



RECEITAS

NATASHA VILLASCHI

INTRODUÇÃO

Receitas

E vocês acham que acabou? CLARO QUE NÃO! Quem me conhece sabe que não e que jamais eu deixaria de presentear vocês.

Diante de todos os ensinamentos e aprendizados que tive o prazer de compartilhar com vocês e como forma de retribuição de todo o carinho, trago esse e-book com 80 receitas que preparei com muito amor. No final de todas as receitas serão informados o total de calorias, bem como as quantidades de proteína, carboidrato e gordura, além das quantidades de porções que cada receita pode servir para que dessa forma, vocês possam adaptá-las de acordo com as suas necessidades. Espero que gostem e que se deliciem com cada receitinha!

“Nat, posso comer todas as receitas se quero emagrecer? E se quero engordar?”

Vim falar pra vocês que todas as receitas podem ser consumidas em ambas as fases, apenas saiba dosar a quantidade de cada uma! Todos os alimentos podem ser encaixados em sua alimentação (exceto se houver alguma patologia) se este for bem planejado, e por esse motivo, decidi colocar os macros em cada uma delas

Lembrem-se, podemos comer de tudo, mas não tudo!.

Natasha Villaschi



Receitas Salgadas

1.1 - Receitas com frango

- Pizza fitness
- Empadão fitness
- Torta de frango com queijo fitness
- Coxinha com massa de batata doce
- Pastel fitness
- Quiche de frango com catupiry
- Panqueca de frango e queijo
- Panqueca de claras com frango
- Crepe francês
- Panqueca de frango desfiado

1.2 - Receita com carne

- Hambúrguer caseiro

1.3- Receitas/ lanches práticos

- Ovo com pão e rúcula
- Pão de queijo fitness
- Pão low carb com queijo
- Tapiovo
- Tapioca invertida
- Panqueca de queijo
- Omelete recheado
- Pão low carb
- Queijo quente
- Ovo mexido com queijo minas
- Pãozinho de aveia
- Pãozinho de frigideira
- Crepeoca de pão de queijo
- Pãozinho de batata doce com queijo
- Tapioca de queijo no forno
- Chips de batata doce

1.4- Receitas veganas/vegetarianas

- Avocado toast com ovo
- Aveiaca com recheio de avocado
- Massa vegana com espinafre
- Salada de quinoa e sementes
- Shimeji com tomate cereja
- Salada caprese
- Salada de queijo de cabra e romã
- Hambúrguer de feijão fradinho
- Lasanha vegetariana

1.5- Receitas com legumes

- Legumes grelhados especiais
- Abóbora na airfryer
- Macarrão de legumes
- Abóbora caramelada
- Abóbora especial com alecrim



Receitas Doces

2.1 - Receitas com whey

- Bolo de cenoura com chocolate fitness
- Panqueca de banana com Nutella
- Muffin de banana com calda de chocolate
- Smoothie proteico
- Brownie de frigideira fitness
- Bolinho proteico de morango
- Sobremesa de 3 camadas
- Creminho de whey
- Chocolate quente proteico
- Brigadeiro fake

2.2 - Receitas com pasta de amendoim

- Panqueca de banana
- Mingau
- Mousse de abacaxi com chocolate
- Muffin de chocolate fit
- Biscoito de coco fit
- Bombom recheado fit
- Bolo de banana com canela

2.3 - Receitas da Dri

- Salada de frutas
- Cookie
- Pavê
- Parfait francês
- Maravilha de banana
- Capuccino

2.4 - Bolos

- Bolo de banana fitness
- Bolo de coco fitness
- Bolo de banana integral
- Bolo de caneca de laranja fit com canela

2.5 - Receitas práticas

- Bombom de morango com ninho
- Mousse de abacate
- Mini panquecas de banana
- Pãozinho de banana recheado
- Brownie fitness
- Brigadeiro fit com coco
- Mousse fit de maracujá
- Morango com ninho trufado

2.6 - Receita vegana

- Pudim de chia

2.7 - Receitas agrídoces

- Pão de banana com pasta de amendoim
- Pipoca agrídoces
- Enroladinho

1.1

Receitas com frango



PIZZA FITNESS

PIZZA FITNESS



MASSA

- 2 ovos.
- 2 cs de farinha de aveia (você também pode usar de linhaça, arroz, amêndoa ou farelo de aveia)
- 1 cs de manteiga derretida
- sal a gosto
- 1/2 cc de fermento.

RECHEIO

- 80 g de frango desfiado
- 40 g de requeijão light de catupiry (tirolez)
- 40 g de queijo muçarela light
- molho de tomate
- tempero à gosto (uso orégano)



MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes da massa e coloque em uma frigideira untada em fogo baixo em seguida, tampe e aguarde até ficar uma massa durinha (tipo panqueca).

Desligue o fogo, coloque a massa em uma forma e vá recheando.

Primeiro coloque o molho de tomate, depois o frango, o requeijão, a muçarela e depois o orégano.

Deixe no forno 180° até o queijo derreter (deu uns 10 min) e prontinho!

Macros: 492 kcal - 50 p / 15 c / 25 g



EMPADÃO FITNESS

EMPADÃO FITNESS



RECEITA

- 3 ovos
- 55g de farinha de aveia, aproximadamente 9 cs (ou até engrossar)
- 1cs azeite
- açafrão
- sal à gosto
- 3 cs de água
- 80g frango desfiado
- 30g queijo muçarela
- 3 colher de sopa requeijão light
- 1 colher de café fermento



PARA A MASSA

Misture os ovos, a farinha, o azeite, os temperos, a água e mexa com a colher. Por último, coloque o fermento.

Após isso, unte uma forma, coloque metade da massa, em seguida o recheio (frango, queijo, requeijão) e o resto da massa.

Coloquei um pouco de queijo por cima também! Leve ao forno por +/- 20/25 min ou até dourar!

Rende 4 porções.

Macros totais: 914 kcal - 65,5 p/ 45,7 c/ 52,4 g

Macros por porção: 229 kcal - 16,4 p/ 11,4 c/ 13,1 g



TORTA DE FRANGO COM QUEIJO FITNESS

TORTA DE FRANGO COM QUEIJO FITNESS



PARA A MASSA

- 4 ovos
- 200ml creme de leite light
- 1cs requeijão light
- 1cs farinha de aveia
- 1cc sal
- 1cc fermento

PARA O RECHEIO

- 300g frango desfiado
- 150g queijo muçarela light
- 1cs creme de queijo minas
- 100 g milho (1/2 lata)
- 50 g de molho de tomate
- Parmesão à gosto



MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes da massa no liquidificador, deixando o fermento para bater por último.

Unte uma travessa, coloque metade da massa, depois o recheio, e por fim, cubra com o restante da massa.

Polvilhe com parmesão por cima e leve ao forno por uns 20/30min ou até dourar.

Rende 4 porções.

Macros totais: 1.700 kcal - 170,9 p / 48 c / 89 g

Macros por porção: 425 kcal - 42,7 p / 12 c / 22,5 g



COXINHA COM MASSA DE BATATA DOCE

Quem aí ama coxinha? E se eu falar que essa ficou tão boa e gostosa quanto a normal? Lembre-se: tanto essa como a normal podem ser consumidas, mas as vezes uma variação é legal. Nada é proibido, tudo é equilibrado.

COXINHA COM MASSA DE BATATA DOCE



PARA A MASSA

- 300g batata doce
- 6 cs de farelo de aveia
- sal à gosto

PARA O RECHEIO

- 400 g Frango desfiado (a quantidade que quiser rechear)
- 100 g de requeijão cremoso light

PARA EMPANAR

- 1 ovo
- 50 de queijo parmesão ralado



MODO DE PREPARO

Cozinhe a batata sem casca, amasse, espere esfriar e misture com o farelo de aveia. Divida em 6 porções.

