de chia;
1 colher de café de extrato de baunilha;
2 tâmaras desidratadas;
morangos para enfeitar.

— MODO DE PREPARO —

Bata o leite de coco com a baunilha e as tâmaras até formar um creme. Disponha em uma recipiente de vidro e adicione a chia, misturando bem. Deixe na geladeira por pelo menos 1 hora para ganhar consistência. Na hora de servir enfeite com morangos.



PANQUECA DE BANANA COM AMORA

— INGREDIENTES —

1 clara;
1 colher de sobremesa de farinha de amora;
1 colher de sobremesa de aveia em flocos;
1/2 banana nanica amassada;
1 colher de sopa de amoras frescas;
1 colher de chá de óleo de coco;
canela a gosto.

— MODO DE PREPARO —

No liquidificador bata a clara, aveia e a farinha de amora. Então acrescente a banana, as amoras, salpique canela e bata mais um pouco. Despeje essa massa na frigideira com um fio de óleo de coco e deixa assar de um lado. Quando estiver soltando da panela vire e deixe mais alguns segundos do outro lado. Sirva em seguida.

FROZEN DE ROMÃ

— INGREDIENTES —

1 banana congelada;
20 ml de leite de arroz;
2 colheres de sopa de whey protein sabor baunilha;
2 colheres de sopa de sementes de romã;
1 colher de sopa de aveia em flocos.

— MODO DE PREPARO —

Reserve as sementes. Bata os outros ingredientes no liquidificador até formar um creme. Despeje esse creme em um copo alto de vidro, salpique as sementes de romã por cima e sirva.





MOUSSE DE MANGA

— INGREDIENTES —

1 pote de iogurte desnatado;
4 fatias de manga geladas

— MODO DE PREPARO —

Bata a manga e o iogurte no liquidificador até formar um creme e reserve. Prepare a gelatina conforme instruções da embalagem e misture ao creme de manga até dissolver. Bata as claras em ponto de neve, adicione adoçante, misture e incorpore ao creme suavemente com ajuda de uma colher. Despeje em taças individuais e leve para gelar. Sirva com pedaços de manga decorados.



CONCLUSÃO

ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS E TRANSFORME SUA VIDA! ACADEMIA

Este livro digital tem o objetivo de auxiliá-lo a ter uma alimentação mais saudável apresentando receitas que podem facilitar seu dia a dia.

Recomendamos, no entanto, que procure um profissional da área para acompanhamento e avaliações.

Lembre-se, a boa alimentação e a prática de exercícios físicos não devem ser esporádicos. Faça um compromisso com você mesmo e dedique-se para comer de maneira consciente e incluir atividade física na sua rotina. Você vale esse esforço.

Nós acreditamos que o hábito da atividade física e da boa alimentação são objetivos que vão além de um belo corpo. Os resultados físicos são consequências de uma vida com equilíbrio entre o corpo e a mente.

Qualidade de vida é nosso compromisso.