



RECEITAS
*Para comer
saudável e gostoso !*



Marissol Rios
Health Coach

WWW.MARISSOLRIOS.COM.BR

RECEITAS SALGADAS

- Pãozinho de nuvem
- Pãozinho de batata doce
 - Pãozinho de cebola
 - Pizza
- Pão sem queijo
- Pãozinho lowcarb

RECEITAS DOCES

- Bolo de chocolate
- Panqueca de banana
 - Docinho saudável
 - Bolinho com coco
- Chocolate cremoso
- Bolinho de chocolate
 - Bolinho de maçã
- Pãozinho de banana
- Broa de fubá na xícara
 - Panqueca de coco
- Panqueca de chocolate
 - Bolinho de café
 - Sorvete de banana

PÃOZINHO NUVEM LOWCARB

Rende 1 unidade

INGREDIENTES

2 ovos (clara e gema separadas)

2 colheres de sopa cheias de Cream cheese (ou requeijão se preferir)

1 colher de chá de fermento em pó

1 pitadinha de sal

INSTRUÇÕES

Pode ser usado como lanche da tarde ou em refeições com pouco carboidrato.

MODO DE PREPARO:

Bata as claras em neve com o fermento. Em outra vasilha bata as gemas com o cream cheese até ficar homogêneo.

Incorpore o creme de gemas com as claras em neve e mexa bem devagar para incorporar.

Dívida a massa em forminhas de silicone ou de cupcake e asse em forno pré aquecido a 160 graus por 20 minutos.



PÃOZINHO DE BATATA DOCE

Rende 1 unidade

INGREDIENTES

1 ovo

1 colher de sopa cheia de batata doce cozida e amassada

1 colher de sopa cheia de farinha de amêndoas

1 colherzinha de café rasa de fermento em pó

Uma pitada de sal

INSTRUÇÕES

Pode ser usado no lugar do pão integral .

MODO DE PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes até ficar homogêneo. Coloque em uma xícara grande untada com azeite e leve ao microondas por 2 minutos.

Retire o pãozinho da xícara, fatie.

Você pode substituir o sal por canela em pó. Se preferir, coloque as fatias em um grill para tostar!



PÃOZINHO DE CEBOLA

Rende 12 fatias

INGREDIENTES

4 ovos

4 colheres de leite em pó

1 xícara e meia de farelo de aveia

1 colher de sopa de fermento em pó

1 cebola média picada

1/2 xícara de parmesão ralado

sal, orégano e pimenta a gosto

INSTRUÇÕES

Pode ser usado no lugar do pão.

MODO DE PREPARO:

Com um mixer ou liquidificador, bata todos os ingredientes. Coloque a massa em uma forma untada (ou de silicone) e asse em forno pré aquecido a 180 graus por 30 minutos ou até dourar.

As fatias tostadas no grill com fica uma delícia !!!

Não fiz usando outra farinha como a de oleaginosa ou aveia em flocos, porém, acho que vale a tentativa!!!



PIZZA LOWCARB

Rende 4 fatias

INGREDIENTES

3 OVOS

1 xícara de farinha de oleaginosas (usei farinha de amêndoas)

50 grs. de queijo parmesão ralado

3 colheres de sopa de creme de leite fresco

3 colheres de sopa de água filtrada

uma pitada de fermento em pó

INSTRUÇÕES

Pode ser usado na vontade da pizza ou em uma refeição baixa em carboidrato.

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes com um garfo até ficar homogêneo. Despeje a massa numa forma de pizza untada. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos ou até dourar. Retire do forno, cubra com os ingredientes à sua escolha (use molho de tomate, queijo meia cura ralado, cebola, pimentão, tomate e manjericão) volte ao forno até que o queijo derreta.



PÃO SEM QUEIJO

Rende 10 unidades

INGREDIENTES

5 mandioquinhas (batata baroa) médias

4 xícaras de polvilho doce

1 xícara de polvilho azedo

1 xícara de óleo de coco quente
(aquecido 50 segundos no microondas)

1 e 1/2 xícara de água quente

sal a gosto

INSTRUÇÕES

Pode ser usado no lugar do pão .