Abra as 6 porções em formato de um pratinho, recheie com frango e requeijão e em seguida feche, modelando em formato de coxinha.

Bata o ovo, separe em uma travessa, e em outra coloque o parmesão, empanando a coxinha, primeiro no ovo e em seguida no parmesão.

Leve ao forno (ou airfryer) até dourar.

Se delicie com essa coisa maravilhosa!

Macros totais: 1.551 kcal - 130,8 p / 88,7 c / 51,8 g

Macros por porção: 258 kcal - 218 p / 14,8 c / 8,6 g



PASTEL FITNESS

PASTEL FITNESS



INGREDIENTES

- 30g polvilho azedo
- 15g farelo de aveia
- 15g farinha de amêndoas
- 80g parmesão ralado
- sal
- 1 ovo
- 350 g de frango desfiado



MODO DE FAZER

Misture os ingredientes secos, depois vá colocando o ovo DEVAGAR até ficar uma massa.

Faça bolinhas e coloque no papel manteiga, amassando e deixando a massa fina e redonda.

Coloque frango no meio, feche em formato de pastel e pincele com gema. Coloque no forno por +/- 20 min.

Rende 4 pastéis maravilhosos.

Macros totais: 1,161 kcal - 89,7 p / 26,7 c / 5,4 g

Macros por porção: 290 kcal - 22,4 p / 6,7 c / 11,3 g



QUICHE DE FRANGO COM CATUPIRY

QUICHE DE FRANGO COM CATUPIRY



INGREDIENTES DA MASSA

- 500g de grão de bico (cozido)
- 100g de queijo parmesão ralado
- Azeite

INGREDIENTES DO RECHEIO

- 400 g Frango desfiado
- 200 de catupiry ou requeijão ou creme de queijo (usei requeijão catupiry)
- Temperos à gosto (alho, cebola, pimenta do reino, sal e uma pitada de louro em pó)

Macros totais:

2.264 kcal - 17, p / 135 c / 74,2 g

Macros por porção:

337 kcal - 29,8 p / 22,5 c / 12,4 g



MODO DE PREPARO

1ª etapa:

Cozinhe 500g do grão de bico até ficar macio (não extremamente macio)

Bata o grão de bico no liquidificador ou em um processador até obter uma pasta lisa.

Coloque num bowl, acrescente o azeite até cobrir toda a forma e misture.

2ª etapa:

Para o recheio de frango com catupiry:

Cozinhe e desfie o frango.

Refogue com alho, cebola, pimenta do reino, sal e uma pitada de louro em pó. Agregue o catupiry ou requeijão a gosto.

3ª etapa:

Misture os dois (o frango + o catupiry)

Na forma, unte com a massa de grão de bico.

Por cima da massa, agregue o recheio de frango com catupiry.

Por cima do recheio, polvilhe parmesão e coloque p gratinar por +/- 20 minutos

E ESTÁ PRONTO PRA SER SERVIDO!

Rende 6 porções.



PANQUECA DE FRANGO COM QUEIJO

PANQUECA DE FRANGO COM QUEIJO



INGREDIENTES (MASSA)

- 2 ovos (ou 1 ovo e 1 clara que foi o que optei)
- 1 cs de farelo de aveia
- 1 cs de tapioca
- 1 cs de parmesão ralado
- 1 cs de requeijão light
- Temperos à gosto

INGREDIENTES (RECHEIO)

- ½ colher de sopa de requeijão
- 30 g de muçarela
- 100 g de peito de frango
- orégano



MODO DE PREPARO

Misture a massa, coloque na frigideira EM FOGO BAIXO, E TAMPE! Essa é a parte principal para NÃO QUEIMAR!

Espera a massa dourar, vire, desvire.

Quando estiver bom, espalhe o requeijão, o peito de frango e em seguida o queijo e feche!

TAMPE e espere a mussarela derreter (nesse tempo o fogo baixo é importante para não queimar).

Quando estiver derretido, retire e coma essa coisa gostosa!

Macros: 580 kcal - 48,5 p / 25,8 c / 25,5 g



PANQUECA DE CLARAS COM FRANGO

PANQUECA DE CLARAS COM FRANGO



INGREDIENTES

- 3 claras
- 50g frango desfiado
- 1 cs requeijão
- 1 cc parmesão ralado
- sal à gosto



MODO DE PREPARO

Misture tudo e depois coloque na frigideira em fogo baixo e tampado. Vá virando até dourar.

Fica incrível!

Macros por porção: 115kcal - 23 p / 0,7 c / 2 g



CREPE FRANCÊS

CREPE FRANCÊS



INGREDIENTES PARA A MASSA

- 250g de farinha de trigo
- 250ml de leite normal ou vegetal
- 250ml de água
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de manteiga ou azeite
- Sal e temperos à gosto

INGREDIENTES PARA O RECHEIO

- 250g de frango desfiado
- 100g de queijo muçarela

Macros totais:

1.919 kcal - 116,6 p / 195,9 c / 60 g

Macros por porção:

480 kcal - 29,1 p / 49 c / 15 g



MODO DE FAZER

Em uma tigela, misture a farinha e os ovos e incorpore o leite aos poucos, após isso bata até virar um líquido homogêneo e adicione a manteiga ou azeite, sal e temperos de sua escolha.

Com uma concha, despeje a massa em uma frigideira antiaderente ou untada, em fogo médio e tente cobrir a frigideira com a massa, quando dourar de um lado vire a massa para dourar do outro lado, em seguida adicione o recheio de sua preferência e sirva.

Rende 4 porções.

Opções de recheio:

- Queijo, tomate e orégano
- Frango desfiado e queijo
- Cogumelos na manteiga e refogado de espinafre



PANQUECA COM FRANGO DESFIADO

PANQUECA COM FRANGO DESFIADO



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 xícara chá de leite (pode usar o vegetal, se preferir)
- 1 xícara chá de farinha de trigo
- 2 colheres sopa de manteiga sem sal derretida
- 1/2 colher chá de sal
- 350g frango já cozido e desfiado
- 100g queijo muçarela
- 3 colheres de sopa de molho de tomate
- 1/2 cebola picada
- 60 g de Queijo parmesão ralado

Macros totais:

1.902 kcal - 141,8 p / 104,1 c / 77 g

Macros por porção:

272 kcal - 20,3 p / 14,9 c / 11 g



MODO DE FAZER

MASSA

- No copo do liquidificador, coloque o ovo, o leite, a farinha de trigo, a manteiga e o sal e bata até obter uma massa homogênea
- Em uma frigideira untada ou antiaderente, despeje uma concha pequena da massa e deixe por 1 minuto no fogo
- Vire a massa e deixe por mais 1 minuto
- Faça o mesmo processo com o resto da massa e reserve

RECHEIO

- Em uma frigideira, refogue a cebola e, quando estiver dourada, adicione o frango desfiado
- Espere o recheio esfriar e comece a montar as panquecas
- Com a massa aberta, adicione 1 fatia de queijo mussarela e 2 colheres de sopa de frango
- Enrole a massa e coloque em um refratário
- Finalize com o molho de tomate e queijo parmesão à gosto
- Leve ao forno por 15min

Rende 7 panquecas.

