

DESAFIO  
**SECA**  
**BARRIGA**  
EM 15 DIAS

# 100 Receitas saudáveis para substituir doces e salgados:





# 50 Receitas saudáveis para substituir salgados:



# 1. Chips de Abobrinha Assada

Ingredientes:

- 2 abobrinhas
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Corte as abobrinhas em fatias finas, tempere com azeite, sal e pimenta. Asse em forno médio até ficarem crocantes.

Tempo: 20 minutos

## 2. Palitos de Cenoura com Homus

Ingredientes:

- 3 cenouras grandes
- 200 g de grão de bico cozido
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de tahine
- Suco de 1 limão

Preparo: Corte as cenouras em palitos. Bata o grão de bico, alho, tahine e limão no processador até formar o homus. Sirva os palitos de cenoura com o homus.

Tempo: 15 minutos



# 3. Guacamole com Chips de Tortilla

Ingredientes:

- 2 abacates maduros
- 1 tomate picado
- 1 cebola pequena picada
- Coentro, suco de limão, sal a gosto
- Tortillas de milho

Preparo: Amasse os abacates e misture com tomate, cebola, coentro, limão e sal. Corte as tortillas em triângulos e asse até ficarem crocantes.

Tempo: 30 minutos

# 4. Bolinhas de Grão de Bico e Espinafre

## Ingredientes:

- 200 g de grão de bico cozido
- 100 g de espinafre fresco
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Processe todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas e asse até dourarem.

Tempo: 40 minutos

# 5. Mini Quiches de Legumes

## Ingredientes:

- 1 xícara de farinha integral
- 1/2 xícara de água
- 2 ovos
- 1 xícara de legumes variados (brócolis, cenoura, ervilha)
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Faça uma massa com farinha e água. Forre formas de mini quiche, adicione os legumes e os ovos batidos com sal e pimenta. Asse até firmar.

Tempo: 30 minutos

# 6. Rolinhos de Pepino com Patê de Atum

Ingredientes:

- 2 pepinos
- 1 lata de atum
- 2 colheres de sopa de maionese
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Corte os pepinos em fatias finas. Misture o atum com maionese, sal e pimenta. Coloque um pouco do patê em cada fatia de pepino e enrole.

Tempo: 10 minutos



# 7. Espetinhos Caprese

Ingredientes:

- 200 g de tomates cereja
- 200 g de queijo mussarela de búfala
- Folhas de manjericão
- Azeite e vinagre balsâmico

Preparo: Monte espetinhos alternando tomates, queijo e manjericão. Regue com azeite e balsâmico.

Tempo: 10 minutos

# 8. Grão de Bico Torrado com Especiarias

Ingredientes:

- 200 g de grão de bico cozido e escorrido
- Azeite de oliva
- Páprica, cominho, sal e pimenta a gosto

Preparo: Misture o grão de bico com azeite e especiarias. Asse até ficarem crocantes.

Tempo: 30 minutos

# 9. Salada de Grão de Bico com Atum

Ingredientes:

200 g de grão de bico cozido

1 lata de atum em água

1 pimentão vermelho picado

1 cebola pequena picada

Salsa, limão, azeite, sal e pimenta

Preparo: Misture todos os ingredientes e tempere a gosto.

Tempo: 10 minutos

# 10. Patê de Ricota com Ervas

Ingredientes:

- 200 g de ricota
- 1 colher de sopa de ervas frescas picadas (salsa, cebolinha)
- Azeite de oliva, sal e pimenta a gosto

Preparo: Amasse a ricota e misture com as ervas, azeite, sal e pimenta. Sirva com vegetais crus cortados.

Tempo: 10 minutos



# 11. Quibe de Abóbora

Ingredientes:

- 1 xícara de trigo para quibe
- 2 xícaras de abóbora cozida e amassada
- 1 cebola picada
- Hortelã a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Hidrate o trigo e misture com a abóbora, cebola e hortelã. Tempere e asse por 30 minutos.

