

# Receitas



# Chá de Hortelã

## **INGREDIENTES:**

¼ xícara de folhas frescas de hortelã 1  
xícara de 240 ml de água filtrada

## **MODO DE PREPARO:**

Rasgue as folhas com as mãos e coloque-as em um pequeno coador colocado sobre um bule. Leve a água para ferver e despeje sobre as folhas. (A água deve cobrir as folhas no coador). Cubra e deixe por pelo menos 5 minutos. Aperte delicadamente as folhas de hortelã com para soltar os óleos, em seguida, remova o coador pressionando as folhas para extrair o máximo de líquido possível. Se preferir gelado: basta seguir as instruções acima, e acrescentar gelo ou armazenar na geladeira até estar pronto para servir. Sirva com um ramo adicional de hortelã fresca.



# Biomassa de Banana Verde

## INGREDIENTES:

Bananas Verdes

## MODO DE PREPARO:

Lave bem as bananas e coloque inteiras na panela de pressão, cubra com água e feche a tampa. Cozinhe em fogo médio (170 °C a 190 °C), e quando a panela pegar pressão, deixe mais 10 min. Desligue o fogo e deixe a pressão sair. Abra a panela e com auxílio de um pegador, retire a polpa da banana e coloque-a no liquidificador ou processador. Acrescente um pouco de água filtrada e processe até ficar uma pasta cremosa e lisa. Dica: A biomassa de banana verde dura de 3 a 5 dias na geladeira e no freezer por até 3 meses. Congele em forminhas de gelo. Retire a polpa, leve ainda bem quente no liquidificador e bata com o mínimo de água até virar uma pasta bem cremosa. Guarde na geladeira ou congele em forminhas de gelo.





# Manteiga Clarificada

## INGREDIENTES:

Manteiga Sem Sal

## MODO DE PREPARO:

Coloque  $\frac{1}{2}$  kg de manteiga sem sal de qualidade em uma panela com fundo bem grosso para não deixar fritar a manteiga. Em fogo baixo, deixe a manteiga derreter e ir fervendo bem devagarinho (sem fritar). Com uma colher ou escumadeira, vá retirando toda a espuma branca que vai aparecendo por cima. Quando não houver mais espuma e o líquido estiver totalmente transparente e amarelo, está pronto. Se desejar, coloque sal rosa ou marinho a gosto. Desligue o fogo e deixe a manteiga descansar por pelo menos 30 minutos, para que os demais resíduos decantem para o fundo da panela. Coe o líquido usando uma peneira fina e armazene a manteiga limpa e clarificada em recipiente de vidro com tampa, mas só tampe quando esfriar. Guarde em local fresco e sem a incidência de luz solar. Ela fica como líquido no calor e sólido no frio.



# Leite vegetal de amêndoas ou castanha

## **INGREDIENTES:**

Amêndoas ou castanhas.

## **MODO DE PREPARO:**

Deixar de molho 1 xícara de amêndoas OU castanha de um dia para o outro, escorrer, colocar no liquidificador, completar com 1 litro de água, bater e coar. Armazene na geladeira por até 5 dias.





# Maionese de Abacate

## INGREDIENTES:

½ xícara de chá de salsa ou coentro grosseiramente picada 2 talos de cebolinha grosseiramente picada 1 dente de alho bem picadinho Suco de 1 limão Sal a gosto 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem ½ colher de chá de açafreão em pó Pimenta do reino a gosto



## MODO DE PREPARO:

No liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto o azeite. Depois de tudo batido, vá adicionando o azeite aos poucos até ficar na textura que desejar. Simples assim!

# Maionese Funcional

## INGREDIENTES:

1 xícara de biomassa de banana verde 2 colheres de azeite de oliva 2 dentes pequenos de alho 1 colher de sopa de vinagre de maçã Suco de limão a gosto Salsinha a gosto Sal.

## MODO DE PREPARO:

No liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até obter um creme espesso, experimente e ajuste os temperos de acordo com o seu paladar.



# Molhos

MÉTODO **corpo limpo**



# Molho de tomate funcional

## INGREDIENTES:

1 cebola média picada 1 cenoura média ralada ½ talo de salsão picado ½ beterraba ralada ½ kg de tomate bem vermelho 1 colher de sopa de azeite extravirgem 1 colher de sopa de salsa

## MODO DE PREPARO:

Corte os tomates no meio, retire as sementes e reserve. Refogue a cebola com o azeite e acrescente o salsão, a cenoura e a beterraba e refogue em fogo baixo. Acrescente os tomates e deixe cozinhar até eles se desmancharem. Bata no liquidificador e depois acrescente a salsa. Leve ao fogo novamente e deixe quase em ponto de polpa.





