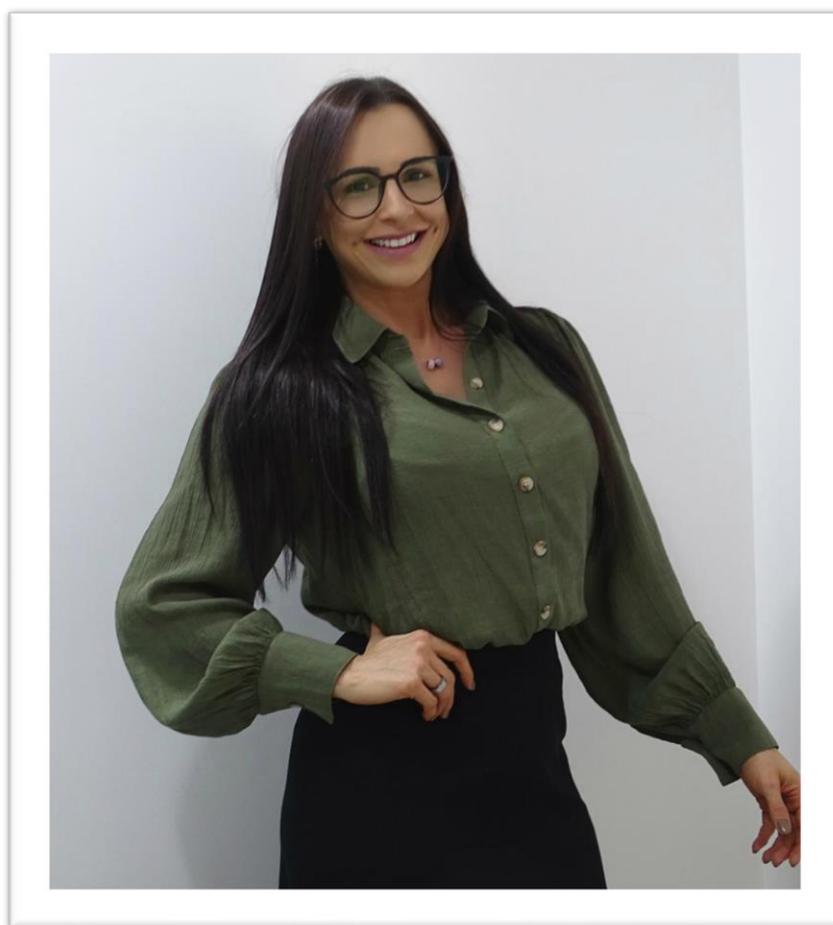




# RECEITAS PARA UM NATAL MAIS SAUDÁVEL!



*Marissol Rios*





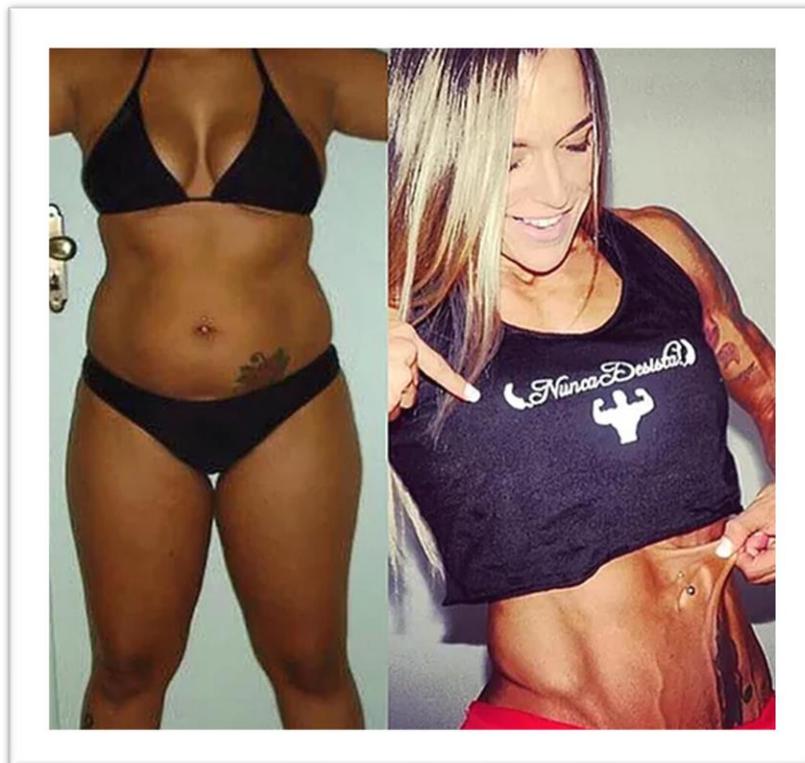
Marissol Rios é Health Coach, atleta profissional de fisiculturismo, formada em Psicologia, Teologia e Nutrição, especialista em obesidade e hipertrofia. Hoje trabalha para ajudar a inúmeras pessoas na mudança corporal e melhoria da qualidade de vida.