Tempo: 40 minutos

# 12. Omelete de Espinafre e Queijo Branco

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1/2 xícara de espinafre picado
- 1/4 xícara de queijo branco em cubos
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Bata os ovos e adicione o espinafre e o queijo. Tempere e faça o omelete em uma frigideira.

Tempo: 10 minutos

# 13. Pizza de Berinjela

Ingredientes:

- 1 berinjela cortada em rodela
- 1/2 xícara de molho de tomate
- Queijo mussarela light
- Orégano e manjericão

Preparo: Coloque as rodela de berinjela em uma forma, cubra com molho de tomate, queijo e orégano. Asse até o queijo derreter.

Tempo: 20 minutos

# 14. Bolinho de Lentilha

Ingredientes:

- 1 xícara de lentilhas cozidas
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 1 ovo
- 1/4 xícara de farinha de aveia
- Sal, pimenta e temperos a gosto

Preparo: Misture todos os ingredientes, faça bolinhas e asse em forno a 180°C por 20 minutos, até dourar.

Tempo: 30 minutos



# 15. Palitos de Abóbora Assados

Ingredientes:

- 1 abóbora pequena cortada em palitos
- Azeite de oliva
- Sal, pimenta e ervas a gosto

Preparo: Tempere os palitos de abóbora

com azeite e temperos. Asse em forno a

200°C até ficarem crocantes. Tempo:

30 minutos

# 16. Cuscuz de Quinoa com Legumes

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de ervilhas
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Misture todos os ingredientes e tempere a gosto. Sirva quente ou frio.

Tempo: 20 minutos

# 17. Patê de Grão de Bico e Alho

Ingredientes:

- 200 g de grão de bico cozido
- 1 dente de alho
- Suco de 1 limão
- Azeite, sal e pimenta a gosto

Preparo: Bata todos os ingredientes no processador até formar uma pasta homogênea. Sirva com palitos de vegetais ou torradas integrais.

Tempo: 10 minutos

# 18. Wrap de Alface com Frango e Abacate

## Ingredientes:

- 100 g de peito de frango grelhado e desfiado
- 1/2 abacate amassado
- 4 folhas grandes de alface
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Monte o wrap com o alface como base, recheando com o frango e o abacate temperado com azeite, sal e pimenta.

Tempo: 15 minutos



# 19. Chips de Batata-Doce

Ingredientes:

- 2 batatas-doces cortadas em rodela finas
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Tempere as rodela de batata-doce com azeite, sal e pimenta. Asse em forno a 200°C até ficarem crocantes.

Tempo: 30 minutos

# 20. Pãozinho de Linhaça e Ovo

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Sal a gosto

Preparo: Misture todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por 2 minutos ou até o pãozinho firmar.

Tempo: 5 minutos

# 21. Panqueca de Abobrinha

Ingredientes:

- 1 abobrinha ralada
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Misture todos os ingredientes e frite pequenas porções em uma frigideira antiaderente até dourar dos dois lados.

Tempo: 10 minutos

# 22. Bolinho de Brócolis com Queijo

## Ingredientes:

- 1 xícara de brócolis cozido e picado
- 1/4 xícara de queijo ralado
- 1 ovo
- 1/4 xícara de farinha de aveia
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Misture os ingredientes e faça bolinhas. Asse a 180°C por 20 minutos.

Tempo: 30 minutos



## 23. Almôndegas de Frango com Aveia

Ingredientes:

- 200 g de peito de frango moído
- 1/4 xícara de aveia em flocos
- 1 ovo
- Sal, pimenta e temperos a gosto

Preparo: Misture todos os ingredientes, molde as almôndegas e asse por 20 minutos a 180°C.

Tempo: 30 minutos

# 24. Chips de Abobrinha com Páprica

Ingredientes:

- 2 abobrinhas
- Azeite de oliva
- Páprica, sal e pimenta a gosto

Preparo: Corte a abobrinha em rodela finas, tempere com azeite e os condimentos. Asse por 30 minutos até dourar.

