



**E-Book
de
Receitas**

Marissal Rios
Health Coach

14 Receitas deliciosas

1. GELINHO DE MARACUJÁ
2. MOUSSE DE MORANGO COM TOFU
3. BOWL SAUDÁVEL
4. BOLO DA SOL
5. PANQUECA LOWCARB
6. SHAKE DE AMENOIM
7. PÃO DE LEITE EM PÓ
8. PÃO DE ABÓBORA
9. PÃO DE AVEIA COM CEBOLA
10. ABACATE RECHEADO DE OVO
11. TAPIOCA CAPRESE
12. OVOS MEXIDOS
13. SALGADO MAROMBA
14. MACARRÃO DE ABOBRINHA

♥ GELINHO DE MARACUJA ♥

- Bata no liquidificador e coloque em forminhas de gelo. (pode usar direto ou colocar 1min no microondas)



✦ DICA ✦

Escolha os maracujás mais pesados. Pegue dois do mesmo tamanho e verifique o peso: o mais pesado terá mais polpa. E diferente de outras frutas, a casca não pode estar intacta. Maracujás azedos devem sempre estar bem amarelinhos, com a casca mais enrugada e sem nenhum sinal de manchas escuras ou rachaduras.

MOUSSE DE MORANGO COM TOFU

Ingredientes:

- 500g de morango
- 400g de tofu
- xilitol ou adoçante a gosto
- gotas de limão

Modo de Fazer: Bater tudo no liquidificador. Colocar para gelar. Se o tofu tiver gosto forte, fervê-lo em água com limão e esperar esfriar. Suficiente para 4 a 5 pessoas.

Marissal Rios
Health Coach

Marissal Rios
Health Coach

BOWL SAUDÁVEL

Ingredientes:

- 1 iogurte natural ou 100 ml de leite vegetal
- 30g de whey protein
- 10g de amendoim
- 10g de granola
- 100g de morango
- 100g de banana

Modo de preparo

Adicione metade do morango, metade da banana congelados, o leite ou iogurte com 1 folha de hortelã e metade do whey no liquidificador. Bata por um minuto até obter uma consistência cremosa e uniforme. Coloque seu smoothie em um bowl, e cubra com: outra metade do morango, da banana e do whey, amendoim e granola.

Marissal Rios
Health Coach

BOLO DA SOL

Ingredientes

- 33 claras de ovo (1 litro de clara de ovo)
- 600g de batata doce cozida
- Canela, adoçante e café solúvel a gosto

Modo de preparo:

Leve todos os ingredientes no processador e bata até obter consistência completamente homogênea. Leve ao forno baixo pré aquecido por 1 hora ou mais - o ponto é enfiar o garfo e não sujar. Retire, espere esfriar, fracione em 6 pedaços iguais.

Marissal Rios
Health Coach

PANQUECA LOW CARB

Marissal Rios
Health Coach

Ingredientes

- 200ml de clara de ovo pasteurizada (equivalente a 6 claras de ovo)
- 25g de canela

Modo de preparo: Misture tudo em um copo com garfo até obter consistência bem homogênea - é um passo importante senão a clara separa da canela - eu misturo e até deixo uns 10 minutos descansar aí misturo novamente assim não separa mesmo! Aí é só colocar em uma frigideira pré aquecida em fogo baixo, espera endurecer e vira.

SHAKE DE AMENDOIM

Ingredientes

- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1 banana madura
- 200ml de leite
- 10 pedras de gelo
- Canela e adoçante

Modo de preparo: Em um liquidificador, acrescente o gelo, a banana picada, leite, canela, e a pasta de amendoim. Em potência máxima, bata por 2 minutos e sirva logo em seguida.

Marissal Rios
Health Coach

PÃO DE LEITE EM PÓ

Ingredientes:

- 2 ovos
- 12 colheres (sopa) de leite em pó
- 2 colheres (chá) de fermento químico

Como Fazer: Em um recipiente, coloque os ovos e bata bem com um fouet até desfazer totalmente a clara. Em seguida, adicione o fermento e torne a misturar bem até dissolvê-lo por completo. Agora, vá adicionando o leite em pó aos poucos, misturando bem até obter uma massa homogênea e que esteja com uma consistência grudenta. Com a massa pronta, pegue pequenas porções com o auxílio de uma colher e vá colocando sobre uma forma previamente untada. Leve ao forno preaquecido a 180° C e deixe por cerca de 10 minutos ou até os pães estarem crescidos, fofos e douradinhos!