1.2

Receita com carne



HAMBÚRGUER CASEIRO

HAMBÚRGUER CASEIRO



INGREDIENTES

- 200g de patinho moído
- 2 fatias de pão de hambúrguer
- 60g de queijo muçarela ou minas padrão
- 1 folha de alface
- 2 rodela de tomate
- 4 fatias de pepino
- 1 cs de molho inglês



MODO DE FAZER

Coloque 200g de patinho moído em uma tigela e tempere com sal, pimenta do reino e molho inglês

Molde em formato de hambúrguer e coloque para grelhar em uma frigideira antiaderente ou untada com azeite/manteiga

Quando chegar no ponto da sua preferência, vire para dourar do outro lado

Adicione o queijo e reserve

Passe as duas fatias de pão nessa mesma frigideira, para ficar com o gostinho da carne

Monte o hambúrguer: pão, alface, 2 rodela de tomate, 4 fatias de pepino, adicione a carne e finalize com a última fatia de pão

Macros: 597 kcal - 66,4 p / 26,4 c / 25 g

1.3

Receitas / Lanches práticos



OVO COM PÃO E RÚCULA

OVO COM PÃO E RÚCULA



INGREDIENTES

- 2 ovos
- 5 folhas de rúcula
- Uma fatia de pão de forma
- Azeite
- Sal



MODO DE FAZER

Deixe a fatia de pão na air fryer por 10 minutos. Frite o ovo em uma frigideira, mantendo a gema mole.

Montagem:

Coloque um fio de azeite no pão já torrado, depois as folhas de rúcula e por cima os dois ovos.

Adicione uma pitada de sal e sirva.

Macros: 247 kcal - 13 p / 13 c / 16 g



PÃO DE QUEIJO FITNESS

PÃO DE QUEIJO FITNESS



INGREDIENTES

- 1 ovo.
- 3cs tapioca
- 2cs polvilho doce ou azedo
- 2cs cottage
- 1 cs creme de ricota
- 3 fatias de queijo muçarela cortadas em pedaços (fatias finas)
- 1 cs parmesão ralado
- sal à gosto
- 1cc de fermento.



MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes, deixando o fermento por último.

Despeje em forminhas e deixe em fogo médio por +/- 20 min ou até dourar em cima!

Esse ficou a coisa mais deliciosa, dava pra sentir o gostinho dos queijos.

Rende 6 porções.

Macros totais: 628 kcal - 34 p / 64,2 c / 25,6 g

Macros por porção: 105 kcal - 5,7 p / 10,7 c / 4,3 g



PÃO LOW CARB DE QUEIJO

PÃO LOW CARB DE QUEIJO



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 cs de requeijão light
- 1 cs parmesão ralado (opcional)
- orégano (opcional),
- sal e fermento à gosto



MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes dentro de um copo que dê o formato de um bolinho, deixe pra misturar o fermento no final.

Coloque por 2:30-3min no microondas.

Por fim, tire do pãozinho do copo, corte em quantas fatias quiser, coloque p/ tostar e pronto!

Recheie com o que gostar e bom apetite!

Macros: 177 kcal - 12,7 p / 2,5 c / 13,2 g



TAPIOVO

TAPIOVO



INGREDIENTES

- 2 ovos (ou 1 ovo e 1 clara)
- 3cs tapioca
- 1 cs parmesão ralado
- sal
- 30 g de muçarela para o recheio



MODO DE FAZER

Unte a frigideira, coloque a tapioca primeiro e leve ao fogo BAIXO.

Em seguida, bata os ovos e jogue por cima da tapioca, colocando a mussarela por cima, em seguida feche a panela e SEMPRE EM FOGO BAIXO.

Espere dourar e firmar para você fechar a panqueca.

Depois de fechar, deixe mais um pouquinho na frigideira tampada até o queijo derreter totalmente e BOM APETITE!

Macros: 414 kcal - 23,4 p / 28,3 c / 23,2 g



TAPIOCA INVERTIDA

TAPIOCA INVERTIDA



INGREDIENTES (PARA O RECHEIO)

- 100 g Frango desfiado
- 1 cs de creme de ricota
- Temperos
- 1 cs de Azeite

INGREDIENTES (PARA A MASSA)

- Manteiga para untar
- 2 ovos
- 40 g de queijo muçarela ou coalho
- 3 cs de tapioca
- 1 cs de queijo parmesão ralado

Macros:

706 kcal - 51,5 p / 28 c / 43,3 g



MODO DE PREPARO

Primeiramente, faça uma mistura de: Frango desfiado, creme de ricota, temperos à gosto e uma colher de sopa de azeite. Lembrando que o recheio é sempre à gosto e não necessariamente precisa ser de frango.

- Unte a frigideira com manteiga
- Adicione o queijo (muçarela ou coalho)
- Por cima do queijo, a tapioca
- Coloque um pouco de parmesão por cima da tapioca
- Quebre dois ovos em cima do parmesão
- E adicione (se quiser) mais queijo por cima
- Deixe tampado no fogo baixo até cozinhar a parte de cima
- Em seguida, adicione o recheio
- Dobre e deixe por mais um minuto no fogo

Está pronto!



**PANQUECA DE QUEIJO
(PANQUEQUEIJO)**

PANQUECA DE QUEIJO (PANQUEQUEIJO)



INGREDIENTES

- 2 claras
- 1 ovo inteiro
- 5g tapioca (1/2 cs)
- 15g farelo de aveia (1 1/2 cs)
- requeijão tablete (30g)
- 10g creme de queijo minas (1 cs)
- sal
- orégano



MODO DE FAZER

Misture as claras, o ovo, a tapioca e o farelo de aveia, adicione sal à gosto e em seguida leve ao fogo até dourar (é importante untar a frigideira para não grudar).

Após isso, coloque o requeijão e o creme de queijo minas por cima da panqueca, tampe e deixe derreter. Coloque orégano depois!

Ficou INCRÍVEL, além de ser uma receita super rápida!

Macros: 393 kcal - 27,2 p / 21,9 c / 21,5 g



OMELETE RECHEADO

OMELETE RECHEADO



INGREDIENTES

- 2 ovos inteiros
- 80 g de queijo muçarela light
- 1cs cheia de creme de ricota (30g)
- 1 cs (10g) de parmesão ralado
- cebola
- cebolinha
- sal à gosto



MODO DE PREPARO

Bata a massa toda com um garfo, coloque na frigideira untada em fogo baixo e tampe até dourar o lado que está para baixo.

Quando dourar, vire e em cima coloque mais creme de ricota e muçarela.

Feche a massa (igual a foto) e tampe novamente em fogo baixo para derreter o recheio.

Me diz se não é a coisa mais maravilhosa da vida!!!

Macros: 416 kcal - 41,3 p / 2 c / 26,5 g



PÃO LOW CARB

PÃO LOW CARB



INGREDIENTES

- 90g de parmesão ralado
- 6 cs de água
- 2 xícaras de farinha de amêndoas (ou a que preferir)
- 6 ovos
- 2 cc fermento em pó



MODO DE FAZER

Bata no liquidificador a farinha, os ovos, a água e metade do parmesão até formar uma massa homogênea.

Acrescente o restante do queijo e o fermento, misturando com uma colher.

Asse em forno preaquecido, 180 graus por 20-30 minutos.

Rende 4 porções.

Macros totais: 1.074 kcal - 51,3 p / 24 c / 74, g

Macros por porção: 268 kcal - 12,8 p / 6 c / 18, 5 g



QUEIJO QUENTE

QUEIJO QUENTE



INGREDIENTES

- 1 ovo e 1 clara
- 30 g de requeijão
- 30 g de queijo muçarela
- sal e orégano



MODO DE FAZER

Misture o ovo, a clara e o requeijão, em seguida coloque no microondas em uma forma comprida, por 2 minutos.

Após isso, retire do microondas e corte no meio, coloque queijo muçarela, despeje em uma frigideira e tampe, leve ao fogo baixo até dourar ou até o queijo derreter.

Prontinho, espero que amem!

Macros: 243 kcal - 20,3 p / 3,4 c / 16,5 g



OVO MEXIDO COM QUEIJO MINAS

OVO MEXIDO COM QUEIJO MINAS



INGREDIENTES

- 04 ovos inteiros
- ½ cs de óleo de coco
- cebola
- coentro
- cebolinha
- 30 g de picadinhos de queijo minas light
- 30 g de creme de queijo minas



MODO DE PREPARO

Unte a frigideira com óleo de coco e vá misturando item por item.

