

MINHAS 10 PRIMEIRAS RECEITAS DE 2020



1. Abobrinha com Pesto
3. Brócolis Assado
4. Granola Caseira de Nuts
5. Marinada de Sabor
6. Refogado de Vegetais
7. Repolho Assado
8. Sonho de Valsa Saudável
9. Tempero da Granola
10. Snack crocante de coco

MARISSOL RIOS HEALTH COACH

Criação: Marissol Rios

ABOBRINHA COM PESTO



★ Ingredientes:

★ Pesto de Rúcula

- ☆ 100g de Rúcula
- ☆ 1 xícara de folhas de Manjeriço
- ☆ 1 colher de chá de suco e raspas de Limão
- ☆ 50g de Queijo Parmesão
- ☆ 50g de Castanha de Caju
- ☆ 1/2 xícara de Azeite de Oliva extra virgem
- ☆ 1/2 dente de Alho
- ☆ Pitada de Sal

★ Pesto Genovese

- ☆ 60g de Manjeriço (só as folhas)
- ☆ 100ml de Azeite de Oliva extra virgem
- ☆ 80g de Queijo Parmesão ralado
- ☆ 40g de Queijo Peccorino ralado
 - ☆ 20g de Nozes
 - ☆ 1 dente de Alho
- ☆ Pitada de Sal Grosso

★ Opcional

- ☆ Veganos e intolerante a lactose podem utilizar o Parmesão de Amêndoas no lugar do queijo Parmesão

Modo de preparo:

★ **Modo de preparo Processador**

- ☆ Adicione as folhas, azeite alho e sal e bata em um processador de alimentos e “pulse” algumas vezes até que as folhas comecem a se desfazer.
- ☆ Em seguida adicione os outros ingredientes e “pulse” mais algumas vezes até que os ingredientes estejam incorporados.
- ☆ É interessante que não bata muito para que o molho Pesto tenha textura e não vire uma pasta.

★ **Modo de preparo Almofariz**

- ☆ Adicione as folhas, azeite alho e sal e bata em um almofariz com a ajuda de um pilão até que as folhas comecem a se desfazer.
- ☆ Em seguida adicione os outros ingredientes e bata novamente.
- ☆ É interessante que não bata muito para que o molho Pesto tenha textura e não vire uma pasta.

BRÓCOLIS ASSADO



★Ingredientes

- ☆ 1 cabeça de Brócolis
- ☆ 1 porção de Tomate cereja
- ☆ 2 colheres de sopa de Amêndoa
- ☆ Azeite de Oliva Extra Virgem
- ★ Temperos a gosto
- ☆ Pimenta do reino
- ☆ Sal Marinho
- ☆ Levedura nutricional

Modo de preparo:

- ☆ Pré aqueça o forno em 220 graus.
- ☆ Corte os floretes de Brócolis.
- ☆ Coloque em uma assadeira junto com os tomates (as amêndoas são colocadas depois para não queimar).
- ☆ Regue com uma generosa camada de Azeite de Oliva e tempere com os ingredientes que desejar.
- ☆ Leve ao forno por 10 minutos, retire e adicione as amêndoas.
- ☆ Leve ao forno por mais aproximadamente 10 minutos até dourar. (O tempo de forno pode variar para mais ou menos de acordo com cada equipamento).

GRANOLA CASEIRA



★ Ingredientes da granola

- ☆ 2 xícaras de Noz
- ☆ 1 xícara de Sementes de Abóbora
- ☆ 1 xícara de Amêndoas fatiadas
- ☆ 1 xícara de Coco fresco ralado grosso
- ☆ 1 xícara de Cranberries desidratados

★ Tempero da Granola

- ☆ 1 colher de chá de Canela em pó
- ☆ 1/4 de colher de chá de Sal Marinho
- ☆ 1/4 de xícara de Xylitol
- ☆ 1/4 de xícara de Óleo de Coco derretido

Modo de preparo:

- ☆ Pré aqueça o forno a 180°C.
- ☆ Em uma tigela grande adicione todos os Ingrediente da Granola, menos os Cranberries. Em uma tigela menos adicione os Temperos da Granola e misture bem.
- ☆ Combine os temperos com os ingredientes na tigela maior e misture bem para que tudo fique temperado.
- ☆ Em uma assadeira grande, espalhe bem a mistura e leve ao forno para assar por cerca de 18-20 minutos.
- ☆ Cuidado para não queimar, fique de olho porque o tempo pode variar de acordo com cada forno (se queimar fica um sabor amargo).
- ☆ Quando estiver levemente acastanhado retire do forno, acrescente a xícara de Cranberries e misture delicadamente.
- ☆ Deixe esfriar na assadeira antes de armazenar em um porte hermético.
- ☆ Validade 7-10 dias (se você não comer tudo antes).

MARINADA DE SABOR



★ Ingredientes

- ☆ 3 cl de sp de Azeite Extra Virgem
- ☆ 2 cl de sp de Aceto Balsâmico
- ☆ 1 cl de sp de Cúrcuma
- ☆ 1 colher de chá de Páprica Doce
- ☆ 1 colher de chá de Páprica Picante
- ☆ 1/2 colher de chá de Pimenta do Reino
- ☆ 1 colher de chá de Sal
- ☆ Opcional: 1 colher de sopa de Levedura nutricional

★ Ingredientes para Assar

- ☆ Abóbora Cabotian cortada em cubos
- ☆ Rabanetes cortados em cubos
- ☆ Cebola Roxa cortada em cruz (4 partes)
- ☆ Cabeças de Alho inteiras (com a “tampa” cortada)
- ☆ Tomates Cereja inteiros
- ☆ Mandioquinha cortada em rodela finas
- ☆ Pimentões cortados em tiras
- ☆ Quiabo cortado em rodela
- ☆ Alguns ramos de Alecrim Fresco

Modo de preparo:

- ☆ Pré aqueça o forno em 220-240 graus. Adicione todos os ingredientes da Marinada em uma tigela e misture bem. Reserve. Pique grosseiramente os ingredientes que serão assados. Adicione todos os ingredientes em uma tigela grande.
- ☆ Acrescente a mistura da Marinada e mexa bem para que o tempero se espalhe por todos os ingredientes. Leve ao forno e asse por 50 minutos (o tempo pode variar de acordo com cada forno, por isso é importante que você fique de olho para não queimar e se for necessário deixe mais tempo até que fiquem dourados)

REFOGADO DE VEGETAIS



★ Ingredientes

☆ Cogumelos + Brócolis + Rabanete
+ Tomates + Cebola Roxa + Alho +
Sementes de Gergelim + Sementes de
Abóbora + Salsinha + Cebolinha

★ Temperos

☆ Levedura Nutricional
☆ Shoyu de Coco
☆ Tomilho e Alecrim
☆ Azeite de Oliva Extra Virgem
☆ Sal Marinho
☆ Pimenta do Reino

Modo de preparo:

Pré aqueça uma frigideira grande em fogo médio e adicione o azeite. Acrescente a cebola em pétalas, os dentes de alho inteiros e os ingredientes mais duros (neste caso o rabanete e o brócolis) e tempere com sal e pimenta do reino. Em seguida adicione os ingredientes macios (neste caso o cogumelo e o tomate). Adicione o restante dos temperos, mais um pouco de sal e mexa bem para espalhar o sabor por todos os ingredientes da frigideira. Coloque em fogo baixo e deixe cozinhando por aproximadamente 15 minutos (adicione um pouco de água para não deixar o fundo da frigideira seco ou tampe). Mexa a cada 5 minutos. Retire assim que chegar no ponto que deseja!

REPOLHO ASSADO



★ Ingredientes

- ☆ 1 Repolho Roxo
- ☆ Azeite de Oliva
- ☆ Sal Marinho
- ☆ Lemon Pepper ou Pimenta do reino

★ Opcional (+sabor)

- ☆ As especiarias que você mais gostar
- ☆ Pistache, Amêndoas ou qualquer outro Nuts por cima.