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a mandioquinha e amasse bem para virar um purê. Misture ao purê os polvilhos e o sal. Acrescente o óleo de coco e misture. Por último acrescente a água quente aos poucos até dar o ponto. A massa não gruda nas mãos e fica bem lisinha.

Faça bolinhas e asse em forno médio pré aquecido até dourar.



PÃOZINHO LOWCARB

Rende 2 fatias

INGREDIENTES

2 OVOS

2 colheres de sopa de farinha de amêndoas

1 colher de sopa de creme cheese (pode usar nata, requeijão)

1 pitada de sal

1/2 colher de café de fermento em pó
gergelim a gosto (opcional)

INSTRUÇÕES

Pode ser usado no lugar do pão.

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, coloque em um recipiente untado com azeite ou manteiga, salpique gergelim a gosto e leve ao microondas por 2 minutos e 40 segundos. Retire do recipiente, divida-o ao meio, recheie com o queijo que preferir e leve ao grill ou sanduicheira para tostar!!

Se você quiser, pode fazer o pãozinho na frigideira



BOLO DE CHOCOLATE LOWCARB

Rende 3 unidades

INGREDIENTES

6 ovos

100 grs. de coco ralados sem adição de açúcar

3 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente

5 colheres de sopa cheias de xylitol ou o que preferir para adoçar

4 colheres de sopa de cacau em pó 100%

1 colher de sopa de fermento em pó

INSTRUÇÕES

Pode ser usado como lanche da tarde ou em refeições com pouco carboidrato.

MODO DE PREPARO:

Bata todas os ingredientes no liquidificador, mixer ou misture a mão até ficar uma massa homogênea e bem firme.

Coloque em uma forma untada com manteiga ou forma de silicone. Asse em forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos.



PANQUECA RÁPIDA DE BANANA

Rende 1 unidade

INGREDIENTES

1 banana madura amassada

1 ovo

1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (ou farinha/farelo de aveia)

1 colher de sobremesa de pasta de amendoim integral (opcional)

canela em pó a gosto.

.INSTRUÇÕES

Pode ser usado como café da manhã ou lanche.

MODO DE PREPARO:

Misture bem os ingredientes. Aqueça uma frigideira antiaderente untada com manteiga ou óleo de coco (se necessário) e coloque toda a massa espalhando até formar um círculo. Mantenha o fogo baixo até firmar. Vire e deixe dourar do outro lado. Para rechear pode usar a pasta de amendoim com cacau sem adição de açúcar. Por cima, salpique canela em pó.



DOCINHO RÁPIDO E SAUDÁVEL

Rende 8 unidades

INGREDIENTES

1 banana madura amassada (usei a caturra)

1 colher de sopa de cacau em pó 100%

7 colheres de sopa (aproximadamente) de amendoim torrado e moído (ou farinha de amêndoas)

1 colher de café de canela em pó

INSTRUÇÕES

Pode ser usado como doce zero da semana .

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingrediente até virar uma massa homogênea. Se ficar muito pegajosa, coloque mais um pouquinho da farinha da amendoim ou de amêndoas. A quantidade de amendoim / amêndoas vai depender do tamanho da banana.

Enrole e passe no amendoim, no coco ralado, cacau, ou no que desejar.



BOLINHO DE BATATA DOCE COM COCO

Rende 1 unidade

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de batata doce cozida e amassada

2 colheres de sopa cheias de coco ralado (seco sem açúcar)

1 ovo

1 colher de sopa de óleo de coco

1 colher de sopa de xylitol

1 colherzinha de café de fermento em pó

INSTRUÇÕES

Pode ser usado como lanche ou doce zero da semana .

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea. Coloque em um xícara grande ou tijelinha e leve ao microondas por 3 minutos e 30 segundos.

Depois de assado, salpique coco ralado por cima.



CHOCOLATE CREMOSO

Rende 10 unidades

INGREDIENTES

100 grs. de chocolate 70% cacau

150 grs. de pasta de amendoim integral

1 colher de sopa de xylitol (opcional)

1 colherzinha de café de canela em pó (opcional)

INSTRUÇÕES

Pode ser usado como doce zero da semana .