Prontinho!

Macros: 513 kcal - 34 p / 5,8 c / 40 g



PÃOZINHO DE AVEIA

PÃOZINHO DE AVEIA



INGREDIENTES

- 3 ovos
- 4cs de farelo de aveia ou farinha de amêndoas
- 2 cs parmesão ralado
- 1 cs azeite
- 1 cc fermento
- Temperos à gosto (coloquei sal, orégano na massa e quando botei na forma, coloquei alecrim por cima).



MODO DE PREPARO

Misture toda massa, unte a forma e despeje.

Salpique alecrim por cima (eu coloquei um pouco mais de parmesão também).

Leve ao forno por +/- 25 min. Quando dourar em cima, tire!

Macros: 412 kcal - 19,2 p / 19,4 c / 28,4 g



PÃOZINHO DE FRIGIDEIRA

PÃOZINHO DE FRIGIDEIRA



INGREDIENTES

- 1 ovo e 1 clara
- 1 cs aveia em flocos
- 1 cs farelo de aveia
- orégano, sal à gosto
- 1 cc fermento
- 40 g de queijo muçarela



MODO DE PREPARO

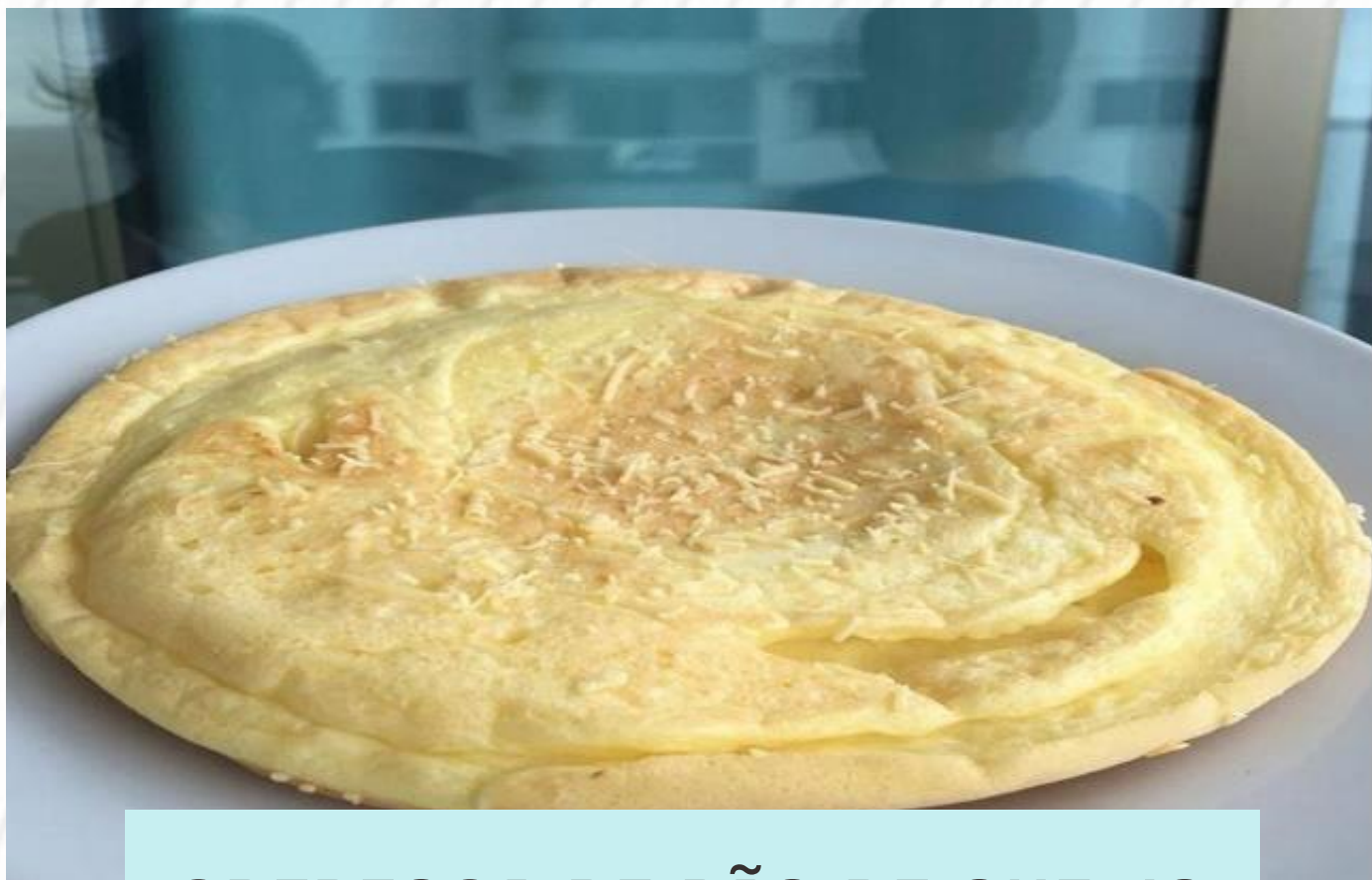
Coloque metade da massa na frigideira, depois o queijo ou o recheio que quiser, e depois cubra com a outra metade

E TAMPE EM FOGO BAIXO!

Minha frigideira é grande, mas, pra essa receita, peguei a menor.

Ficou sensaaa! Espero que amem!

Macros: 314 kcal - 22,5 p / 15,8 c / 16,8 g



CREPEOCA DE PÃO DE QUEIJO

Gente, isso daí é tipo: puro amor. Juntei uma crepeoca com um pão de queijo e foi o meu vício por muito tempo!

CREPEOCA DE PÃO DE QUEIJO



INGREDIENTES PARA A MASSA

- 1 ovo e 1 clara
- 1cs tapioca
- 1cs polvilho azedo
- 1cs requeijão light
- 1/2cs parmesão ralado
- 1cc fermento
- sal à gosto

INGREDIENTES PARA O RECHEIO

- 30 g de queijo muçarela
- 1 cs requeijão.



MODO DE PREPARO

Misture a massa, deixando o fermento por último.

Coloque na frigideira e tampe, espere dourar.

Quando dourar em baixo e em cima, coloque o recheio e feche a panqueca.

Tampe novamente a frigideira para derreter e prontinho!

Macros: 410 kcal - 27,2 p / 21,9 c / 23,7 g



PÃOZINHO DE BATATA DOCE COM QUEIJO

PÃOZINHO DE BATATA DOCE COM QUEIJO



INGREDIENTES

- 50 g de batata doce (cozida)
- 1 ovo
- 1 cs de cottage
- sal
- orégano
- 50 g de queijo minas frescal
- 1 cc de fermento



MODO DE FAZER

Amasse a batata e misture com o ovo, cottage, sal, orégano e fermento.

Despeje em forminhas até a metade, em seguida coloque 25 g de queijo minas em cada uma e depois despeje o restante da massa nas forminhas.

Rende 2 pãezinhos.

Macros: 279 kcal - 19,3 p / 13,1 c / 17 g

Macros por porção: 140 kcal - 9,6 p / 6,5 c / 8,5 g



TAPIOCA DE QUEIJO NO FORNO

TAPIOCA DE QUEIJO NO FORNO



INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 cs de tapioca
- 1 cc de fermento
- 10 g de parmesão ralado
- 40 g de queijo muçarela (ou outro de sua escolha)



MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes, exceto o queijo muçarela e o queijo ralado.

Coloque em um recipiente, cubra com muçarela e por cima jogue o queijo ralado. Leve ao forno (20 a 25 minutos) e pronto!

Vocês vão amar.