Marissal Rios
Health Coach

PÃO DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xíc de abóbora assada sem casca
- 1 xíc de farinha de amêndoas ou aveia
- 2 col. sopa de azeite
 - 1 pitada de sal
 - 2 col. sopa de semente de abóbora
- 1 col. sopa rasa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos, a abóbora e o azeite. Adicione a farinha de amêndoas, o sal, as sementes e por último o fermento (mexa lentamente). Leve ao forno pré-aquecido à 200C por aprox 25 minutos

Marissal Rios
Health Coach

Marissal Rios
Health Coach

PÃO DE AVEIA COM CEBOLA

Ingredientes:

- 5 ovos
- 200g de farinha de aveia ou farelo
- 6 colheres de sopa de leite em pó
- 1 cebola média bem picadinha
- 1 colher de sopa de fermento
- Sal e temperos a gosto

Modo de preparo:

No liquidificador coloque os ovos, o leite, a farinha de aveia e o sal. Bata por 2 minutos e retire do liquidificador, coloque em um recipiente, acrescente a cebola, o fermento e os temperos da sua preferência. Misture tudo até ficar homogêneo, coloque a massa em uma forma de pão untada com manteiga e polvilhe com farinha de arroz ou de aveia e leve no forno pré-aquecido a 200° entre 30 a 35 min. fique de olho porque pode variar a potência de acordo com cada forno.

ABACATE RECHEADO DE OVO

Ingredientes:

- 1 abacate
- 2 ovos
- sal, pimenta do reino, e ervas finas a gosto
- 1 colher de sopa de queijo ralado

Como Fazer:

Corte o abacate no meio e retire o caroço. Preaqueça o forno a 180°C. Em uma forma, disponha as metades do abacate. Quebre o ovo no buraco do caroço. Tempere com sal, pimenta e queijo ralado. Leve para o forno até o ovo cozinhar, por 20 minutos

Marissal Rios
Health Coach

Marissal Rios
Health Coach

TAPIOCA CAPRESE

Ingredientes:

- 4 claras de ovo
- 2 colheres de sopa de tapioca
- 1 fatia de queijo
- 2 fatias de tomate
- Rúcula, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Em um recipiente, adicione as claras e a tapioca. Com a ajuda de um garfo, bata até que fique uma mistura homogênea.

Em uma frigideira anti-aderente, adicione a massa. Deixe dourar de ambos os lados. Em seguida, adicione os demais ingredientes para o recheio.

Marissal Rios
Health Coach

OVOS MEXIDOS

Ingredientes

- 3 ovos inteiros
- 1 colher de chá de manteiga
- Pimenta do reino e sal a gosto

Modo de preparo

Em um recipiente, quebre os ovos inteiros. com um garfo bata até que a textura fique bem homogênea e adicione pimenta do reino e sal a gosto. Em uma frigideira anti-aderente em fogo baixo, coloque uma colher de chá de manteiga e espalhe pela frigideira. Adicione os ovos e retire a frigideira do fogo. Atenção para este processo, pois é importante para que seus ovos fiquem da maneira correta. Com a ajuda de uma espátula, mexa em movimentos circulares o ovo e retorne a frigideira ao fogo por alguns segundos. Repita este processo até chegar no ponto desejado.

Marissal Rios
Health Coach

Marissal Rios
Health Coach

SALGADO MAROMBA

Ingredientes

- 300g de frango desafiado
- 300g de couve flor ou brócolis
 - 1 ovo
- 1 colher de sopa de aveia
- Temperos variados e sal a gosto

Modo de preparo: Leve todos os ingredientes no processador até virar uma massa. Depois faça 3 salgados e leve ao forno para dourar.

Marissal Rios

MACARRÃO DE ABOBRINHA COM CARNE MOÍDA

Ingredientes

- 1 abobrinha bem grande
- 200 g de carne moída
- 1/2 lata de molho de tomate natural
- salsinha, sal, pimenta e manjeriço

Modo de preparo: Fatie a abobrinha no cortador julienne até que chegue nas sementes, estas são desprezadas. Cozinhe os filetes de abobrinha por 3 minutos. Escorra bem e reserve. Molho: Em uma panela, doure a carne moída, mexendo sempre para desfazer os pedaços grandes. Quando a carne estiver dourada e sequinha, acrescente o molho de tomate, sal, pimenta, uma parte do manjeriço. Deixe levantar fervura para que o molho engrosse um pouco.

Montagem: Cubra o fundo de uma assadeira de vidro média com os filetes de abobrinhas cozidas. Por cima coloque o molho e leve ao forno preaquecido por 30 minutos. Sirva com o manjeriço. - Rende 2 unidades

Marissal Rios
Health Coach

Marissal Rios
Health Coach