Tempo: 35 minutos

# 25. Pastinha de Cenoura com Cottage

Ingredientes:

- 2 cenouras cozidas
- 1/2 xícara de queijo cottage
- Sal, pimenta e azeite a gosto

Preparo: Amasse a cenoura e misture com o cottage e temperos. Sirva com palitos de legumes. Tempo: 15 minutos

# 26. Quiche de Legumes Sem Massa

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite desnatado
- 1 xícara de legumes picados (cenoura, abobrinha)
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Misture os ingredientes e despeje em formas de quiche. Asse por 30 minutos.

Tempo: 35 minutos

# 27. Wrap de Folha de Couve com Frango

Ingredientes:

- 2 folhas grandes de couve
- 100 g de frango desfiado
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Recheie as folhas de couve com frango temperado e enrole como um wrap.

Tempo: 10 minutos

# 28. Salada de Grão de Bico com Atum

## Ingredientes:

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 1 lata de atum em água
- 1/2 cebola roxa picada
- Azeite, sal e pimenta a gosto

Preparo: Misture todos os ingredientes e tempere a gosto.

Tempo: 10 minutos



# 29. Muffin de Abóbora e Linhaça

## Ingredientes:

- 1/2 xícara de abóbora cozida e amassada
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Misture os ingredientes e asse em formas de muffin por 20 minutos.

Tempo: 30 minutos

# 30. Pizza de Couve-Flor

Ingredientes:

- 1 couve-flor pequena ralada
- 1 ovo
- 1/2 xícara de queijo ralado
- Molho de tomate e recheio de sua escolha

Preparo: Misture a couve-flor com o ovo e o queijo para formar a massa. Asse por 20 minutos, adicione o molho e o recheio e asse por mais 10 minutos.

Tempo: 40 minutos



# 31. Bolinho de Lentilha Assado

Ingredientes:

- 1 xícara de lentilhas cozidas
- 1 ovo
- 1/4 xícara de farinha de aveia
- Sal, pimenta e temperos a gosto

Preparo: Misture os ingredientes e asse por 30 minutos a 180°C.

Tempo: 40 minutos

# 32. Palitos de Pepino com Molho de Iogurte

Ingredientes:

2 pepinos cortados em palitos

1/2 xícara de iogurte natural

Hortelã picada, sal e azeite a gosto

Preparo: Misture o iogurte com a hortelã e azeite. Sirva como molho para os palitos de pepino.

Tempo: 10 minutos

# 33. Crepioca de Espinafre com Frango

## Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de tapioca
- 1 ovo
- 1/2 xícara de espinafre refogado
- 100 g de frango desfiado

Preparo: Misture o ovo com a tapioca e despeje na frigideira. Adicione o recheio de espinafre e frango.

Tempo: 15 minutos

# 34. Chips de Batata-Doce com Alecrim

Ingredientes:

- 2 batatas-doces fatiadas
- Azeite de oliva
- Alecrim, sal e pimenta a gosto

Preparo: Tempere as fatias de batata-doce com azeite e alecrim. Asse até ficarem crocantes.

Tempo: 30 minutos



# 35. Omelete com Tomate e Queijo Branco

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1/2 tomate picado
- 1/4 xícara de queijo branco em cubos

Preparo: Bata os ovos e misture com o tomate e queijo. Cozinhe em uma frigideira antiaderente.

Tempo: 10 minutos

# 36. Bolinho de Cenoura Assado

Ingredientes:

- 1 cenoura ralada
- 1 ovo
- 1/4 xícara de farinha de aveia
- Sal e temperos a gosto

Preparo: Misture os ingredientes e asse por 25 minutos a 180°C.

Tempo: 30 minutos

# 37. Salada de Quinoa com Pepino e Tomate

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 pepino picado
- 1 tomate picado
- Azeite, sal e limão a gosto

Preparo: Misture todos os ingredientes e sirva gelado.