MODO DE PREPARO:

Derreta o chocolate no microondas ou banho maria. Acrescente os demais ingredientes e mexa até ficar homogêneo. Distribua em forminhas de silicone ou uma forma grande. Leve para geladeira por no mínimo 6 horas.

Você pode substituir a canela em pó por extrato de baunilha !



BOLINHO RAPIDO DE CHOCOLATE

Rende 1 unidade

INGREDIENTES

1 ovo

2 colheres de sopa de batata doce cozida e amassada

2 colheres de sopa de leite de coco (ou creme de leite)

1 colher de sopa de óleo de coco

1 colher de sobremesa cheia de cacau em pó 100%

1 colher de sopa de xylitol (ou o que preferir para adoçar)

1 colherzinha de café de fermento em pó

INSTRUÇÕES

Pode ser usado como pre treino ou doce zero .

MODO DE PREPARO:

Misture os ingrediente até ficar uma massa homogênea. Coloque em uma tijela ou xícara grande (não precisa untar) e leve ao microondas por 2 minutos e 50 segundos.

Com o bolinho ainda quente, coloque um quadradinho de chocolate 85% cacau para derreter. Não leva nenhuma farinha e fica uma massa super fofinha e deliciosa



BOLINHO DE MAÇA

Rende 1 unidade

INGREDIENTES

1 ovo

1 maçã (qualquer tipo de maçã)

1 colher de sopa de pasta de amendoim integral

1 colher de sobremesa de xylitol

2 colheres de sopa cheias de aveia (pode substituir por farinha de amêndoas ou até amendoim torrado e moído)

1 colher de chá de canela em pó

1 colherzinha de café de fermento em pó

INSTRUÇÕES

Pode ser usado como lanche.



MODO DE PREPARO:

Divida a maçã ao meio, metade corte em cubinhos e a outra metade fatie em lâminas. Reserve.

Bata o ovo, a pasta de amendoim, o xylitol e a canela com um garfo até ficar homogêneo. Acrescente a aveia, a maçã em cubos e o fermento e mexa bem.

Unte uma tigela com óleo de coco e cubra o fundo e a lateral com a maçã em lâminas. Jogue a massa sobre as maçãs e leve ao microondas por mais ou menos 2 minutos e 40 segundos.

Se preferir, asse no forno pré aquecido por em média 12 minutos.

PAOZINHO RAPIDO DE BANANA

Rende 1 unidade

INGREDIENTES

1 ovo

1 banana pequena amassada

1 colher de sopa cheia de aveia em flocos finos (pode substituir por farinha de amêndoas, amendoim...)

1 colherzinha de café rasa de fermento em pó

INSTRUÇÕES

Pode ser usado como café ou pre treino.

MODO DE PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes até ficar homogêneo. Coloque em uma xícara grande untada com óleo de coco ou manteiga e leve ao microondas por 2 minutos.

Retire o pãozinho da xícara, fatie e coloque em um grill para tostar.

Você pode fazer o pãozinho na frigideira!!!!



BROA DE FUBÁ NA XÍCARA

Rende 1 unidade

INGREDIENTES

1 ovo

2 colheres de sopa de creme de leite (ou leite de coco)

1 colher de sopa cheia de óleo de coco (ou manteiga derretida)

3 colheres de sopa não muito cheias de fubá amarelo

2 colheres de sopa rasa de xylitol (ou o que preferir para adoçar)

2 colheres de sopa de coco fresco ralado (ou de pacotinho sem açúcar)

1 colherzinha de café de fermento em pó

INSTRUÇÕES

Pode ser usado como doce zero da semana .

MODO DE PREPARO:

Coloque os ingredientes em uma vasilha e misture com uma colher até ficar uma massa homogênea. Despeje em uma xícara grande untada com óleo de coco ou manteiga e leve ao microondas por 2 minutos e 30 segundos.

Se preferir, asse no forno pré aquecido a 180 graus por em média 12 minutos.

Salpique canela em pó por cima depois de assado.