Como a maioria das crianças e adolescentes, Marissol passou a infância e a juventude no mundo esportivo – formou-se em ballet ainda jovem –, mas, as duas primeiras faculdades e as responsabilidades da vida adulta, a afastaram dos esportes e a levaram para uma vida sedentária. Resultado: engordou mais de 30 quilos.



Insatisfeita com o que viu na balança e no espelho, Marissol decidiu mudar e buscar o equilíbrio entre a mente e o corpo. Em pouco mais de um ano, com reeducação alimentar e corrida de rua, ela eliminou os quilos que havia ganhado nos últimos anos. A luta pessoal para emagrecer e ter uma vida saudável abriu os olhos de Marissol para o tema.





Passar as festas de final de ano sem comer nada pode ser difícil para muitas pessoas, e pensando nisso, trago algumas receitas que mostram que dá para ser feliz e comer saudável. Basta adaptar o paladar a essas mudanças e aproveitar sempre com moderação!



Nesse e-book, teremos receitas para você, que segue alguma reeducação alimentar ou que sofre com restrições alimentares, como glúten e lactose ou até mesmo para você que se preocupa com uma alimentação mais saudável.



Não relute em passar pela transição de sabores das receitas adaptadas, sem ingredientes tradicionais. As vezes é difícil acostumar o paladar e começar a gostar. Não adianta porque não fica igual. Ao passar dessa fase, você se liberta desse preconceito que sentia em relação a receitas saudáveis. São trocas inteligentes. Não ficará igual, mas é uma ótima opção. O segredo é o equilíbrio! Comer bem nunca foi tão fácil!



## MINHAS REDES SOCIAIS

*Instagram • <https://www.instagram.com/marissolriosoficial>*

*Fanpage • <https://www.facebook.com/marissolrios/>*

*Site • <http://www.marissolrios.com.br>*



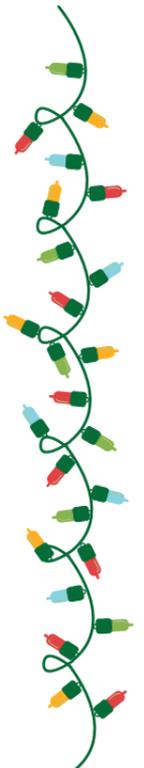
## RECEITAS

1. Essência de panetone
2. Leite Condensado
3. Doce de Leite
4. Mini Panetone de microondas
5. Panetone
6. Chocotone Lowcarb
7. Bolo de chocolate
8. Rabanada
9. Biscoito Natalino





## ESSÊNCIA DE PANETONE



### Ingredientes

- 1 xícara (120ml) de água
- Raspas e suco de 1 laranja grande ou 2 pequenas
- Raspas e suco de 2 limões
- 3 colheres sopa (45g) de adoçante
- 2 paus de canela
- 8 cravos da índia
- Noz-moscada a gosto
- 1/2 colher sopa de essência de baunilha (opcional)

### Modo de preparo

Coloque todos ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo até reduzir para 1/3 do inicial. Coe e guarde em pote bem fechado na geladeira por até 2 meses.



## LEITE CONDENSADO



### Ingredientes

- 1 1/2 xícara (150 g) de leite em pó ou leite de coco para versão sem lactose
- 1/2 xícara (60 g) de adoçante culinário
- +/- 3/4 xícara (120 ml) de água fervente

### Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por mais ou menos 5 minutos. Veja a consistência, se gostar mais firme está pronto, se quiser mais fluído vá colocando, aos poucos, mais água até o ponto desejado. Guarde em um pote bem fechado na geladeira ou pode congelar.