Tempo: 10 minutos

# 38. Bolinho de Espinafre com Ricota

## Ingredientes:

- 1 xícara de espinafre refogado
- 1/4 xícara de ricota esfarelada
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Misture os ingredientes e asse por 20 minutos a 180°C.

Tempo: 30 minutos

# 39. Patê de Berinjela com Alho

Ingredientes:

- 1 berinjela assada
- 1 dente de alho picado
- Azeite, sal e pimenta a gosto

Preparo: Amasse a berinjela com o alho e tempere com azeite e sal. Sirva com torradas integrais.

Tempo: 15 minutos

# 40. Torta de Frango Fit

## Ingredientes:

- 200 g de peito de frango desfiado
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite desnatado

Preparo: Misture todos os ingredientes e asse por 30 minutos a 180°C.

Tempo: 40 minutos

# 41. Sanduíche de Alface com Atum

Ingredientes:

- 2 folhas grandes de alface
- 1 lata de atum
- 1 colher de sopa de maionese light

Preparo: Recheie as folhas de alface com a mistura de atum e maionese.

Tempo: 5 minutos

# 42. Mini Hambúrguer de Grão de Bico

Ingredientes:

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 1/4 xícara de farinha de aveia
- 1 dente de alho picado

Preparo: Misture todos os ingredientes e molde os mini hambúrgueres. Asse por 20 minutos.

Tempo: 30 minutos



# 43. Salada de Lentilha com Rúcula

Ingredientes:

- 1 xícara de lentilha cozida
- 1/2 maço de rúcula
- Azeite, sal e limão a gosto

Preparo: Misture todos os ingredientes e sirva como acompanhamento.

Tempo: 10 minutos

# 44. Pastel de Forno de Ricota e Espinafre

Ingredientes:

- 1 xícara de ricota esfarelada
- 1/2 xícara de espinafre refogado
- 1 massa pronta integral

Preparo: Recheie a massa com a mistura de ricota e espinafre. Asse por 20 minutos.

Tempo: 30 minutos

# 45. Croquete de Carne Assado

## Ingredientes:

- 200 g de carne moída
- 1/4 xícara de farinha de aveia
- 1 ovo
- Sal e temperos a gosto

Preparo: Misture todos os ingredientes, faça croquetes e asse por 30 minutos.

Tempo: 40 minutos

# 46. Bolinho de Couve- Flor com Queijo

## Ingredientes:

- 1 couve-flor pequena cozida e amassada
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 ovo
- 1/4 xícara de farinha de aveia
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Misture a couve-flor, queijo, ovo e farinha até formar uma massa. Molde em bolinhos e asse a 180°C por 20 minutos, até dourar.

Tempo: 30 minutos

# 47.

## Panqueca de Espinafre com Ricota

### Ingredientes:

- 1 xícara de espinafre cozido e picado
- 1/2 xícara de ricota esfarelada
- 2 ovos
- 1/4 xícara de farinha de aveia
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Misture os ovos e a farinha, fazendo as panquecas em uma frigideira. Recheie com a ricota e o espinafre e dobre ao meio.

Tempo: 20 minutos

# 48. Chips de Cenoura com Alecrim

Ingredientes:

- 2 cenouras grandes
- Azeite de oliva
- Alecrim fresco
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Corte as cenouras em rodela finas, tempere com azeite, alecrim e sal. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos, até ficarem crocantes.

Tempo: 35 minutos

# 49. Croquete de Frango com Aveia

## Ingredientes:

- 200 g de peito de frango cozido e desfiado
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Misture todos os ingredientes e modele em formato de croquetes. Asse a 180°C por 25 minutos.

Tempo: 30 minutos

# 50. Torta de Legumes Sem Massa

## Ingredientes:

- 1 xícara de legumes cozidos (cenoura, abobrinha, brócolis)
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite desnatado
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: Misture os legumes com os ovos, o leite e o queijo. Despeje em uma forma untada e asse a 180°C por 30 minutos, até dourar.

