

EBOOK RECEITAS

frutas



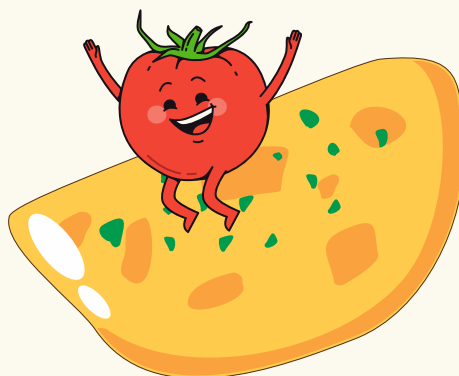
E-book Receitas

OMELETE COM TOMATE

- 1 ovo
- 4 tomates cereja
- 1 pitada de sal
- Azeite
- Temperos a gosto (orégano, açafrão e cebolinha)
- Requeijão (opcional)

Misture o ovo com o sal e os temperos em um recipiente. Após ter batido bem, coloque-o na frigideira já untada com azeite e adicione o tomate cortado em pequenas rodela. espere ficar firme, e vire o omelete.

Dica: depois de pronto você pode passar requeijão por cima e usar cortadores divertidos.



E-book Receitas

TORTA DE MAÇÃ



Mistura seca

- 1/4 de xíc. de amido de milho
- 2 e 1/2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1/4 de xíc. de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de fermento para bolo
- 1/2 colher de chá de canela em pó

Mistura líquida

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Base maçã
- 2 maçãs - fuji
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1/2 xícara de uva passa

Comece misturando bem todos os ingredientes secos;

Em seguida, faça a mistura líquida com o ovo, açúcar e óleo de coco; Por último, corte sua maçã em fatias bem finas. Regue com o suco de limão, adicione a canela e misture bem. Por fim, adicione as uvas passas. Logo após, unte suas formas e alterne 1 camada de maçã com 1 camada da mistura seca. Finalize adicionando a mistura líquida e caso deseje, salpique com amêndoas; Leve ao forno em temperatura média por 45 min ou até que fique bem dourado e as maçãs bem macias.

E-book Receitas

BOLINHO DE MAÇÃ

- 1 unidade de maçã
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de suco de maçã integral
- 1/2 colher de sobremesa de fermento

Coloque em uma tigela o ovo, as farinhas, o suco e misture bem. Lave muito bem a maçã e rale bem fininho para que vire um purê. Coloque na massa uma colher de sopa desse purê e misture. Por fim, adicione o fermento, coloque em forminhas e leve ao forno pré aquecido à 180°C por cerca de 20 minutos.



E-book Receitas

COOKIE DE MAÇÃ



- 1 xícara de farinha de trigo integral
- ½ xícara de farinha de aveia
- ½ xícara de gotas de chocolate
- 1 maçã ralada sem casca
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de adoçante
- 2 colheres de sopa de margarina light
- ½ colher de sopa de fermento

Coloque todos os ingredientes numa tigela ou no bowl da batedeira e misture até obter uma massa consistente e fácil de modelar com as mãos. Se você quiser pode substituir as gotas de chocolate por raspas de chocolate ou nozes. Retire porções com uma colher e coloque em um tabuleiro de forno untado ou forrado com papel manteiga. Asse em forno médio (180°C) pré-aquecido por 15 minutos ou até dourar. Deixe aproximadamente 2 dedos de distância entre cada porção de cookie, para evitar que grudem após assar. Após assar os cookies de chocolate e maçã retire-os do forno e deixe esfriar um pouco antes de servir.

E-book Receitas

CHIPS DE MAÇÃ



- 2 unidades de maçã
- Papel manteiga

Lave muito bem as maçãs e corte em fatias não muito finas nem muito grossas (para facilitar, use o ralador). Retire as sementes com um papel toalha e seque as fatias. Disponhas as rodela de chips de maçã em um tabuleiro de forno forrado com papel manteiga. Leve ao forno pré aquecido a 100°C, durante 1h30, deixando a porta semiaberta para que não fique muito quente. Passado esse tempo retire os chips de maçã do forno e deixe esfriar para que fiquem crocantes (caso não fiquem, basta colocar no forno mais alguns minutos). Você também pode colocar na air fryer à 110°C por cerca de 20 minutos. Sirva ou reserve em um recipiente tampado, para evitar que amoleçam. Delicie-se!

