



## BEIJINHO FIT

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de leite ninho sem açúcar
- 1 colher de sopa de adoçante (xylitol)
- 2 colheres de sopa de coco seco ralado
- Água morna.



### MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e acrescente a água morna aos poucos até criar consistência de brigadeiro, depois só enrolar e se quiser deixar gelar.

## BOLO DE ABÓBORA



### INGREDIENTES:

- 250g de abobrinha italiana
- 3 ovos
- 1/2 xícara de açúcar mascavo/ de coco/xilitol
- 1/4 de farinha de coco (ou farinha de aveia)
- 1/4 de xícara de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de óleo de coco

### MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador, no final acrescentar 1 colher chá de fermento em pó. Leve ao forno.

Para cobertura utilize 4 quadradinhos de chocolate 70% derretido no micro-ondas!





## CREPE DE CHOCOLATE



### INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de cacau 100%
- 2 colheres de sopa de água
- Gotas de stevia

### Recheio:

- Banana ou qualquer fruta de preferência
- 1 colher de pasta de amendoim

### MODO DE PREPARO:

Misture em um recipiente o ovo, o farelo de aveia, o cacau em pó e coloque água quente até dá o ponto da massa. Adicione algumas gotinhas de adoçante. Leve a massa para frigideira untada por aproximadamente 3 minutos cada lado, e para o recheio coloque a pasta de amendoim ou frutas.

## TORTINHA DE PRESTÍGIO PROTÉICA



### INGREDIENTES:

- 90g de iogurte grego light
- 1 Scoop de whey sabor baunilha
- 2 colheres de coco ralado
- 10g de chocolate amargo

### MODO DE PREPARO:

Colocar em um recipiente o iogurte, a proteína e o coco, mexer bem, colocar em forminha de silicone ou forminha com filme plástico, levar por 15 minutos no freezer, derreter o chocolate e adicionar cobrir a tortinha.





## BOMBOM FIT



### INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de sopa de iogurte natural
- Stevia

### Cobertura:

- Chocolate 70%

### MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes muito bem e coloque em forminhas de gelo de tamanho que preferir. Após resfriar. Adicione o chocolate 70% cacau derretido.

## BOLINHO DE MAÇÃ



### INGREDIENTES:

- 1 maçã
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de iogurte natural
- 1 colher de chá e adoçante (opcional)

- 1 colher de café de fermento

### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque num ramekin e leve ao forno pré-aquecido à 180 graus por aproximadamente 45 minutos ou até notar que a massa saiu do estado líquido. Se preferir, pode levar na Air fryer também por aproximadamente 35 minutos.





## PUDIM DE CHIA



### INGREDIENTES PARA PUDIM DE COCO:

- 150ml de leite de coco ou iogurte natural;
- 2 colheres de sopa de chia
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- Adoçante a gosto

### INGREDIENTES PARA PUDIM DE CHOCOLATE

- 150ml de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%
- 2 colheres de sopa de chia
- Adoçante stevia a gosto

### MODO DE PREPARO:

Misture muito bem os ingredientes, deixe hidratar na geladeira por 1h. Depois é só montar as camadas de forma que preferir. Estas quantidades rendem duas porções generosas para duas pessoas.





## BRIGADEIRO DE MARACUJA



### INGREDIENTES:

- 2 maracujás
- 80g de leite em pó desnatado
- 2 colheres de adoçante
- 50ml de água

### MODO DE PREPARO:

Bata o maracujá no liquidificador. Coe em uma peneira, coloque adoçante em pó (forno e fogão) e mecha no fogo até ficar pastoso e reserve. Depois na tigela coloque leite em pó um pouquinho de água, misture bem e junte com a mistura de maracujá depois deixe na geladeira por 1 hora. Depois só enrolar e passar no leite em pó ou coco ralado sem açúcar.

## PÃO DE CENOURA



### INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 100g de cenoura crua e ralada
- 100g de farinha de aveia
- 50ml de leite
- Sal a gosto
- 1 colher de café de fermento

### MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador ou processador a cenoura com os 2 ovos. Despeje em uma tigela e junte o leite, a farinha de aveia, misture até ficar bem homogênea. Acrescente o sal e o fermento e misture levemente, deixe a massa descansar por 5 minutos. Unte um refratário/forma com manteiga e farinha de aveia. Adicione a massa e leve para assar na air fryer ou forno pré-aquecido por 25 minutos à 180 graus.





