

DIA 1

Batido boost detox

Ingredientes:

1 colher de café de spirulina
Raspa de lima
180 ml de bebida de arroz
2 maçãs verdes

1. Num liquidificador, liquidifique todos os ingredientes, acertando a textura com água (esta receita dá para 2 copos que pode beber ao pequeno almoço e a meio da manhã).

Fruta desidratada

Ingredientes:

Maçãs, alperces, bananas, figos, uvas, pêssegos e nectarinas, ameixas, frutos vermelhos.

Durabilidade: Até 2 semanas guardado num frasco hermético em local seco

1. Nesta receita, utilize o quadro co a temperatura e o tempo necessário. Se não tiver um desidratador, utilize o forno.

Se tiver um desidratador, regule-o entre os 40° e os 60°C. Se utilizar o forno, o tempo de desidratação é mais curto – e sempre na potência mínima com ventilação.

Fruta	Tempo de desidratação (a 60°C)
Maçãs	6 – 12 horas
Alperces	23 – 36 horas
Bananas	5 – 24 horas
Figos	12 – 20 horas
Uvas	12 – 20 horas
Pêssegos e nectarinas	36 – 48 horas
Ameixas	24 – 36 horas
Frutos vermelhos	12 – 20 horas

Zoodles de vegetais

Ingredientes:

1 cenoura
1 courgete
1 beterraba
Azeite
1 dente de alho picado
Flor de sal q.b.

1. Reduza os vegetais a fios com a ajuda de um espiralizador.
 2. Leve o esparguete vegetal a saltar em lume médio, temperado com azeite, alho e flor de sal.
 3. Está pronto em menos de 10 minutos.
-

Matcha latte

Ingredientes:

1 chávena de bebida de soja, aquecida
1 chávena de bebida de arroz, aquecida
1 c. de sopa de matcha em pó
1 c. de sopa de óleo de coco derretido
3 c. de sopa de xarope de agave
Essência de baunilha q.b.

O matcha é da família do chá verde, funciona como um termogénico, acelera o metabolismo, elimina as gorduras e ajuda imenso no equilíbrio de peso e de energia.

1. Misture os ingredientes muito bem para que não fiquem grumos. Pode usar um batedor de leite para criar cremosidade e espuma.
-

Sopa para desinchar a barriga

Ingredientes:

1 batata-doce
6 cenouras
100 g de abóbora
1 cebola branca média
1 dente de alho
1 colher de chá de sementes de erva-doce
1 pedaço de gengibre com 2 cm
1 colher de sopa de óleo de linhaça
Algumas gotas de limão

Se sente a barriga inchada ao final do dia, esta sopa é para si! Ajuda a evitar que a barriga inche ao longo do dia e, por isso, é muito, mas muito útil.

1. Coza os vegetais com a erva-doce e o gengibre durante 25 minutos.
 2. Triture a sopa até ficar com uma textura suave.
 3. Finalize, deitando o óleo de linhaça e algumas gotas de limão.
-

Bombons de chocolate

Ingredientes:

250 g de manteiga de cacau
120 g de cacau em pó
80 g de xarope de agave

Quantidade: Cerca de 15 bombons
Durabilidade: Até 4 dias no frigorífico

1. Derreta a manteiga de cacau em banho-maria.
 2. Adicione o cacau e o xarope de agave, mexendo.
 3. Tempere o chocolate* (é uma técnica de arrefecimento do chocolate).
 4. Deite em formas para bombons ou em cuvetes de gelo.
-

Chocolate negro #receitabásica

Ingredientes:

175 g de manteiga de cacau
70 g de cacau em pó cru
30 g de xarope de agave
2 colheres de sopa de leite de arroz
1 pitada de sal grosso

Durabilidade: até 2 semanas num local
seco e fresco

1. Derrte a manteiga de cacau em banho-maria e adicione todos os ingredientes, mexendo para os misturar.
 2. Tempere o chocolate*.
 3. Deite numa forma com os toppings à sua escolha
-

*Como temperar chocolate

1. Retire metade da mistura de chocolate para uma taça limpa e seca.
2. Coloque-a depois diretamente na pedra da cozinha e, com uma espátula, vá arrefecendo o chocolate até este começar a solidificar e a formar uns 'picos'.
3. Junte tudo na mesma taça e está feito.