Macros: 413 kcal - 25,5 p / 20,7 c / 25 g



CHIPS DE BATATA DOCE

CHIPS DE BATATA DOCE



INGREDIENTES

- 400 g de batata doce (crua)
- Pimenta do reino a gosto
- Orégano a gosto
- 1 e ½ cs de azeite



MODO DE FAZER

Corte a batata em camadas bem fininhas e coloque em um tabuleiro, em seguida pincele todas com azeite, sal grosso, pimenta do reino e orégano a gosto e leve ao forno 200 graus por 15 min.

Prontinho!

Macros: 634 kcal - 5,2 / 112,8 c / 18,4 g

1.4

Receitas vegadas / vegetarianas



AVOCADO TOAST COM OVO

AVOCADO TOAST COM OVO



INGREDIENTES

- 1 avocado ou ½ abacate
- 1 ovo
- 1 fatia de pão integral ou sourdough de fermentação natural



MODO DE FAZER

Fatie o avocado ou abacate e em uma frigideira antiaderente, faça 1 ovo "frito" (você pode deixar a gema mais mole, se preferir), esquente o pão na frigideira, na sanduicheira ou no forno e finalize montando: pão, avocado/abacate e o ovo em cima, adicione sal e azeite à gosto.

Macros: 376 kcal - 11,7 p / 23,8 c / 28,5 g



AVEIOCA COM RECHEIO DE AVOCADO

AVEIOCA COM RECHEIO DE AVOCADO



INGREDIENTES

- 3 cs de aveia
- 1 cs de quinoa (opcional!!)
- 1 pitada de açafrão
- 1 pitada de páprica doce
- 1/2 avocado
- 1/2 tomate



MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes secos em um potinho e hidrate com 1/2 xícara de água, regule o sal, mexa bem e espere 10min, em seguida despeje a massa em uma frigideira untada com azeite (para não grudar).

Espere dourar, vire e adicione o recheio - 1/2 avocado cortado com tomatinhos.

Prontinho!

Macros: 395 kcal - 6,5 p / 26,1 / 3,1 g



MASSA VEGANA COM ESPINAFRE

MASSA VEGANA COM ESPINAFRE



INGREDIENTES

- 200g de macarrão rigatone cru
- (pode usar outro também!)
- 1/2 xícara castanha de caju
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 1 xícara de folha de espinafre
- 10 tomatinhos
- azeite, sal e pimenta do reino à gosto

Macros totais:

1.375 kcal - 43,5 p / 182,2 c / 58,4 g

Macros por porção:

688 kcal - 21,8 p / 91,1 c / 29,2 g



MODO DE FAZER

- Deixe as castanhas de molho em água filtrada por, no mínimo, 1h
- Coloque a massa para cozinhar em água fervente até ficar al dente
- Em uma outra panela, refogue a cebola e o alho
- Adicione o espinafre e espere ele ficar bem molinho
- Escorra as castanhas e bata no liquidificador com 1 xícara de água filtrada até obter um creme homogêneo (não é para usar a mesma água que usou para ficar de molho!)
- Coloque o creme na panela com o refogado de espinafre e misture até incorporar bem
- Adicione o macarrão ao creme e sirva

Serve 2 porções.



SALADA DE QUINOA E SEMENTES

SALADA DE QUINOA E SEMENTES



INGREDIENTES

- 500g quinoa
- 300g Brócolis
- 85g mix de castanhas
- 15 g de semente de girassol
- 80g rúcula
- 1 cs de azeite para refogar



MODO DE FAZER

Pegue a quinoa já cozida e refogue no alho e cebola.

Quando estiver frio, junte com o brócolis, também já cozido, e com os demais ingredientes.

Finalize com sal, pimenta do reino, azeite e temperos de sua preferência.

Rende 3 porções! (você pode servir em mais).

Macros totais: 1.019 kcal - 31,6 p / 126,2 c / 34,1 g

Macros por porção: 340 kcal - 10,5 p / 42,1 c / 11,4 g



SHIMEJI COM TOMATE CEREJA

SHIMEJI COM TOMATE CEREJA



INGREDIENTES

- 300g de shimeji
- 90g de tomate cereja
- ½ cs de manteiga



MODO DE PREPARO

Refogue o shimeji na manteiga até ficar bem molinho e suculento, em seguida adicione sal e pimenta do reino a gosto.

Quando o shimeji estiver pronto, desligue o fogo, adicione os tomatinhos e misture bem.

Prontinho!

Macros: 198 kcal - 11 p / 26,3 c / 5,5 g



SALADA CAPRESE

SALADA CAPRESE



INGREDIENTES

- 1 mussarela de búfala grande
- 1 tomate italiano
- temperos à gosto



MODO DE FAZER

Coloque a mussarela de búfala no prato, corte o tomate em rodela e coloque em volta da mussarela.

Finalize com azeite, sal e orégano à gosto.

Macros: 464 kcal - 28,6 p / 4 c / 37,1 g



SALADA DE QUEIJO DE CABRA E ROMÃ

SALADA DE QUEIJO DE CABRA E ROMÃ



INGREDIENTES

- rúcula
- espinafre
- 2 cs de castanha ou nozes
- 40 g de cubinhos de queijo de cabra
- ½ romã
- 2 tâmaras secas cortadas
- temperos à gosto



MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes e sirva!

Macros: 385 kcal - 13,5 p / 38,5 c / 21,9 g



HAMBÚRGUER DE FEIJÃO FRADINHO

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO FRADINHO



INGREDIENTES

- 500 g de feijão fradinho
- 1/2 xícara alho poró
- 250 g de batata doce (crua)
- 250 g de batata baroa (ou inglesa) (crua)

Macros totais:

1.696 kcal - 96,5 p / 304,4 c / 12,3 g

Macros por porção:

212 kcal - 12,1 p / 38 c / 1,5 g



MODO DE FAZER

Deixe de molho o feijão por, no mínimo, 4h (vai trocando a água ao longo desse tempo).

Em seguida cozinhe até ficar molinho, mas não deixe ele ficar mole demais (adicionei alho poró cortadinho na água). Descarte a água e deixe o feijão esfriar.

Cozinhe 1 batata doce e 1 batata baroa cortadas (se não gostar de baroa pode substituir por 2 batatas doces, ou batata inglesa).

Espera esfriar e amasse tudo junto com a mão - o feijão e as batatas.

Após isso é só ir moldando em formato de hambúrguer, ou almôndega, ou o que você desejar.

Grelhe em uma frigideira com um fio de azeite e prontinho!

Rende 8 porções.



LASANHA VEGETARIANA

LASANHA VEGETARIANA



INGREDIENTES

- 250 g de abobrinha (crua)
- 200 g de berinjela (crua)
- 180 g de molho de tomate caseiro (ou passata de tomate)
- 150 g de queijo minas padrão



MODO DE FAZER

Fatie a berinjela e a abobrinha bem fininhas e em seguida despeje elas fatiadas em uma frigideira para grelhar.

Após esfriar monte a lasanha em um refratário da seguinte forma:

- 1 camada: molho de tomate
- 2 camada: intercale a abobrinha e a berinjela
- 3 camada: queijo
- 4 camada: abobrinha e berinjela
- 5 camada e última: finalize com molho de tomate e queijo

Leve ao forno por 20 minutinhos e aproveite!

Rende 4 porções.

Macros totais:

608 kcal - 51,5 p / 37,2 c / 29,3 g

Macros por porção:

152 kcal - 12,9 p / 9,3 c / 7,3 g

1.5

Receitas com legumes



LEGUMES GRELHADOS ESPECIAIS

"Nat, porque especiais?"

Acreditem, o molho e o tempero são TUDO! Eu mesma não comia legumes, e hoje sou viciada! Vocês vão se surpreender!