Modo de preparo:

- ☆ Pré aqueça o forno em 240 graus por 20 minutos.
- ☆ Corte o Repolho em fatias grossas (se for pequeno pode cortar apenas na metade)
- ☆ Coloque na assadeira e tempere da forma que desejar.
- ☆ Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos ate ficar dourado e crocante.

Observação: Se o seu forno tiver gratinador, ligue no últimos 15 minutos de forno para ficar ainda mais crocante.

Dica: Sirva com Limão siciliano e mais uma camada generosa de Azeite.

SONHO DE VALSA SAUDÁVEL



★ Ingredientes

- ☆ 1 xícara de Farinha de Amêndoas
- ☆ 5 colheres de sopa de Creme de Amêndoas & Vanilla (ou a pasta de Nuts de sua preferência)
- ☆ 2 colheres de sopa de Óleo de coco derretido
- ☆ 1 colher de sopa de xylitol
- ☆ 1 barra de Chocolate 75% ou mais

★ Ingredientes opcionais

- ☆ 2 colheres de chá de Canela em pó
- ☆ 1/2 colher de chá de Gengibre em pó
- ☆ Pitada de Noz Moscada

Modo de preparo:

Em uma tigela adicione o Creme de Amêndoas, o óleo de coco derretido e misture. Em seguida adicione os demais ingredientes (menos o chocolate) e misture bem até virar uma massa uniforme. Leve para a geladeira por 30 minutos.

Enquanto isso derreta a barra de chocolate em banho maria ou no microondas. Após 30 minutos retire a massa da geladeira e modele bolinhas do tamanho de um bombom.

Com a ajuda de um garfo mergulhe as bolinhas uma por uma no chocolate, coloque elas em cima de um papel manteiga e aguarde o chocolate endurecer. Se preferir pode levar ao refrigerador para endurecer mais rápido.

TEMPERO DE GRANOLA



★ Ingredientes

- ☆ 1 colher de chá de Canela em pó
- ☆ 1/4 de colher de chá de Sal Marinho
- ☆ 1/4 de xícara de Xylitol
- ☆ 1/4 de xícara de Óleo de Coco derretido

Modo de preparo:

- ☆ Pré aqueça o forno a 180°C.
- ☆ Em uma tigela grande adicione todos os Ingredientes da Granola, menos os Cranberries.
- ☆ Em uma tigela menor adicione os Temperos da Granola e misture bem.
- ☆ Combine os temperos com os ingredientes na tigela maior e misture bem para que tudo fique temperado.
- ☆ Em uma assadeira grande, espalhe bem a mistura e leve ao forno para assar por cerca de 18-20 minutos.
- ☆ Cuidado para não queimar, fique de olho porque o tempo pode variar de acordo com cada forno (se queimar fica um sabor amargo).
- ☆ Quando estiver levemente acastanhado retire do forno, acrescente a xícara de Cranberries e misture delicadamente.
- ☆ Deixe esfriar na assadeira antes de armazenar em um pote hermético.
- ☆ Validade 7-10 dias (se você não comer tudo antes).

SNACK CROCANTE DE COCO



★ Ingredientes

- ☆ 2 xícaras de Coco fresco em pedaços
- ☆ 3 colheres de sopa de Clara de Ovo
- ☆ 2 colheres de sopa de Xylitol (ou outro adoçante em pó)
- ☆ 1 colher de chá de Canela em pó

Modo de preparo:

Pré aqueça o forno a 180°C. Corte os pedaços de Coco em cubos (ou o formato que preferir, todos de tamanhos parecidos). Em uma tigela adicione a Clara de Ovo, o Xylitol Natural, a Canela e misture. Em seguida adicione o Coco fresco cortado em cubos. Mexa bem para o tempero se espelhar por todos os pedaços de Coco. Espalhe em uma assadeira anti aderente e leve ao forno por 30-40 minutos (este tempo pode variar de um forno para o outro, fique de olho para não queimar). Quando estiver dourado, desligue o forno mas deixe a assadeira dentro por mais 15-20 minutos para que o coco fique crocante.