Se não temperar o chocolate, ele vai ficar tipo borracha , não faz aquele snap quando se trinca, derrete muito mais rapidamente e fica sem brilho.

DIA 2

Batido boost imunitário

Ingredientes:

1 colher de café de camu camu
Raspa de gengibre fresco
1 colher de sobremesa de bagas goji
180 ml de bebida de amêndoa
Sumo de 1 laranja
½ banana

1. Num liquidificador, liquidifique todos os ingredientes, acertando a textura com água (esta receita dá para 2 copos que pode beber ao pequeno almoço e a meio da manhã).

Iogurte de coco

Ingredientes:

500 ml de leite de coco
1 fruto à escolha
1 colher de sopa de ágar-ágar em pó
2 cápsulas de um probiótico
85 g de xarope de agave

Quantidade: 6 iogurtes

Durabilidade: até 4 dias no frigorífico

1. Numa misturadora, deite o leite de coco e o fruto escolhido e processe até ficar homogéneo.

2. Incorpore o ágar-ágar.

3. Deite a mistura num tacho pequeno e leve a lume brando, sem deixar ferver, até criar espuma.

4. Deixe arrefecer abaixo dos 30°C, depois abra as cápsulas do probiótico e deixe cair o seu conteúdo na mistura, bem como o xarope de agave. É importante que a mistura não esteja quente, porque os probióticos morrem em temperaturas altas.

5. Misture bem e guarde em frascos de vidro herméticos e higienizados com álcool.

6. Os seus iogurtes estão prontos em 10 horas. O melhor é fazer à noite e de manhã estão perfeitos – não se esqueça de que não podem apanhar frio durante essas 10 horas, devem ser mantidos quentinhos.

Papelotes de Peixe com vegetais

Ingredientes:

2 lombinhos de peixe
½ pimento vermelho
½ pimento amarelo
½ alho francês
½ cebola roxa
½ curgete
Um fio de azeite
Raspa de 1 lima
1 colher de café de sal
½ colher de café de pimenta rosa

1. Coloque todos os ingredientes, cortados em cubinhos ou laminados, repartidos por igual dentro de cada um dos dois papelotes.

2. Tempere o peixe com o azeite, a raspa de lima, o sal e a pimenta.

3. Disponha os papelotes num tabuleiro e leve ao forno, previamente aquecido a 180 °C, durante 12-15 minutos.

Nota: pode fazer os seus papelotes em papel vegetal ou em papel de alumínio. No papelote, o alimento coze no seu vapor e não perde nutrientes.

Águas aromatizadas

Ingredientes possíveis:

Casca de limão	Fruta desidratada
Casca de laranja	Hortelã
Casca de maçã	Manjeriço
Casca de pera	Pau de canela
Framboesas	Bagas de goji
Morangos	Amoras
Pepino	Cardamomo
Gengibre	Pêssegos

Durabilidade: até 2 semanas
guardado num frasco hermético
em local fresco

1. Para preparar uma água aromatizada, coloque os frutos e as ervas aromáticas que quiser numa garrafa com água e deixe aromatizar no frigorífico durante pelo menos 30 minutos.