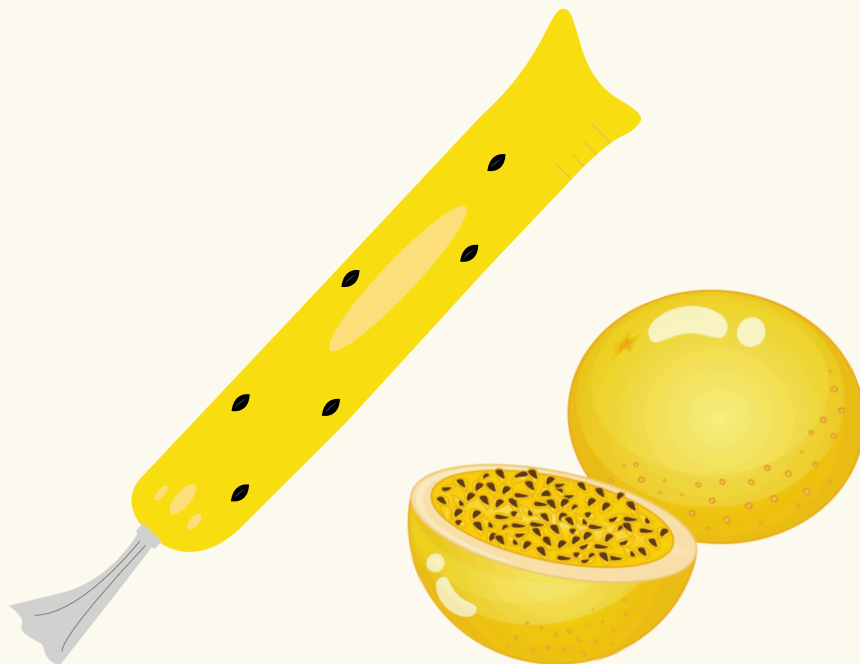


E-book Receitas

LARANJINHA DE MARACUJÁ

- 2 polpa de maracujá
- 400ml de água
- 2 colheres de sopa de açúcar

Bata tudo no liquidificador e prontinho! Só levar para as forminhas no congelador e depois degustar!!



E-book Receitas

SUCO DE MARACUJÁ

- 1 polpa de suco de maracujá (Brasil congelados)
- 2 copos de água
- 2 colheres de açúcar

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar bem homogêneo. Pronto!



E-book Receitas

PICOLÉ DE MARACUJÁ

- 1 polpa de maracujá
- 400ml leite ou coalhada
- 2 colheres de sopa de açúcar, para adoçar

Bata a polpa de maracujá e leite/coalhada no liquidificador, vá adoçando aos poucos. Em seguida, coloque esse suco concentrado em forminhas de picolé e leve ao congelador até endurecer.

DICA: É possível fazer outros sabores de picolé, basta bater com outras frutas, além de poder adicionar outras frutas a essa receita, como abacaxi.



E-book Receitas

PICOLÉ DE MELÃO

- 1/2 melão
- 200ml de água
- Açúcar mascavo ou suco de maçã para adoçar
(use com moderação)

Em um liquidificador, coloque o melão e a água. Bata até obter misturar. Em seguida, adoce com moderação e se necessário. Depois, coloque em forminhas de picolé e leve ao congelador, até obter consistência de picolé.