**Dica:** ao retirar da geladeira se tiver mais firme acrescente pouquinho de água para retomar a consistência.





## DOCE DE LEITE



### Ingredientes

- 1 xícara (240ml) de leite integral, desnatado ou vegetal
- 1/4 xícara (20g) de adoçante culinário
- 1 colher café (2g) de bicarbonato de sódio
- 1/4 xícara (50g) de creme de leite

### Modo de preparo

Em uma panela, coloque o leite e o adoçante. Leve ao fogo baixo mexendo por aproximadamente 8 minutos. Acrescente o bicarbonato e continue mexendo até atingir a cor desejada. Misture o creme de leite e mexa sem parar até soltar do fundo da panela.





## MINI PANETONE DE MICROONDAS



### Ingredientes

- 1 ovo inteiro (50g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas (20g)
- 1 colher (sopa) de eritritol (10g)
- 1 colher (sobremesa) de goma xantana (3g)
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó (5g)
- Gotas de essência de panetone e raspas de laranja
- Frutas secas, nozes ou chocolate 70% picados

### Modo de preparo

Bata o ovo com um garfo ligeiramente. Misture o restante dos ingredientes. Coloque a massa na forminha de panetone; caneca ou forma de silicone. Decore por cima com frutas secas, nozes ou chocolate picado. Leve ao microondas em torno de 1 minuto e 50 segundos.





## PANETONE



### Ingredientes

6 ovos

1 xícara (125g) de farinha de amêndoas

1 xícara (125g) de farinha de castanhas

1 colher de chá (2g) de goma xantana

1 xícara (100g) de xilitol ou eritritol

1 colher sopa (15g) de óleo de coco

2 colheres sopa (30g) de fermento químico em pó

1 colher sopa (8g) de essência de panetone

1 xícara (100g) Frutas secas

### Modo de preparo

Em uma tigela misture os secos e reserve. Bata as claras em neve. Depois coloque uma a uma as gemas batendo sem parar. Acrescente os secos pouco a pouco e bata até ficar massa lisa e homogênea. Desligue e misture parte das frutas secas. Coloque na forma de panetone de 500g ou na forma de bolo. Cubra com as frutas secas restantes. Deixe descansar 10 minutos e leve para assar em forno preaquecido por 40 minutos ou ao fincar o palito sair seco. Deixe esfriar completamente, embale em plástico e feche muito bem.





## CHOCOTONE

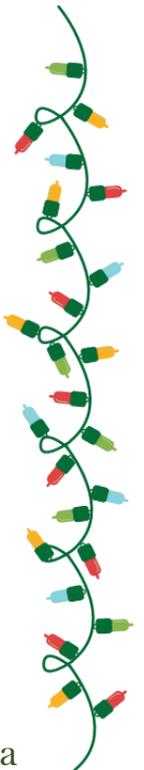


### Ingredientes

- 1 xícara (65 g) de farinha de coco
- 3 colheres de sopa (15 g) de whey protein baunilha
- 1 colher de sopa (10 g) eritritol ou xilitol
- 3 ovos inteiros
- 1/4 xícara (50 ml) de água
- 1 colher de chá (3 g) de fermento químico em pó
- 1 colher de chá rasa (2 g) de goma xantana
- 1/2 colher de sopa (4 g) de essência de panettone
- 1/2 xícara (50 g) de chocolate 70% picado ou gotas
- Raspas de laranja e limão

### Modo de preparo

Bata os ovos com um garfo. Misture o whey com água. Em uma vasilha coloque todos os ingredientes e incorpore bem. Divida a massa em 2 forminhas de panettone pequeno e leve para assar, em forno pre aquecido a 180°C, por aproximadamente 30 minutos. Faça o teste do palito se sair limpo está pronto. Deixe esfriar e cubra com pasta de amendoim