Leite dourado

Ingredientes:

200 ml de leite de coco
1 colher de chá de curcuma
(açafraão-da-índia)
1 colher de chá de canela em pó
2 colheres de sopa de mel biológico
1 pedaço de gengibre com 2 cm
descascado
2 paus de canela

1. Numa taça, e a frio, misture bem todos os ingredientes (o gengibre funciona melhor se for ralado no momento).
 2. Deite numa panela e leve ao lume durante 10 minutos.
 3. Coe e está pronto a beber.
-

Sopa de cenoura e abacate

Ingredientes:

3 cenouras
1 abacate descascado e descaroçado
1 colher de sobremesa de gengibre ralado
Raspa e sumo de ½ lima

1. Numa panela com água, coza as cenouras durante 15 minutos. Reserve.
 2. Num liquidificador, liquidifique as cenouras cozidas com a água de cozedura, o abacate e o gengibre, até ficar cremoso.
 3. Finalize, incorporando a raspa e o sumo da lima.
-

DIA 3

Pudim de chia com coco e lima

Ingredientes:

3 colheres de sobremesa de sementes de chia
150 ml de leite de coco
1 colher de sopa de xarope de agave
1 colher de sopa de linhaça moída
3 colheres de sobremesa de coco ralado
Raspa de 1 lima
Para topping, escolha um fruto que adore e lamine-o

1. Numa taça, junte as sementes de chia com o leite de coco.
2. Acrescente o xarope de agave, a linhaça moída e o coco ralado.
3. Misture bem, tempere com a raspa de lima e junte um fruto à escolha.

Puré de fruta caseiro

Ingredientes:

1 maçã
1 banana
100 g de framboesas
1 pera
1 limão

1. Liquidifique a maçã, a banana, as framboesas e a pera num liquidificador até obter um puré macio. Deite 5 gotas de sumo de limão e obtém um lanche saudável e rápido para os miúdos.

2. Pode fazer este puré com outros frutos, usando sempre a maçã como base. Esta pode ser cozida e reduzida a puré, para ser mais simples.

Nota: Para tornar este puré ainda mais saciante, adicione sementes de chia biológicas.

Vegetais à tailandesa

Ingredientes:

Um fio de azeite
1 talo de erva-príncipe
1 dente de alho
4 mini maçarocas de milho
1 cebola roxa
4 talos de couve-flor
½ pimento amarelo
½ pimento vermelho
Sal, a gosto
Raspa e sumo de 1 lima
3 caules de cebolinho picados

1. Numa frigideira, deite o azeite, a erva-príncipe e o dente de alho e salteie durante 5-8 minutos.

2. Adicione os vegetais (previamente cortados em pedacinhos) e salteie durante mais 12 minutos.

3. Finalize, temperando com sal e juntando o sumo e a raspa de lima e o cebolinho.

Nota: Utilizando a erva-príncipe e sumo e raspa de lima, consegue um sabor maravilhoso, podendo variar os vegetais a gosto.

Muffins de vegetais

Ingredientes:

1 chávena de quinoa
½ chávena de queijo vegan
2 ovos
1 colher de sopa de salsa
1 colher de sopa de cebolinho picado
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Óleo de coco para untar

1. Numa panela com água a ferver temperada com uma pitada de sal, coza a quinoa.

2. Pré-aqueça o forno a 180 °C.

3. Unte as formas de queque com óleo de coco

4. Numa taça, misture bem todos os ingredientes, até os ovos aumentarem de volume.

5. Deite a massa resultante nas formas preparadas e leve ao forno durante 20 minutos.

6. Deixe arrefecer os muffins nas formas durante alguns minutos e sirva.

Salada de vegetais grelhados

Ingredientes:

1 batata-doce roxa pequena
1 batata-doce amarela pequena
3 cenouras
1 pimento amarelo
1 pimento vermelho
10 espargos verdes
1 beringela pequena
10 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de orégãos em pó
1 colher de sopa de tomilho em pó
Sumo de 1 limão
Sal grosso a gosto

1. Corte os vegetais em fatias finas para grelhar mais rapidamente.

2. Numa taça, deite o azeite, os orégãos, o tomilho, o sumo de um limão e o sal e misture. Coloque os vegetais a marinar nessa mistura durante 10 minutos.

3. Para grelhar os vegetais, pode utilizar uma grelha de carvão, uma grelha de forno ou uma frigideira para grelhar.

4. Retire os vegetais da marinada e grelhe-os durante 10-12 minutos.