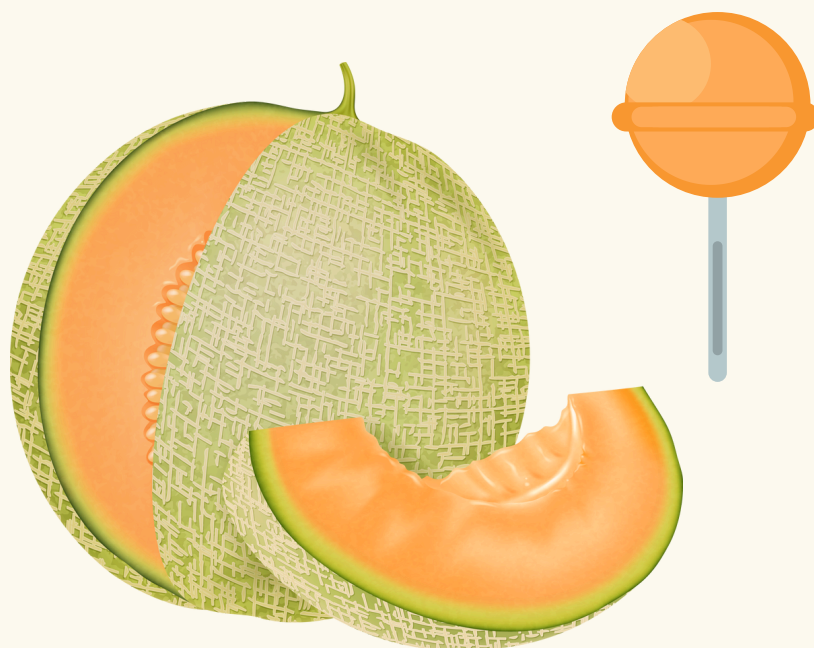


E-book Receitas

ESPETINHO DO MELÃO

- Bolinhas de melão

Primeiramente, higienize a fruta, parta e utilize um boleador para fazer as bolinhas de melão. Em seguida, em um palitinho de pirulito, coloque a bolinhas de melão.

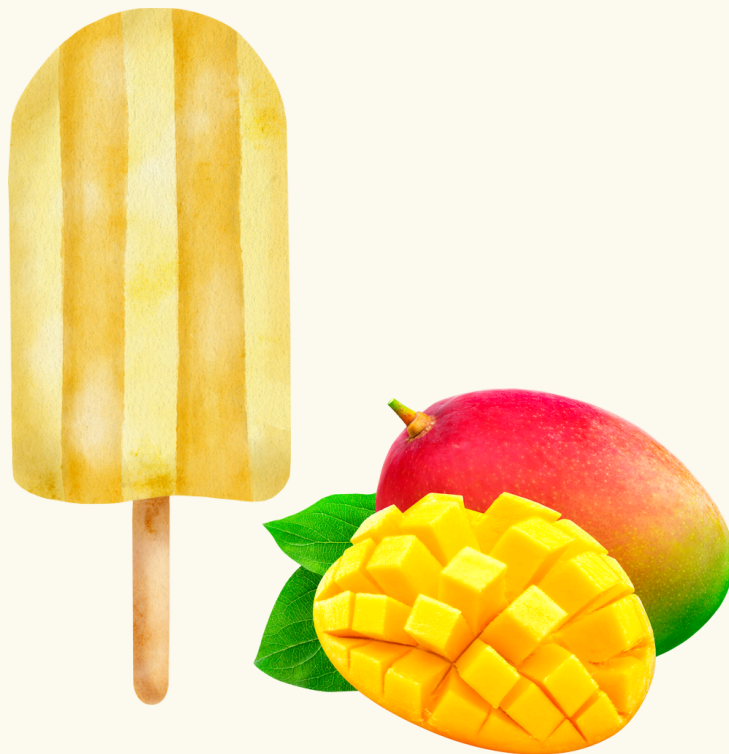


E-book Receitas

PICOLÉ DE MANGA

- 200ml de coalhada ou iogurte natural
- 1 manga picada
- 1 colher de açúcar mascavo

Bata tudo no liquidificador e prontinho! Só levar para as forminhas no congelador e depois degustar!!