## SURPRESA DE MORANGO



### INGREDIENTES:

- 2 potes de iogurte desnatado de 170ml
- 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- Morangos picados a gosto
- 1/2 barra de chocolate 70%

### MODO DE PREPARO:

Para a base, misturar 1 potinho de iogurte desnatado com 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado e os morangos, colocar em uma travessa. Para a parte de cima, misturar o outro pote de iogurte, as 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado e o chocolate amargo derretido, colocar na travessa por cima da base. Levar ao congelador por 40 minutos.

## COOKIE BANANA E AVEIA



### INGREDIENTES:

- 4 bananas
- ½ xícara de aveia em flocos
- ½ xícara de coco ralado
- 1 colher de sobremesa de azeite
- Gotas de chocolate 70% opcional

### MODO DE PREPARO:

Amasse as bananas, misture todos os ingredientes, molde no formato de cookies e leve na Air fryer por 10 minutos à 180 graus.





## FLAN DE AVEIA CONGELADA



### INGREDIENTES:

-1 xícara de aveia

- ¼ xícara de mel

- Morango

-Banana

-Mirtilos

-Iogurte grego

### MODO DE PREPARO:

Corte as frutas em pedaços, junte com a aveia e o mel, coloque em ramekin e preencha a superfície com o iogurte, coloque para gelar por 1 hora e depois tire das forminhas.

## MINI BROWNIE



### INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de farinha de aveia

- 2 colheres de sopa de cacau 70%

- 7 colheres de sopa de água

- 1 colher de sopa de mel

### MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, acrescente quadradinhos de chocolate 70% (opcional), e leve ao micro-ondas por 50 segundos.





## CHOCOLATUDO



### INGREDIENTES:

#### BASE

- ½ xícara de aveia em flocos
- ½ xícara de leite de sua preferência
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%

- 1 colher de sobremesa de mel (opcional)
- 1 colher de sopa de Whey ou proteína vegetal sem sabor (opcional)

#### CREME

- 1 colher de sobremesa de pasta de amendoim integral
- 4 colheres de sopa de água morna

#### COBERTURA

- 4 quadradinhos (20g) de chocolate 70% cacau
- Uma pitada de flor de sal

#### MODO DE PREPARO:

Em uma caneca/ramekin misture os ingredientes da base. Para o creme, em outro recipiente dissolva bem a pasta de amendoim com a água morna até ficar numa consistência fluída. Para cobertura derreta o chocolate e coloque um pouquinho de sal. Deixe gelar por no mínimo 4 horas.





## PETIT DOCE DE LEITE – Pré-treino



### INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de doce de leite
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia

### MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e leve na air fryer por 10 minutos.

## BOLINHO NUTRITIVO



### INGREDIENTES:

- 4 bananas nanicas maduras
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 ovos inteiros
- 1 xícara de aveias em flocos finos

- Canela em pó a gosto

### MODO DE PREPARO:

Amasse as bananas, em um recipiente bata os ovos e adicione a banana, a aveia e o fermento, misture até ficar tudo homogêneo e em uma forma untada coloque a massa e leve para assar. Polvilhe a canela após a cocção.





## FATIAS DE CRUMBLE DE BANANA COM CHOCOLATE VEGANO



### INGREDIENTES:

#### BASE

- 65g de farinha de aveia
- 40g de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de cacau em pó

- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim suave
- 4 colheres de sopa de leite vegetal
- 8 tâmaras sem caroço

#### CREME

- 2 bananas maduras
- 50g de coco ralado sem açúcar
- 3 tâmaras em calda
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha

#### COBERTURA:

- 60g de chocolate 70%
- 2 colheres de manteiga de nozes ou castanhas/nozes trituradas

#### MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes da base em uma assadeira, e reserve. Faça o creme de banana. Coloque todos os ingredientes do creme em um liquidificador e misture até ficar homogêneo e depois despeje sobre base. Derreta o chocolate no micro-ondas, adicione na forma e polvilhe as nozes. Leve para a geladeira.