LEGUMES GRELHADOS ESPECIAIS



OS LEGUMES

- 150 g de berinjela
- 100 g de tomate
- 100 g de batata doce
- 100 g de couve-flor
- 50 g de brócolis
- 100 g de cenoura
- 50 g de cebola
- 100 g de repolho
- 100 g de pimentão
- 60 g de vagem
- 100 g de abobrinha
- 1 cs de manteiga
- 2 cs de azeite

Macros totais:

614 kcal - 21,3 p / 71,1 c / 33,1 g

Macros por porção:

307 kcal - 10,7 p / 35,6 c / 16,5 g



O SEGREDO (TEMPERO)

Você irá misturar: azeite + manteiga + ervas frescas (tomilho, cebolinha, orégano + endro) ou qualquer outra composição que esteja disponível.

COMO PREPARAR?

Você irá lavar os legumes, cortar da forma que preferir, e quando for botar no fogo, você irá pincelar esse molho nos legumes na chapa ou na frigideira para grelhar.

Por fim, tempere com sal grosso + pimenta do reino e espere ficar tudo tostadinho!

Os legumes foram registrados cozidos.

Rende 2 porções. (você pode dividir em mais)



ABÓBORA NA AIRFRYER

(a melhor abóbora do mundo)

ABÓBORA NA AIRFRYER

(a melhor abóbora do mundo)



INGREDIENTES

- 300 g de abóbora (cozida)
- 1 colher de chá rasa de manteiga para pincelar
- Temperos (alecrim, páprica picante, orégano, tempero de cebola alho e salsa, chimichurry)
- Sal à gosto



MODO DE PREPARO

Antes de tudo: lave a abóbora, em seguida corte em pedaços quadradinhos (caso esteja dura, coloque por 1 minuto no micro)!

- Coloque para cozinhar no fogo! Eu deixei uns 30 min, até amolecer um pouco
- Tire do fogo, jogue a água fora! Coloque sal
- Pincele com a manteiga e coloque os temperos
- Após temperar, coloque na airfryer por 20 minutos em 180°, depois deixe por mais 6/8 minutos em 200°. E pronto!

Acreditem: fica aquela casquinha crocante por fora e aquela coisinha derretida por dentro!!!

Sem comentários!

Macros: 179 kcal - 4,5 p / 32,4 c / 5,8 g



MACARRÃO DE LEGUMES

MACARRÃO DE LEGUMES



INGREDIENTES

- 1 Cenoura
- 100 g de Abobrinha
- ½ cebola
- 100g Cogumelos
- 2 cs de quinoa
- 1 cs de azeite



MODO DE FAZER

Use o cortador de legumes (não é ralador!) para deixar a cenoura e abobrinha em formato de macarrão.

Em seguida, em uma frigideira, coloque azeite ou manteiga e refogue a cebola e os cogumelos.

Adicione a quinoa, a cenoura e abobrinha e deixe ficar bem molinho e refogado.

Prontinho!

Macros: 256 kcal - 7,7 p / 26,6 c / 13,8 g



ABÓBORA CARMELADA

ABÓBORA CARMELADA



INGREDIENTES

- 300 g abóbora baiana madura
- $\frac{1}{4}$ de cebola grande
- $\frac{1}{2}$ cs de manteiga



MODO DE FAZER

- Corte a abóbora em cubos e coloque para cozinhar no vapor
- Faça um refogado com manteiga e cebola
- Jogue as abóboras no refogado, adicione azeite e sal e tampe a panela
- Mantenha o fogo médio e, se necessário, adicione um pouquinho de água para conseguir distribuir bem o refogado na abóbora
- Espere esfriar e sirva!

Macros: 208 kcal - 5,4 p / 366 c / 4,2 g



ABÓBORA ESPECIAL COM ALECRIM

ABÓBORA ESPECIAL COM ALECRIM



INGREDIENTES

- 1kg de abóbora japonesa
- 4 cs de Azeite
- Sal e alecrim



MODO DE FAZER

Corte a abóbora em lascas grossas, em seguida coloque para cozinhar em água fervente por 8 min. Enquanto a abóbora está cozinhando aqueça o forno a 250 graus.

Quando as abóboras já estiverem um pouco macias (não pode estar mole!), passe para um recipiente e tempere com azeite, sal e alecrim (você também pode adicionar outros temperos). Feito isso, leve ao forno por 10 min, vire as abóboras e deixe assar por mais 10 minutinhos.

Rende 5 porções (você pode dividir em mais ou em menos).

Macros totais: 832 kcal - 13,3 p / 99 c / 49,2 g

Macros por porção: 166 kcal - 2,7 p / 19,8 c / 9,8 g

2.1

Receitas com Whey

DICA!

Meus amores, antes de vocês seguirem para as receitinhas com whey quero dar uma dica para que todas elas fiquem sensacionais!

Todos os meus wheys são da DUX, e quem já provou sabe que são DIVINOS e não é marketing, indico pra vocês apenas o que gosto e o que uso, eles são de uma qualidade incrível e acreditem, em relação ao sabor, é o melhor que já provei.

Apostem no de coco, cookie, chocolate e morango para as receitas, tenho certeza que vocês não vão se arrepender. E claro, não deixem de usar meu **cupom NVILLASCHI** pra ganhar desconto em todas as compras do site.

CUPOM

NVILLASCHI



BOLO DE CENOURA COM CHOCOLATE FITNESS

BOLO DE CENOURA COM CHOCOLATE FITNESS



MASSA

- 2 ovos
- 1 cenoura (100g)
- 3cs farinha de aveia
- 1 cs mel
- 2 cs óleo de coco ou manteiga (usei óleo de coco)
- 1 cs adoçante
- 1 cc fermento

CALDA

- 1 cs cacau em pó 100%
- 1 cs mel
- 1 cs whey de choco
- 1 cs pasta de amendoim
- ½ cs adoçante (se quiser)



MODO DE FAZER

Coloque a massa no liquidificador e bata, deixando o fermento por último (misture com a colher o fermento, sem bater).

Coloque no microondas por 3 minutos.

Misture a calda na colher mesmo, e após o bolinho se formar, jogue por cima.

Fica SENSACIONAL!

Rende 4 porções.

Macros totais: 960 kcal - 50,5 p / 82,4 c / 53 g

Macros por porção: 240 kcal - 12,6 p / 20,6 c / 13,3 g



PANQUECA DE BANANA COM NUTELLA

A melhor panqueca doce que já fiz!

PANQUECA DE BANANA COM NUTELLA



MASSA

- 2 ovos inteiros (pode adicionar clara se quiser mais proteína)
- 10g cacau em pó
- 30g aveia em flocos
- 20g farelo de aveia (pode ser tapioca no lugar)
- 1/2 banana
- 10g leite ninho
- Pode adicionar 1/2 scoop de whey de chocolate se tiver
- Adicionar canela à gosto e adoçante à gosto
- 1 cc rasa de fermento

RECHEIO

- 1 scoop de whey de chocolate
- 20 g de leite ninho
- 20 g de nutella

Macros:

829 kcal - 57,3 p / 79,6 c / 31,3 g



MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes da massa e após isso coloque um pouco de fermento e mexa um pouco mais. Unte uma frigideira e despeje a massa. Lembre-se de colocar **SEMPRE** em fogo baixo e deixar tampado, se não queima. Quando ela estiver um pouco mais firme, vire e deixe o outro lado cozinhando, ainda em fogo baixo e tampado. Quando firmar, retire do fogo e coloque no prato.

O RECHEIO pode ser de sua preferência, eu sempre inovo. Hoje botei o brigadeiro fake (1 scoop whey de chocolate + 20g leite ninho + água até dar a consistência molinha) e botei banana. Fechei a panqueca e por cima coloquei 20g de nutella (aqueles 20% que amamos da flexivel, né?) Você pode mudar as quantidades de todos os ingredientes e adequar de acordo com sua dieta, ok?