Tempo: 40 minutos



# 50 Receitas saudáveis para substituir doces:



# 1. Smoothie de Frutas Vermelhas

## Ingredientes:

- 1 xícara de frutas vermelhas congeladas (morango, framboesa, amora)
- 1 banana
- 1 colher de sopa de chia
- 200 ml de leite de amêndoas

Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Sirva gelado.

Tempo: 5 minutos

## 2. Sorvete de Banana Caseiro

Ingredientes:

- 4 bananas maduras congeladas
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim

Preparo: Bata as bananas congeladas e a pasta de amendoim no processador até formar uma massa cremosa. Sirva imediatamente.

Tempo: 10 minutos

# 3. Mousse de Abacate com Cacau

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de mel ou adoçante natural

Preparo: Amasse o abacate e misture com o cacau e o mel até formar uma consistência de mousse.

Tempo: 5 minutos

# 4. Barras de Cereais Caseiras

## Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de amêndoas picadas
- 1/4 xícara de mel
- 1/4 xícara de cranberries secos

Preparo: Misture todos os ingredientes, pressione em uma forma e asse em forno médio por 20 minutos. Corte em barras.

Tempo: 30 minutos



# 5. Panquecas de Aveia e Banana

## Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 1 xícara de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de chá de canela

Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador. Cozinhe as panquecas em uma frigideira antiaderente até dourar dos dois lados.

Tempo: 15 minutos

# 6. Chips de Maçã com Canela

Ingredientes:

- 2 maçãs
- Canela em pó a gosto

Preparo: Corte as maçãs em fatias finas, polvilhe com canela e asse em forno baixo até ficarem crocantes.

Tempo: 45 minutos

# 7. Trufas de Tâmaras e Coco

Ingredientes:

- 1 xícara de tâmaras sem caroço
- 1/2 xícara de coco ralado
- 1/4 xícara de cacau em pó

Preparo: Processe todos os ingredientes até formar uma massa. Faça bolinhas e passe no coco ralado.

Tempo: 20 minutos



# 8. Pudim de Chia com Manga

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de sementes de chia
- 200 ml de leite de coco
- 1 manga picada

Preparo: Misture a chia com o leite de coco e deixe descansar até formar um gel. Adicione a manga picada por cima.

Tempo: 8 horas (inclui tempo de descanso)

# 9. Gelatina de Frutas com Agar-Agar

Ingredientes:

- 500 ml de suco de fruta natural
- 2 colheres de sopa de agar-agar

Preparo: Aqueça o suco com o agar-agar até ferver e dissolver. Despeje em moldes e deixe na geladeira até firmar.

Tempo: 3 horas

# 10. Iogurte Grego com Nozes e Mel

Ingredientes:

- 200 g de iogurte grego natural
- 1/4 xícara de nozes picadas
- 2 colheres de sopa de mel

Preparo: Misture o iogurte com as nozes e o mel. Sirva gelado.

Tempo: 5 minutos

# 11. Picolé de iogurte com Frutas

## Ingredientes:

- 200 g de iogurte grego natural
- 1/2 xícara de morangos picados
- 1/2 xícara de mirtilos
- Mel a gosto

Preparo: Misture o iogurte com mel. Adicione as frutas picadas. Coloque em formas de picolé e leve ao congelador por 4 horas.

Tempo: 10 minutos (preparo) + 4 horas de congelamento

# 12. Bolinhas Energéticas de Aveia e Cacau

## Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de manteiga de amendoim
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1/4 xícara de mel ou adoçante natural

Preparo: Misture todos os ingredientes até formar uma massa. Faça bolinhas e leve à geladeira por 30 minutos antes de servir.

Tempo: 10 minutos (preparo) + 30 minutos de refrigeração

# 13. Creme de Papaia com iogurte

Ingredientes:

- 1 papaia madura
- 200 g de iogurte natural
- 1 colher de sopa de mel

Preparo: Bata o papaia com o iogurte no liquidificador. Adicione mel e sirva gelado.