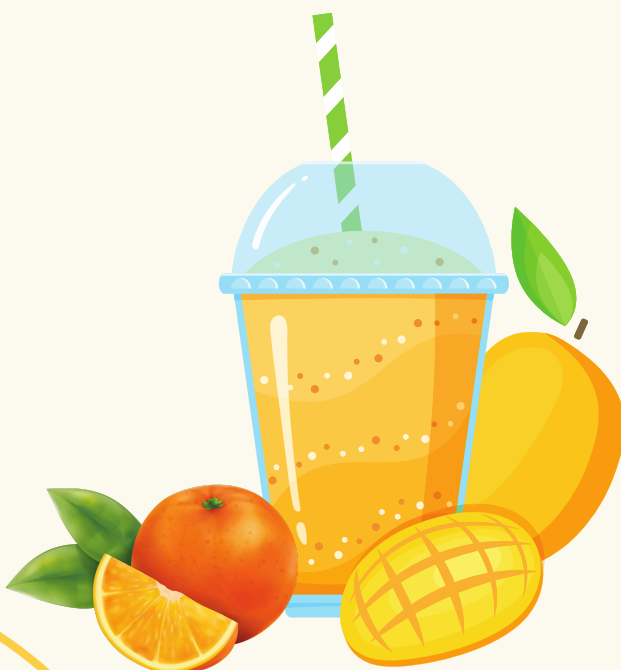


E-book Receitas

SUCO DE LARANJA COM MANGA

- Suco de 6 laranjas
- 1 manga madura
- Açúcar mascavo (opcional e a gosto)

Esprema as laranjas e reserve. Descasque o manga tirando toda a casca, corte em pedaços médios. Coloque no liquidificador juntamente com o suco das laranjas e bata até toda a manga se desmanchar. Adicione o açúcar caso necessário (use com moderação). E o suco está pronto para consumo.



Brinque de fazer bolinhas no copo para aproximar a criança



E-book Receitas

SUCO DE LIMÃO, COUVE E MAÇÃ

- 2 folhas de couve
- 200ml de água
- 3 limões espremidos
- 300ml de suco de maçã

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até uma textura uniforme. Sirva geladinho!



E-book Receitas

VITAMINA DE ABACATE

- 100ml de leite
- 4 colheres de sopa de abacate
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo ou substituir por banana congelada

Coloque o leite, o abacate e o açúcar no liquidificador. Bata até virar uma mistura homogênea. Coloque em potinhos/vasilhas e pronto!

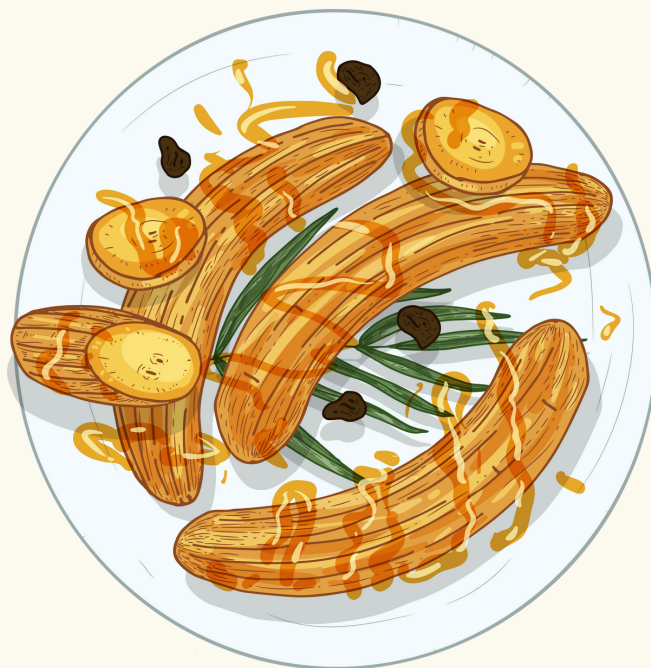


E-book Receitas

BANANA NA AIR FRYER

- 1 banana

Pique a banana em rodelas finas e leve à air fryer por cerca de 15 minutos ou até dourar.