O whey de chocolate que uso é o da @duxnutritionlab, e com meu cupom tem desconto: NVILLASCHI



MUFFIN DE BANANA COM CALDA DE CHOCOLATE

MUFFIN DE BANANA COM CALDA DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

- 1 ovo e 2 claras
- 3 cs farinha de aveia (ou farelo)
- 1 cs cacau em pó 100%
- 1 banana
- canela e adoçante à gosto
- 1 cc de fermento
- 1 scoop de whey de chocolate



MODO DE PREPARO

Misture tudo, deixando o fermento por último.

Leve ao forno (botei em forminhas de silicone), por +/- 30 min ou até dourar!

Por cima coloquei calda de chocolate (feito com whey de chocolate da @duxnutritionlab + água)!

Cupom de desconto P/ whey: NVILLASCHI.

Rendem 7 bolinhos.

Macros totais: 552 kcal - 46,6 p / 61 c / 15,2 g

Macros por porção: 79 kcal - 6,7 p / 8,7 c / 2,2 g



SMOOTHIE PROTEICO

SMOOTHIE PROTEICO



INGREDIENTES

- 50g Banana
- 200ml Leite normal ou vegetal
- 1 scoop Whey de coco
(ou outro de sua preferência)



MODO DE FAZER

Deixar a banana no congelador (tem como fazer com elas em temperatura ambiente, mas eu acho que congelada fica mais gostoso!)

DICA: Deixo sempre as frutas cortadinhas no congelador, assim estão sempre prontas para essa receita!

Adicione a fruta, o leite e o whey no liquidificador e bata até ficar homogêneo, prontinho!

Macros: 285 kcal - 26,2 p / 24,3 c / 9,7 g



BROWNIE DE FRIGIDEIRA FITNESS

Preparados pra comer a melhor coisa da vida?
E melhor, super saudável?

BROWNIE DE FRIGIDEIRA FITNESS



INGREDIENTES (MASSA)

- 1 ovo e 1 clara
- 1 cs de farelo de aveia
- 1 cs de cacau em pó 100%
- 1 cs açúcar mascavo (pode ser adoçante)
- 1cs de whey de baunilha (quem não tem whey, substitui por 1cs de leite em pó)

PARA A COBERTURA

- ½ scoop de whey de chocolate com água



MODO DE PREPARO

Misture a massa, coloque na frigideira untada em FOGO BAIXO PELO AMOR DE DEUS e TAMPE!!!

Espere em cima ficar menos molinho e feche, mas não deixe ficar duro. Tem que ficar mais molinho no meio pra dar esse recheio!

Feche tipo uma tapioca e deixe mais um pouco com a tampa. E pronto!

Coloque a calda e COMA MUITO PORQUE É GOSTOSO VIU!!!

Macros: 356 kcal - 43 p / 25,5 c / 11,4 g



BOLINHO PROTEICO DE MORANGO

BOLINHO PROTEICO DE MORANGO



MASSA

- 1 ovo batido
- 30g farinha de aveia
- 1cs stevia (ou algum adoçante)
- 1 pitada de sal
- 35g leite de coco
- 1 cs azeite
- 1 cc essência de baunilha
- 100 g de morango picado (ou quantidade que quiser).
- 1 cc fermento

RECHEIO

- 2 scoops de whey de morango
- 1 cs de leite em pó desnatado
- 10 g de coco ralado



MODO DE PREPARO

Misture tudo e coloque no forno por +/- 20 min ou até dar uma dourada por fora.

O recheio foi: 2 scoops whey de morango + 1 cs leite em pó desnatado + água. Coloquei coco ralado por cima. (Quem não tem whey pode bater o morango no liquidificador e misturar com leite em pó e um pouco de água, até dar consistência de calda).

Rende até 2 porções.

Macros totais: 668 kcal - 56,8 p / 38,6 c / 31,1 g

Macros por porção: 334 kcal - 28,4 p / 19,5 c / 15,6 g



SOBREMESA DE 3 CAMADAS

SOBREMESA DE 3 CAMADAS



INGREDIENTES

Camada 1 (mousse de coco):

- 50 g de leite de coco
- 10 g de coco ralado
- 10 g de farinha de coco
- 10 g de leite em pó
- 5 g de açúcar de coco
- stevia

Camada 2 (palha italiana):

- 1 cs de aveia em flocos
- 1 cc de cacau em pó 100%
- 4 cs de leite em pó desnatado
- stevia
- 1 cc de açúcar de coco
- 1 cc de óleo de coco
- 6 cs de água

Camada 3:

- 1 scoop de whey (coco ou cookie)
- 1 cs de leite em pó
- água até dar consistência de calda.



MODO DE FAZER

Misture os ingrediente e separe em 3.

Vá montando em camadas e por cima coloque leite em pó.

Deixe uns 30 minutinhos na geladeira e pronto!

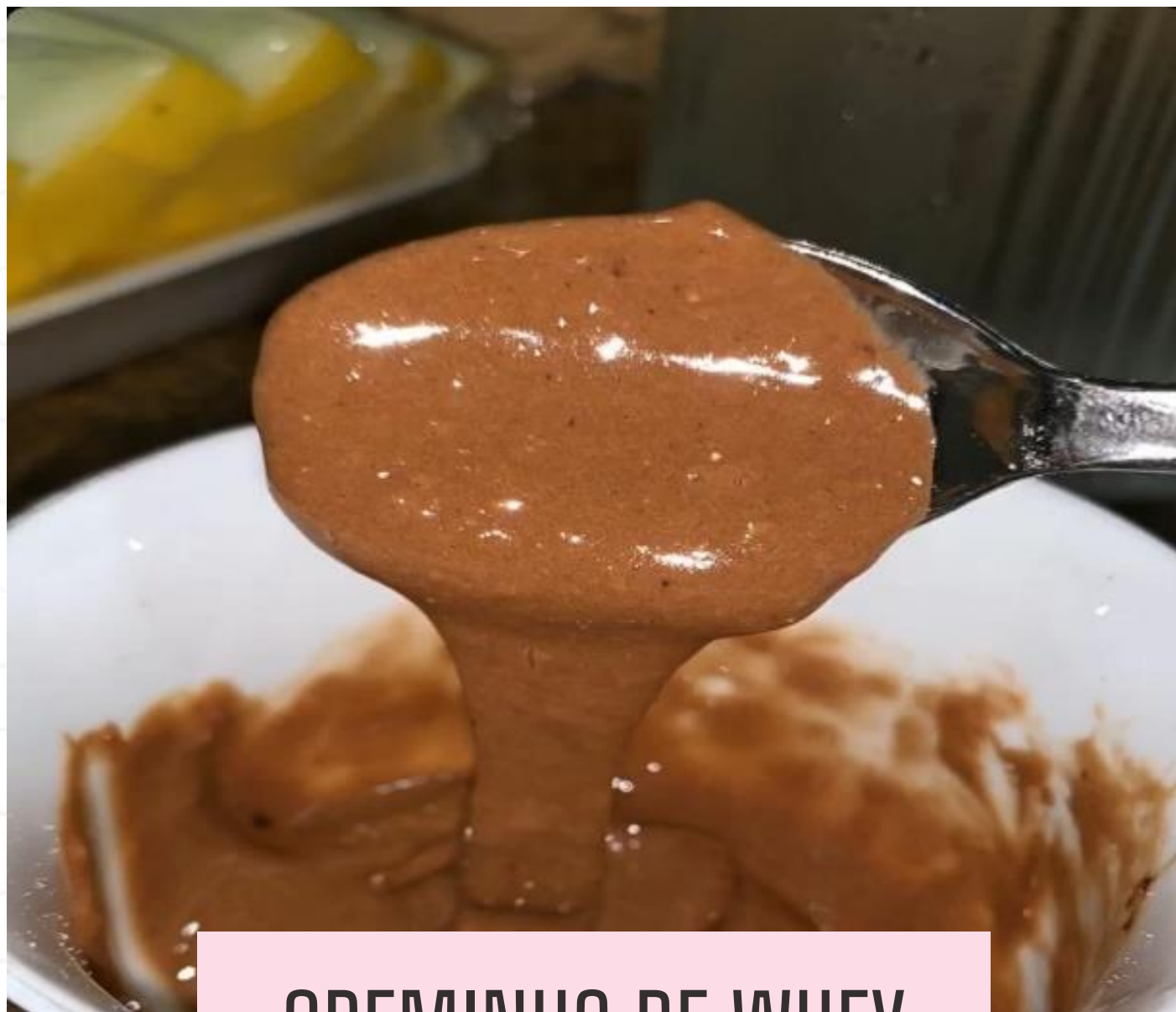
Essa quantidade de ingredientes rende 2 porções igual a da foto.