Tempo: 5 minutos

# 14. Salada de Frutas com Chia

## Ingredientes:

- 1 banana
- 1 maçã
- 1 laranja
- 1 colher de sopa de chia
- Suco de 1 limão

Preparo: Pique as frutas, adicione a chia e o suco de limão. Misture e deixe descansar por 10 minutos antes de servir.

Tempo: 10 minutos

# 15. Brownie Saudável de Batata Doce

## Ingredientes:

- 1 batata-doce média cozida e amassada
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1/4 xícara de mel
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparo: Misture todos os ingredientes até formar uma massa. Coloque em uma forma e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 25 minutos.

Tempo: 30 minutos



# 16. Biscoitos de Aveia e Banana

## Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1/4 xícara de uvas-passas
- 1 colher de chá de canela em pó

Preparo: Amasse as bananas e misture com a aveia, passas e canela. Faça pequenos montes e asse por 20 minutos a 180°C.

Tempo: 25 minutos

# 17. Iogurte Natural com Granola Caseira

Ingredientes:

- 200 g de iogurte natural
- 1/2 xícara de aveia
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de castanhas picadas
- 1 colher de chá de canela

Preparo: Misture a aveia, mel, castanhas e canela, e asse até dourar. Sirva com iogurte natural.

Tempo: 20 minutos

# 18. Mousse de Maracujá Saudável

Ingredientes:

- 1 maracujá
- 200 g de iogurte natural
- 1 colher de sopa de mel

Preparo: Bata o maracujá com o iogurte e o mel no liquidificador. Leve à geladeira por 1 hora antes de servir.

Tempo: 10 minutos + 1 hora de geladeira

# 19. Bolo de Maçã e Canela Integral

Ingredientes:

- 2 maçãs raladas
- 1 xícara de farinha integral
- 2 ovos
- 1/2 xícara de mel
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparo: Misture todos os ingredientes e asse a 180°C por 30 minutos.

Tempo: 40 minutos

# 20. Doce de Abóbora Fit

Ingredientes:

- 500 g de abóbora
- 1/2 xícara de adoçante culinário
- 1 pau de canela
- 3 cravos-da-índia

Preparo: Cozinhe a abóbora com o adoçante, canela e cravos até desmanchar. Sirva frio.

Tempo: 30 minutos

# 21. Creme de Manga e Coco

Ingredientes:

- 1 manga madura
- 200 ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de chia

Preparo: Bata a manga com o leite de coco.

Acrescente a chia e leve à geladeira por 30 minutos. Tempo: 10 minutos + 30 minutos de geladeira

## 22. Torta de Limão Fit

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de amêndoas trituradas
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 lata de creme de leite light
- Suco de 2 limões
- Adoçante a gosto

Preparo: Misture a farinha, amêndoas e óleo de coco para formar a base e asse por 15 minutos. Bata o creme de leite com o suco de limão e o adoçante, despeje sobre a base e leve à geladeira.

Tempo: 40 minutos

# 23. Trufas de Amendoim e Cacau

Ingredientes:

- 1/2 xícara de pasta de amendoim
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1/4 xícara de mel

Preparo: Misture todos os ingredientes até formar uma massa. Faça bolinhas e leve à geladeira.

Tempo: 20 minutos



# 24. Crepioca de Cacau

Ingredientes:

1 ovo

2 colheres de sopa de tapioca

1 colher de chá de cacau em pó

1 colher de sopa de mel

Preparo: Bata os ingredientes e faça a crepioca em uma frigideira antiaderente.

Tempo: 10 minutos

# 25. Flan de Gelatina e Frutas

Ingredientes:

- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 200 ml de iogurte natural
- 1/2 xícara de morangos picados
- Adoçante a gosto

Preparo: Dissolva a gelatina conforme as instruções. Misture com o iogurte, os morangos e o adoçante. Leve à geladeira até firmar.