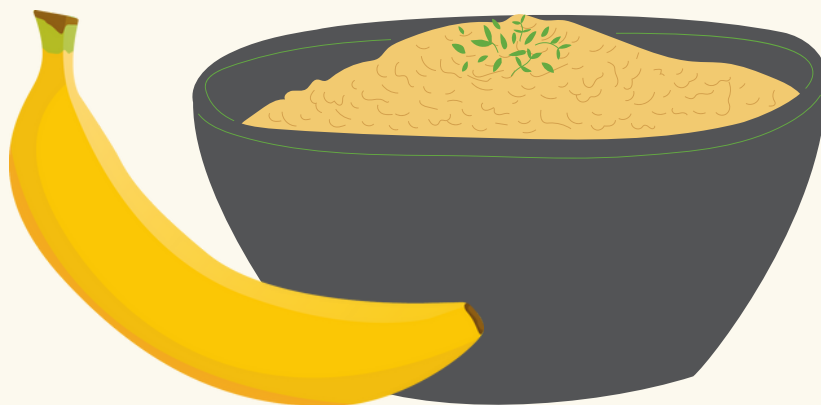


E-book Receitas

FAROFA DE BANANA

- 1 banana picada em cubos
- 1 xícara de chá de farofa

Em uma panela, coloque um fio de azeite e acrescente a farofa e a banana. Misture bem ate dourar um pouquinho. Sirva em seguida.



E-book Receitas

IOGURTE DE BANANA

- 300ml de coalhada
- 1 banana (congelada)
- Adoce se necessário

Coloque a coalhada e a banana no liquidificador. Bata até virar uma mistura homogênea. Coloque em potinhos/vasilhas e pronto! Adicione granola em cima para trazer uma textura crocante.

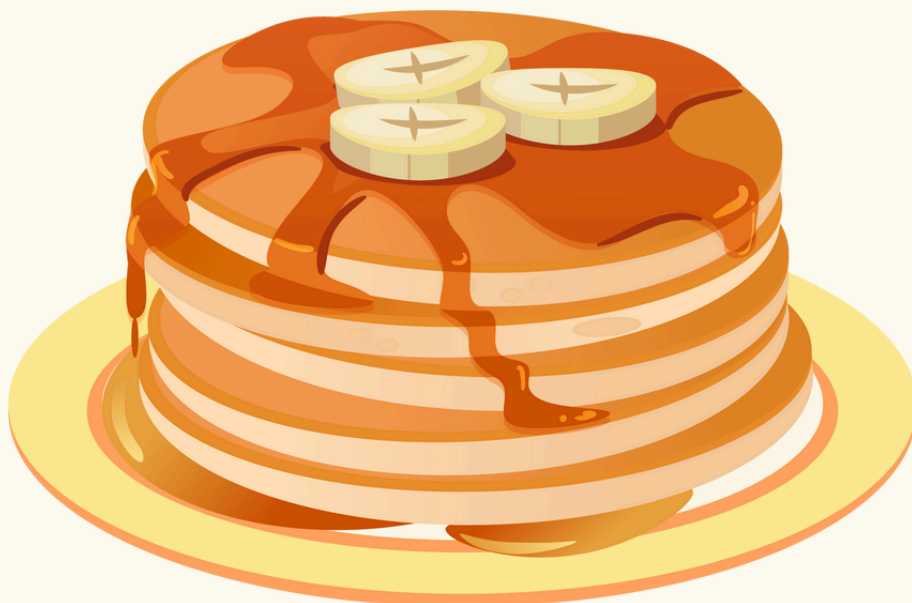


E-book Receitas

PANQUECA DE BANANA

- 1 banana
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de cacau 50% ou 70% (opcional)
- Açúcar mascavo e canela a gosto

Misture todos os ingredientes em uma tigela. Unte uma frigideira com azeite ou óleo de coco. Jogue a mistura, doure os dois lados e pronto. Você também pode colocar um pouco de mel para comer junto.



E-book Receitas

BOLINHO DE BANANA

- 1 banana
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de cacau 50% ou 70% (opcional)
- Açúcar mascavo a gosto

Misture todos os ingredientes em uma tigela. Disponha a massa em forminhas de cupcake e asse em forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até o palito sair limpo.



E-book Receitas

MOUSSE DE ABACAXI

- 1 abacaxi picado
- 1 gelatina sem sabor
- 400 ml de Leite
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- Coco ralado a gosto

Preparo: Dissolva a gelatina sem sabor em 5 colheres de sopa de água filtrada ou como é indicado no rótulo. Bata o leite, o abacaxi picado e o açúcar no liquidificador e depois passe na peneira. Adicione o líquido na gelatina sem sabor em fogo baixo até ficar totalmente homogêneo, em seguida despeje nos recipientes e deixe no congelador por 40 minutos. Se preferir coloque um pouco de coco ralado por cima.