## MOUSSE DE CHOCOLATE



### INGREDIENTES:

- 60g barra de chocolate amargo
- 170ml de iogurte natural
- 1 scoop de whey
- Granulado opcional

### MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes menos o granulado e coloque em um potinho, jogue o granulado por cima e leve à geladeira pelo menos 2 horas ou no congelador por 45 minutos.

## TORTA DE MAÇÃ



### INGREDIENTES:

- 1 maçã
- 1 Colher de sopa de mel
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- Canela á gosto
- 1 colher de café de fermento em pó

### MODOO DE PREPARO:

Corte a maçã em tiras e disponha em uma frigideira com canela e mel e deixe cozinhar um pouco. Para a massa, misture o ovo, a farinha, pedacinhos de maçã (mais ou menos  $\frac{1}{4}$  dela), canela e por último, o fermento. Misture bem e despeje por cima das maçãs.

Tampe a frigideira e deixe cozinhar em fogo baixo pra não queimar e está pronto.





## BISCOITO DE COCO



### INGREDIENTES:

- 2 ovos
  - 1 colher de sopa de óleo de coco (ou manteiga)
  - 4 colheres de sopa de xilitol (45g)
  - $\frac{1}{2}$  xícara de farinha de coco (55g)
  - 1 pitada de sal
- 1 colher de sobremesa de farinha de linhaça.

### MODO DE PREPARO:

Em uma tigela bata bem os ovos e acrescente o óleo de coco, a farinha de linhaça e o xilitol, misture bem. Agora aos poucos vai colocando a farinha de coco, adicione o fermento, misture, e depois coloque o restante da farinha de coco, misture bem.

Unte as mãos com óleo de coco e modele os biscoitos. Coloque em uma assadeira antiaderente. Leve ao forno pré-aquecido à 180 graus entre 20 à 25 minutos ou até dourar.





Licia Torres

## Receitas salgadas

#DESAFIOLICIAUTRI



Licia Torres





## SALGADINHO DE MANDIOCA



### INGREDIENTES:

- 300g de mandioca (ou qualquer tubérculo ou abóbora)
- Cebola a gosto
- 170g de atum (ou frango desfiado, carne moída, tilápia e queijo cottage)
- Sal e pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO:

Bate tudo no processador, faça o formato de preferência e leve para assar até dourar por 15 minutos a 180 graus.

## PIZZA DE BATATA DOCE



### INGREDIENTES:

- 200g de batata doce
- 50g de farinha de aveia
- Sal a gosto
- 1 concha de molho de tomate caseiro
- 100g de frango desfiado
- 3 colheres de sopa de milho verde

### MODO DE PREPARO:

Amasse a batata já cozida, misture com a farinha de aveia e o sal, abra a massa, leve para frigideira, coloque o molho de tomate, frango e o milho verde.





## PÃO DE AVEIA



### INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de farinha de aveia

-Pitada de sal

-1 colher de chá de fermento químico

### MODO DE PREPARO:

Comece batendo muito bem o ovo, acrescente o leite, a farinha e o sal, misture até ter uma massa bem cremosa, finalize com o fermento. Unte um refratário e despeja a massa, leve na air fryer por 10 minutos à 160 graus

## MAIONESE DE MIXER



### INGREDIENTES:

- 2 gemas
- 1 colher de sopa de vinagre de sua preferência ou caldo de limão
- 1/2 colher de sopa de mostarda de Dijon
- 200ml de óleo ou azeite
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO:

No copo do mixer coloque as gemas, a mostarda, o vinagre e o óleo. Bata por 10 segundos sem mexer, quando a maionese começar a se formar, repita para o outro lado do mixer em 15 segundos a maionese fica pronta.





## MINI PIZZA



### INGREDIENTES:

- 90g de farinha de aveia
- 70g de iogurte natural
- Sal e recheio a gosto

### MODO DE PREPARO:

Misturar os ingredientes e colocar a mão na massa até chegar ao ponto de modelar, abre a massa, deixar em formato de mini pizza. Coloque na air fryer ou forno para pré cozinhar a massa, recheia como quiser, depois só colocar de novo na air fryer por 5 à 10 minutos.