Tempo: 10 minutos + 2 horas de geladeira

# 26. Banana com Mel e Canela

Ingredientes:

1 banana

1 colher de sopa de mel

Canela em pó a gosto

Preparo: Corte a banana em rodela, adicione mel e polvilhe canela. Sirva imediatamente.

Tempo: 5 minutos

# 27. Creme de Abacate com Mel

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de chia

Preparo: Amasse o abacate e misture com mel e chia. Sirva gelado.

Tempo: 5 minutos

# 28. Torta de Maçã Fit

Ingredientes:

- 2 maçãs fatiadas
- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite vegetal
- 1 colher de sopa de canela
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparo: Misture os ingredientes secos com os ovos e o leite. Coloque as maçãs no fundo da forma e despeje a massa por cima. Asse a 180°C por 30 minutos.

Tempo: 40 minutos

# 29. Pudim de Chia com Morango

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de chia
- 200 ml de leite de coco
- 1/2 xícara de morangos picados
- Mel ou adoçante a gosto

Preparo: Misture a chia com o leite de coco e o adoçante. Deixe na geladeira por pelo menos 4 horas até a chia formar um gel. Adicione os morangos picados antes de servir.

Tempo: 5 minutos (preparo) + 4 horas de geladeira

# 30. Bolo de Cenoura com Farinha de Amêndoas

Ingredientes:

- 2 cenouras médias raladas
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 2 ovos
- 1/4 xícara de mel
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparo: Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Coloque em uma forma e asse por 30 minutos a 180°C.

Tempo: 40 minutos

# 31. Sorbet de Melancia

Ingredientes:

- 2 xícaras de melancia picada e congelada
- Suco de 1 limão
- Folhas de hortelã a gosto

Preparo: Bata a melancia congelada com o suco de limão no liquidificador. Sirva imediatamente com folhas de hortelã.

Tempo: 5 minutos



# 32. Mousse de Manga com Coco

Ingredientes:

- 1 manga madura
- 200 ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de chia

Preparo: Bata a manga com o leite de coco até ficar cremoso. Acrescente a chia e leve à geladeira por 30 minutos.

Tempo: 10 minutos + 30 minutos de geladeira

# 33. Biscoito de Aveia com Coco

## Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de coco ralado
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 ovo

Preparo: Misture todos os ingredientes, faça pequenas bolinhas e asse por 15 minutos a 180°C.

Tempo: 20 minutos

# 34. Brigadeiro Fit de Cacau e Tâmaras

Ingredientes:

- 1 xícara de tâmaras sem caroço
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco

Preparo: Processe as tâmaras com o cacau e o óleo de coco até formar uma massa. Faça bolinhas e leve à geladeira por 1 hora antes de servir.

Tempo: 10 minutos + 1 hora de geladeira

# 35. Muffin de Frutas Vermelhas

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 ovos
- 1/4 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de frutas vermelhas
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparo: Misture os ingredientes até formar uma massa homogênea. Despeje em forminhas de muffin e asse por 20 minutos a 180°C.

Tempo: 25 minutos

# 36. Barrinha de Proteína Caseira

Ingredientes:

- 1/2 xícara de aveia
- 1/2 xícara de proteína em pó de baunilha
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1/4 xícara de leite de amêndoas

Preparo: Misture todos os ingredientes até formar uma massa. Molde em barras e leve à geladeira por 1 hora antes de servir.

Tempo: 10 minutos + 1 hora de geladeira

# 37. Smoothie Verde com Abacaxi

## Ingredientes:

- 1 fatia de abacaxi
- 1/2 xícara de espinafre
- 1/2 banana
- 200 ml de água de coco

Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

Tempo: 5 minutos

# 38. Pudim de Coco Low Carb

Ingredientes:

- 200 ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de adoçante xilitol
- 1 colher de sopa de chia

Preparo: Misture todos os ingredientes e leve à geladeira por 4 horas. Sirva gelado.