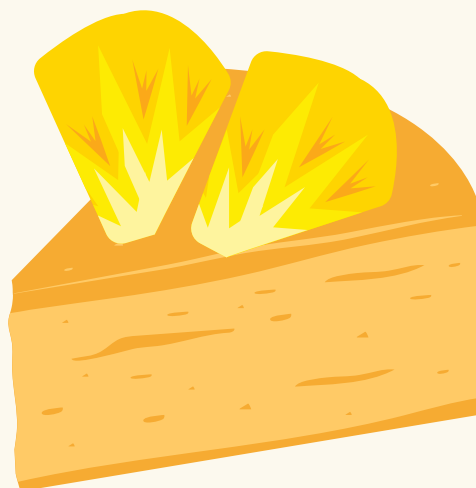


E-book Receitas

BOLINHO DE ABACAXI

- 2 fatias de abacaxi
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de açúcar (opcional)
- 1/2 colher de sobremesa de fermento

Coloque em uma tigela o ovo, as farinhas, o açúcar e misture bem. Triture as fatias de abacaxi até que vire um purê, reduza toda a água em fogo baixo. Coloque na massa uma colher de sopa desse purê e misture. Por fim, adicione o fermento, coloque em forminhas e leve ao forno pré aquecido à 180°C por cerca de 20 minutos.



E-book Receitas

ÁGUA SABORIZADA DE ABACAXI

- Suco de abacaxi
- 2 folhas de hortelã
- 200 ml de água

Faça o suco de abacaxi e coloque em forminhas de gelo. Leve ao congelador e espere congelar. Coloque a água em um copo, coloque hortelã, o gelinho e pronto!



E-book Receitas

DOCINHO DE ABACAXI

- 3 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de purê de abacaxi
- 1 colher de sopa de coco ralado

Descasque o abacaxi, corte em cubos e bata no liquidificador até virar um purê e reduzir toda a água em fogo baixo. Em um recipiente adicione o leite em pó, o purê de abacaxi e o coco ralado, misture bem. Quando virar uma massinha, modele em bolinhas e sirva em forminhas.



E-book Receitas

SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ

- 1/2 abacaxi maduro
- Folhas de hortelã a gosto
- 200ml de água
- Açúcar à gosto (com moderação)

No liquidificador, junte o abacaxi, a água e as folhas de hortelã (se quiser adicione açúcar). Bata até ficar liso. Em seguida, peneire o suco e eles já está pronto para consumo.



E-book Receitas

SUCO DE LARANJA

- 10 laranjas
- Suco de maçã integral (opcional)

Higienize as laranjas e esprema com as mãos ou com ajuda de um espremedor. Se preferir, coloque suco de maçã para adoçar e passe pela peneira.

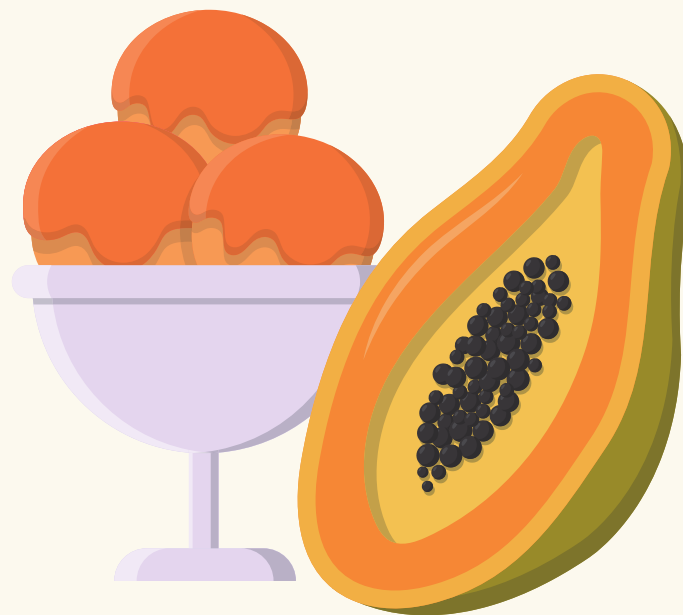


E-book Receitas

IOGURTE DE MAMÃO

- 1/2 mamão papaia picado
- 6 colheres de sopa de leite em pó
- 1 banana (sem casca) congelada

Bata no liquidificador todos os ingredientes. E sirva gelado.