PANQUECA DE COCO

Rende 1 unidade

INGREDIENTES

1 ovo

meia banana madura amassada

1 colher de sobremesa de farinha de coco branca

2 colheres de sobremesa de coco ralado sem açúcar

1 colher de sobremesa rasa de óleo de coco

pitada de fermento em pó

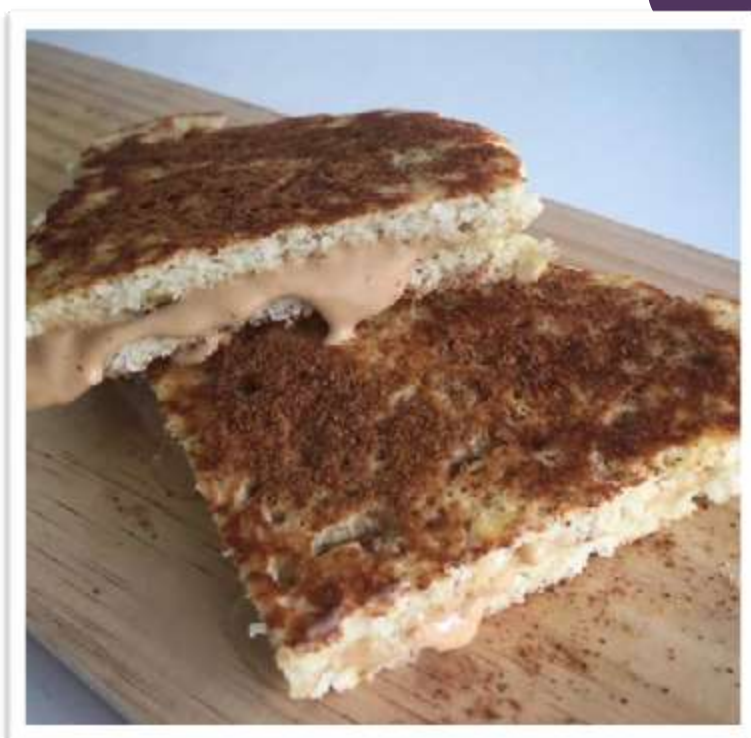
INSTRUÇÕES

Pode ser usado como lanche .

MODO DE PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes até a massa ficar homogênea. Espalhe em uma frigideira antiaderente fazendo o formato de um disco. Tampe e deixe em fogo baixo até dourar. Vire com cuidado para dourar o outro lado.

Salpique canela em cima da panqueca.



PANQUECA DE CHOCOLATE

Rende 1 unidade

INGREDIENTES

1 ovo

2 colheres de sopa de farinha de castanha/amêndoas ou amendoim torrado e moído (usei farinha de amêndoas)

1 colher de sobremesa de xylitol

1 colher de sobremesa de cacau em pó 100%

INSTRUÇÕES

Pode ser usado como café ou lanche .

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes até ficar homogêneo e espalhe em uma frigideira antiaderente ou untada, tampe, deixe em fogo baixo e espere firmar para virar.

Depois é só rechear e pronto!



BOLINHO DE MICROONDAS SABOR CAFÉ

Rende 1 unidade

INGREDIENTES

1 ovo

1 banana madura amassada

1 colher de sopa de café solúvel (não é pó de café)

2 colheres de sopa de aveia (usei flocos finos)

1 colher de café de fermento em pó

INSTRUÇÕES

Pode ser usado como café .



MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes, coloque em uma xícara grande e leve ao microondas por 3 minutos.

Se não gosta de café, só não colocar ou substituir por cacau em pó!

SORVETE DE BANANA COM DAMASCO

Rende 1 unidade

INGREDIENTES

5 bananas bem maduras (usei a caturra)

2 colheres de sopa de creme de leite ou leite de coco

meia xícara de damasco seco picado

INSTRUÇÕES

Pode ser usado como doce zero da semana .

MODO DE PREPARO:

Pique a banana e congele de um dia para o outro. Bata no multiprocessador a banana congelada e o creme de leite até ficar bem homogêneo. Coloque em uma vasilha e misture com uma colher o damasco picado. Se quiser mais docinho acrescente 1 colher de sopa de xylitol. Sirva em seguida ou mantenha no

freezer para ficar mais firme.