## Vinagrete de Limão e Manjericão

### INGREDIENTES:

¼ de xícara de sumo de limão fresco ¼ de xícara de cebola picada 6 folhas de manjericão fresco picadas ¼ de colher de chá de sal marinho ou sal rosa ¼ de colher de chá de pimenta do reino 6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem.

### MODO DE PREPARO:

Misture o sumo do limão, cebola, manjericão, sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture bem. Adicione o azeite lentamente, mexendo sem parar, até misturar. Rende 6 porções.

## Vinagrete de Laranja e Limão

### INGREDIENTES:

¼ de xícara de suco de laranja 100% natural ¼ de xícara de sumo de limão fresco 2 colheres de chá de mel puro (cru) ¼ de xícara de azeite de oliva extra virgem.

### MODO DE PREPARO:

Misture o suco de laranja, sumo do limão e o mel em uma tigela pequena. Misture bem. Adicione o azeite lentamente, mexendo sem parar, até misturar. Rende 6 porções



# Creme de Hortelã

## INGREDIENTES:

1 abacate médio picado ½ xícara de iogurte natural desnatado (sem conservantes) ¼ xícara de sumo de limão fresco ¼ de xícara de cebola picada 6 folhas de manjeriço fresco picadas ¼ de colher de chá de sal marinho ou sal rosa ¼ de hortelã fresca picada 3 colheres de sopa de vinagre de maçã (orgânico) ¼ de colher de chá de sal marinho ou sal rosa Uma pitada de pimenta do reino moída 1/3 de xícara de azeite de oliva extra virgem

## MODO DE PREPARO:

Coloque o abacate, iogurte, hortelã, vinagre, sal e pimenta do reino no liquidificador. Misture até obter uma preparação homogênea. Adicione o azeite lentamente, mexendo sem parar, até ficar bem misturado

## DICA EXTRA:

Guarde o restante do molho em um recipiente com tampa, na geladeira. Se o molho engrossar quando esfriar, mantenha-o em temperatura ambiente por 30 minutos e mexa antes de servir. Rende 12 porções.





# Pesto de Ervas

## INGREDIENTES:

1 xícara de manjericão fresco picado 1/2 xícara de castanha de caju (pode ser castanha do Pará, pinhão, nozes ou amêndoas) 100 ml de azeite extra-virgem 1 colher (café) de sal

## MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador ou processador, coloque as folhas de manjericão e castanha para processar. Após isso, adicione o sal, e o azeite aos poucos, até adquirir a consistência que deseja, mais densa ou mais líquida e continue processando. Não bata demais para não virar uma "maionese". Use, de preferência, nas finalizações das saladas (ou outras preparações) para não perder suas propriedades nutricionais.

## DICA EXTRA:

Armazenar por até 7 dias na geladeira, se for em tigela de vidro. Bata com uma pedra de gelo, para ter no resultado final, uma coloração mais intensa.



MÉTODO **corpo limpo**

# Smoothies





## Smoothie de Espinafre

- 1 Pera
- 1 xícara de espinafre
- 37,5g de abacate
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de chia (15g)
- 1 scoop de proteína
- 150ml de água ou água de coco

Bata tudo no liquidificador.

## Frapê de Morango

- 1 scoop proteína
- 1 xícara de leite vegetal sem açúcar ou leite animal desnatado ou água de coco ou água
- 1 xícara de morangos frescos ou congelados
- 2 colheres de chá de manteiga de castanha ou amendoim

Coloque gelo e bata



## Smoothie Tropical

- 1 scoop proteína
- 1 xícara de leite vegetal sem açúcar ou leite animal desnatado ou água de coco ou água
- 1 xícara de abacaxi congelado
- ¼ xícara de coco ralado sem açúcar

Coloque gelo e bata.

## Smoothie Energético

- 1 scoop proteína
- 1 xícara de leite vegetal sem açúcar ou leite animal desnatado ou água de coco ou água
- 1 banana média
- 3 colheres de sopa de aveia sem glúten

Coloque gelo e bata.

## Chocolate Cru

- 1 scoop proteína
- 1 xícara de leite vegetal sem açúcar ou leite animal desnatado ou água de coco ou água
- 1 colher de sopa de cacau cru
- 1 colher de semente de abóbora
- 1 banana
- Canela em pó para finalizar

Coloque gelo e bata.





## Immune-C

- 1 scoop proteína
- 1 xícara de leite vegetal sem açúcar ou leite animal desnatado ou água de coco ou água
- ½ xícara de manga
- Sumo de uma laranja
- ½ limão
- ½ beterraba
- ¼ colher de chá gengibre
- ½ colher de chá cúrcuma

Coloque gelo e bata

## Verde Limpo

- 1 scoop proteína vegana
- 1 xícara de água de coco ou água
- 1 xícara de acelga
- 1 xícara de salsaõ
- 40g de abacate
- ½ pera

Coloque gelo e bata