## BOLO DE CHOCOLATE

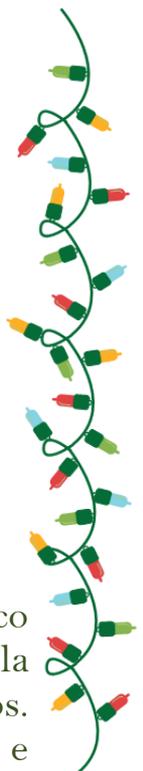


### Ingredientes

- 3 ovos inteiros + 1 xícara (100g) de adoçante
- 1 colher sopa (10g) semente de chia + 1/2 xícara (110g) de óleo de coco
- 1 xícara (120g) de farinha de amêndoa ou castanha de caju
- 3/4 xícara (110g) farinha de aveia + 1/2 xícara (40g) de coco ralado sem açúcar
- 3/4 xícara (75g) cacau em pó
- 3/4 xícara (180ml) de leite de amêndoas, coco ou água morna
- 1 colher sopa (15g) de fermento químico em pó
- 2 colheres café (6g) de canela em pó (opcional)

### Modo de preparo

Peneire as farinhas. Em uma vasilha, misture as sementes de chia, as farinhas, coco ralado, cacau em pó, fermento em pó e reserve. Separe as gemas das claras. Na tigela da batedeira coloque as gemas, óleo de coco e adoçante. Bata por volta de 3 minutos. Adicione o leite e bata mais um pouco. Coloque aos poucos a mistura dos secos e bata para incorporar. Bata as claras em neve e misture delicadamente à massa. Unte e enfarinhe uma forma de furo central, despeje a massa e leve para assar em forno preaquecido, a 205°C, por aproximadamente 40 minutos, ou até que o teste do palito saia seco. Espere esfriar e desenforme.





## RABANADA



### Ingredientes

Pão dormido: francês, integral ou de sua preferência, cortado em fatias  
1 xícara (240 ml) de leite condensado caseiro (\*Receita aqui no e-book)  
+ -1/2 xícara (120 ml) de leite integral ou vegetal (opção sem lactose)  
+ -1/2 xícara (25 g) de adoçante culinário  
1 ovo inteiro

1/2 colher sopa (4 g) de essência de baunilha

Finalização: 1 colher (sopa) de canela em pó misturada com 1 colher (sopa) de adoçante culinário

### Modo de preparo

No liquidificador ou a mão, bata o leite condensado, o leite, o adoçante, o ovo e a essência. Coloque essa mistura em uma tigela e mergulhe cada fatia de pão. Deixe absorver bastante. Podem ser feitas no forno ou na frigideira antiaderente. Em ambos os casos untar com óleo de coco ou manteiga. Coloque as fatias molhadas na frigideira ou assadeira (fogo baixo). Deixe até dourar e vire para dourar o outro lado. Retire e polvilhe a mistura da finalização. Você pode usar uma peneira para polvilhar por cima. Faça isso dos dois lados.





## BISCOITO NATALINO



### Ingredientes

1 ovo inteiro + 1 xícara (145g) farinha de arroz

1 xícara (145g) de farinha de amêndoas + 1/2 xícara (120g) de manteiga

1/2 xícara (50g) de adoçante culinário + 1/4 xícara (50g) de mel

1 colher chá (3g) de goma xantana + 2 colheres chá (6g) de gengibre em pó

1 colher café (3g) de canela em pó + 1 colher chá (5g) de bicarbonato de sódio

Pitada de sal

### Modo de preparo

Na batedeira ou com batedor de arame bata o açúcar com manteiga até virar um creme. Acrescente o mel e o ovo e misture. Acrescente os secos e amasse com as mãos até todos ingredientes ficarem incorporados. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Abra a massa com ajuda de um rolo em uma superfície enfarinhada. Use os cortadores de sua preferência e corte os biscoitos. Em uma forma com papel manteiga coloque os biscoitos e leve para assar em forno preaquecido por aproximadamente 15 minutos. Espere esfriar para retirar da forma. Opcional polvilhar canela e gengibre misturados com adoçante culinário. Guarde em potes de vidros bem fechados.





Chegamos ao final desse encontro.

Espero que todos gostem e que de alguma forma ajude essa caminhada de forma mais doce e saudável.



Agradeço a oportunidade de trazer um pouco das minhas dicas.

Beijos no coração e até a próxima.

Natal é sinônimo de renovação de fé, esperança e amor, juntamente com todos aqueles que amamos.



Feliz Natal!

*Marissol Rios*