Tempo: 5 minutos + 4 horas de geladeira

# 39. Torta de Limão com Farinha de Linhaça

## Ingredientes:

- 1/2 xícara de farinha de linhaça
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Suco de 2 limões
- 1 lata de creme de leite light
- Adoçante a gosto

Preparo: Bata o creme de leite com o suco de limão e o adoçante. Despeje sobre a base de linhaça e leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

Tempo: 20 minutos (preparo) + 2 horas de geladeira



# 40. Gelatina de Agar-Agar com Frutas

Ingredientes:

- 500 ml de suco de fruta natural (laranja ou morango)
- 1 colher de sopa de agar-agar
- Frutas picadas (kiwi, morango, uvas)

Preparo: Aqueça o suco com o agar-agar até ferver e dissolver. Coloque em forminhas e adicione as frutas. Leve à geladeira até firmar.

Tempo: 15 minutos + 1 hora de geladeira

# 41. Iogurte de Coco com Frutas Vermelhas

Ingredientes:

- 200 ml de iogurte de coco
- 1/4 xícara de frutas vermelhas congeladas
- 1 colher de sopa de mel

Preparo: Misture o iogurte com o mel e adicione as frutas vermelhas. Sirva imediatamente.

Tempo: 5 minutos

# 42. Crepioca de Cacau com Pasta de Amendoim

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de tapioca
- 1 ovo
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim

Preparo: Bata o ovo com a tapioca e o cacau. Despeje em uma frigideira antiaderente e cozinhe até firmar. Recheie com a pasta de amendoim.

Tempo: 10 minutos

# 43. Bolo de Cacau e Abobrinha

Ingredientes:

1 xícara de abobrinha ralada

1/2 xícara de cacau em pó

1/2 xícara de farinha de amêndoas

2 ovos

1/4 xícara de mel

1 colher de chá de fermento em pó

Preparo: Misture todos os ingredientes até formar uma massa. Coloque em uma forma e asse a 180°C por 30 minutos.

Tempo: 40 minutos

# 44. Pudim de Cacau com Chia

## Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1/4 xícara de chia
- 200 ml de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de mel

Preparo: Misture todos os ingredientes e leve à geladeira por 4 horas. Sirva gelado.  
Tempo: 5 minutos + 4 horas de geladeira

# 45. Sorvete de Abacate com Limão

Ingredientes:

- 2 abacates maduros
- Suco de 2 limões
- 2 colheres de sopa de mel

Preparo: Bata os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura cremosa. Leve ao congelador por 4 horas.

Tempo: 10 minutos + 4 horas de congelador

# 46. Torta de Banana Fit

Ingredientes:

- 3 bananas maduras
- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 ovos
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparo: Amasse as bananas e misture com os outros ingredientes. Despeje em uma forma e asse a 180°C por 30 minutos.

Tempo: 40 minutos

# 47. Mousse de Mamão com Mel

Ingredientes:

- 1 mamão maduro
- 200 ml de iogurte natural
- 1 colher de sopa de mel

Preparo: Bata o mamão com o iogurte e o mel no liquidificador. Leve à geladeira por 1 hora antes de servir.

Tempo: 10 minutos + 1 hora de geladeira



# 48. Muffin de Cacau com Aveia

Ingredientes:

1 xícara de farinha de aveia

2 colheres de sopa de cacau em pó

1/4 xícara de mel

2 ovos

1 colher de chá de fermento em pó

Preparo: Misture os ingredientes e asse em  
forminhas por 20 minutos a 180°C.

Tempo: 30 minutos

# 49. Sorvete de Banana com Cacau

Ingredientes:

- 3 bananas congeladas
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim

Preparo: Bata as bananas congeladas com o cacau e a pasta de amendoim até formar um sorvete cremoso.

Tempo: 10 minutos

# 50. Barrinha de Coco e Amêndoas

Ingredientes:

- 1/2 xícara de coco ralado
- 1/4 xícara de amêndoas picadas
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de óleo de coco

Preparo: Misture todos os ingredientes e pressione em uma forma. Leve à geladeira por 1 hora antes de cortar em barrinhas.

Tempo: 10 minutos + 1 hora de geladeira