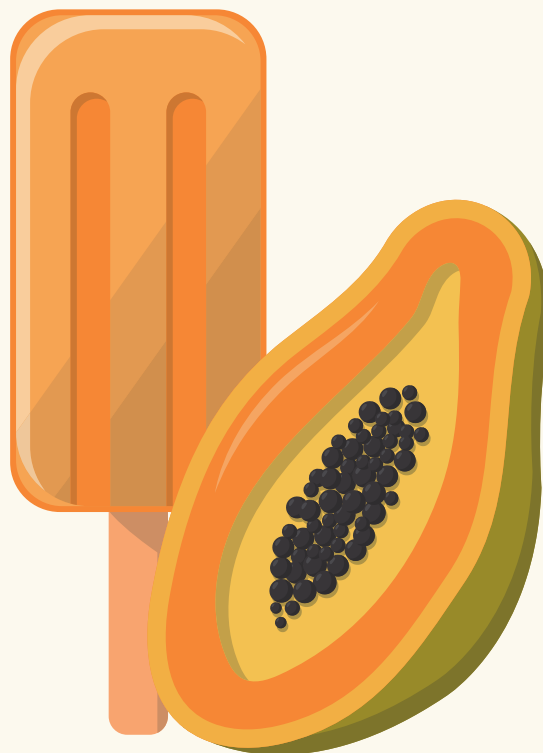


E-book Receitas

PICOLÉ DE MAMÃO

- 1/2 mamão sem semente
- 400 mL de coalhada
- 300 mL de suco de maçã integral (ou açúcar mascavo a gosto)

Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje em forminhas de picolé. Leve ao congelador até congelar e pronto.



E-book Receitas

IOGURTE DE MORANGO COM BANANA

- 300ml de coalhada
- 8 morangos
- 1 banana (congelada)
- 1/2 colher de sopa de mel (opcional)

ou substituir a banana e mel por 2 colheres de sopa de açúcar mascavo

Coloque a coalhada, os morangos, a banana e o mel no liquidificador. Bata até virar uma mistura homogênea. Coloque em potinhos/vasilhas e pronto!



E-book Receitas

BALINHA FINI SAUDÁVEL

- 200ml de suco de morango
- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 150 ml de água em temperatura ambiente

Em um recipiente, coloque a gelatina sem sabor e a água, misture até dissolver todo o pó. Depois, adicione o suco aos poucos. Continue misturando. Espere 10 minutos até engrossar a mistura, e, depois, coloque por 20 segundos no micro-ondas. Por último, despeje o líquido em formas de gelo de plástico ou silicone e coloque na geladeira e espere endurecer entre 15 a 20 minutos. Sirva em seguida.

Dica: a bala aguenta ficar fora da geladeira por até 1 hora, portanto, para conservar, mantenha dentro da geladeira e consuma em até 3 dias.



E-book Receitas

PALITINHO DE UVA COM CHOCOLATE

- Palitinhos
- Uvas a vontade
- Barra/gotas de chocolate meio amargo/50%

Leve o chocolate em banho maria até derreter. Coloque as uvas em palitinhos e jogue por cima o chocolate derretido. Leve a geladeira ou congelador até endurecer.

Chocolate saudável:

- 4 colheres de sopa de leite de coco em pó
- 1 colher de sopa de cacau 100%
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 200g de uva higienizada (pode utilizar outras frutas)
- palitinhos para colocar as frutas

Misture os ingredientes para fazer o chocolate saudável, leve ao fogo baixo e mexa até obter uma consistência cremosa. Depois, coloque as frutas no palitinho e passe chocolate por cima. Por fim, deixe na geladeira por, aproximadamente, 10 minutos. Aprecie com moderação.