## PANQUECA DE COUVE-FLOR



### INGREDIENTES:

- 1 flor de couve-flor
- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto
- Manteiga derretida para fritar

### MODO DE PREPARO:

Misture a couve-flor, ovos, azeite e sal no liquidificador. Adicione a massa em frigideira pré-aquecida. Após a cocção sirva com queijo tipo cottage e limão.





## SNACK PROTEICO



### INGREDIENTES:

- 500g de frango em cubos
- 1 unidade de limão
- Páprica defumada
- Chimichurri
- Sal
- Azeite
- $\frac{1}{2}$  xícara de flocão de milho

### MODO DE PREPARO:

Misture tudo e leve na air fryer por 25 minutos à 200 graus.

## TORTA DE TAPIOCA E FRANGO



### INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 5 colheres de sopa de tapioca
- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- Sal e ervas a gosto
- 200g de frango desfiado
- Cenoura ralada a gosto
- Queijo a gosto

### MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture bem os ovos, a tapioca, o creme de ricota, o sal e as ervas.

Adicione o frango desfiado, a cenoura e misture novamente.

Despeje tudo na assadeira, coloque queijo ralado por cima e leve ao forno pré-aquecido à 180 graus por aproximadamente 25 minutos.





## HAMBURGUER DE BRÓCOLIS



### INGREDIENTES:

- 2 topos médios de brócolis
- 2 colheres de sopa de parmesão
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia ou migalhas de pão
- 30/50g de queijo de massa filada

### MODO DE PREPARO:

Lave o topo e mergulhe-os em água a ferver de 8-10 minutos, até ficarem macios, após o tempo necessário, escorra os topos, retire-os do caule e esprema-os muito bem para remover todo o excesso de água. Nessa altura, basta juntar todos os ingredientes e misturar até que a massa esteja bem misturada. Agora só moldar os seus hambúrgueres e acrescentar o queijo.

## BOLINHA DE BATATA



### INGREDIENTES:

- 3 batatas grandes e cozidas
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 150g de frango desfiado ou carne cozida desfiada
- Sal a gosto
- Tempero a gosto

### MODO DE PREPARO:

Amasse as batatas e junte-as com os outros ingredientes, enrole em formato de bolinhas e leve para a air fryer por 10 minutos.





## CROQUETES DE ABOBRINHA E RICOTA



### INGREDIENTES:

- 2 abobrinhas italianas grandes (cerca de 300g)
- 120g de ricota
- 2 ovos
- 30g de parmesão
- 50g de arroz dormido
- Queijo do seu gosto
- Óleo, sal e pimenta

### MODO DE PREPARO:

Ralar a abobrinha e espremer bem para eliminar o excesso de água, numa tigela junte todos os ingredientes e misture tudo até obter um composto homogêneo. Forme os nuggets e adicione um cubo do seu queijo favorito ao centro, depois troque-os para a mistura de fruta-pão e sementes de sésamo. Cozinhe em uma panela quente em redemoinho de óleo até que ambos os lados estejam dourados, ou até um forno/airfryer a 180 graus com um fio de óleo na superfície por 15-20 minutos até dourar.





Lívia Torres

## COXINHA DE FRANGO



### INGREDIENTES:

- 300g de frango desfiado e temperado
- 4 unidades médias de batata cozidas e amassadas (250g)
- 2 fatias de mozarela e requeijão light
- Para empanar, flocão de milho
- Sal e tempero a gosto

### MODO DE PREPARO:

Cozinhe as batatas, retire as cascas e amasse-as. Faça frango desfiado e tempere como desejar e acrescente o requeijão, misture as batatas e o frango bem, até a massa ficar homogênea, leve para a geladeira para esfriar e endurecer. Molde as coxinhas e recheie como preferir, passe no flocão de milho ou farinha de sua preferência, leve para a airfryer a 200 graus por 15-20 minutos ou forno.



Lívia Torres





## CHUP CHUP DE FRUTAS

- Salada Ceaser
- Salada tropical
- Salmao com molho de maracujá
- Mingau de aveia
- Polvilho assado
- Guacamole

#DESAFIOLICIANUTRI