Macros totais:

692 kcal – 76,2 p / 60,8 c / 26,1 g

Macros por porção:

346 kcal – 38,1 p / 30,4 c / 13,1 g



CREMINHO DE WHEY

CREMINHO DE WHEY



INGREDIENTES

- 3 scoops de whey
- Água



MODO DE FAZER

Em uma tigela, coloque os três scoops de whey e vá adicionando água aos poucos até ficar em uma consistência cremosa.

Se ficar muito líquido, adicione mais whey e se ficar muito grosso, adicione mais água. Fica divino!

O creminho pode ser feito com o sabor de whey de sua preferência, fiz com o de chocolate.

Lembrando que o creme só fica bom se o whey for bom, por isso indico sempre os da dux que não tem erro, e vocês também tem desconto com meu cupom: NVILLASCHI.

Macros: 384 kcal - 66 p / 11,7 c / 8,7 g



CHOCOLATE QUENTE PROTEICO

CHOCOLATE QUENTE PROTEICO



INGREDIENTES

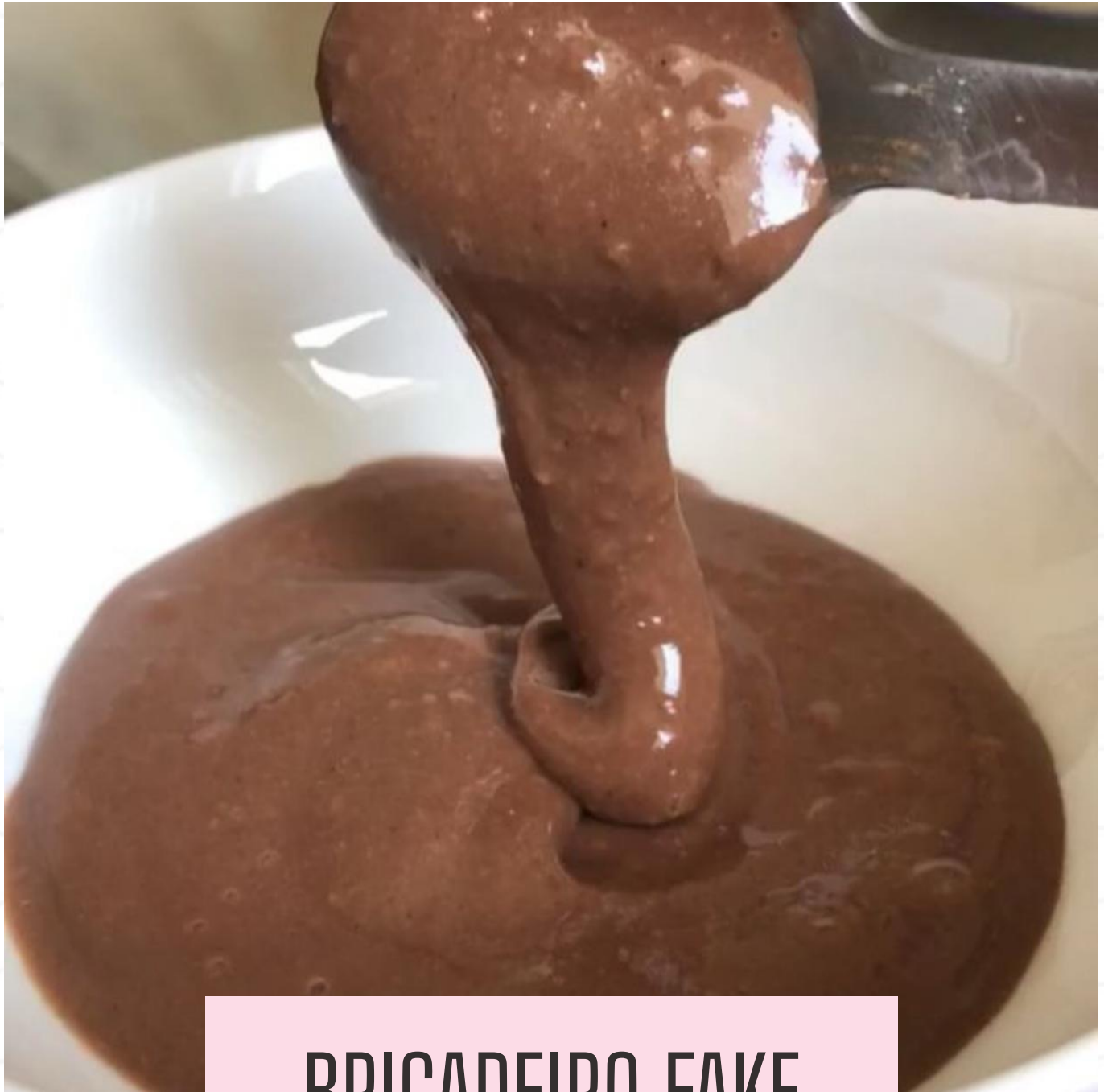
- 100ml água
- 1 colher de sopa café solúvel
- ½ colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de proteína vegana de cacau



MODO DE PREPARO

Esquente a água e, em uma caneca, misture todos os ingredientes.

Macros: 70 kcal - 12,6 p / 1,5 c / 1,2 g



BRIGADEIRO FAKE

BRIGADEIRO FAKE



INGREDIENTES

- 1 scoop de whey de chocolate
- 15 g de leite ninho
- água



MODO DE FAZER

Misture o whey e o leite ninho, em seguida adicione água até ficar em uma consistência grossinha e pronto, pode se deliciar com essa maravilha!

Macros: 190 kcal – 24,1 p / 11,1 c / 5,7 g

2.2

Receitas com pasta
de amendoim

DICA!

Agora chegou a hora das receitinhas com nossos xodós que são as tão faladas pastas de amendoim/castanha. Confesso que sempre fui a louca das pastas, sempre quis provar todas até que conheci as da **NAKED NUTS**, e acreditem, hoje não troco por nada!

Amo mesmo e sem dúvidas, são as melhores. Os sabores são incríveis e elas são em um estilo mais gourmet, eu sou apaixonada pela de castanha de caju com chocolate branco e castanha de caju com coco, e pela de cookie também, são verdadeiros doces e todas são deliciosas, podem apostar em um desses sabores e me contem depois!

E claro, não deixem de usar meu cupom para ganhar descontinho, viu?

CUPOM

NVILLASCHI



PANQUECA DE BANANA

PANQUECA DE BANANA



INGREDIENTES

- 1 ovo inteiro
- 1 cs de farelo de aveia
- 1 cs de farinha de coco
- canela à gosto
- 60 g de banana
- 1 cs de Pasta de amendoim



MODO DE FAZER

Misture o ovo, farelo de aveia e a farinha de coco, coloque em uma frigideira e deixe assar em fogo médio, quando assar de um lado vire ao outro até ficar tostadinho.

Para o recheio, amasse a banana, coloque no microondas e depois misture com 1 cs de pasta de amendoim e canela!!!

Fica MUITO bom e da muita saciedade.

Macros: 327 kcal - 15,4 p / 28,5 c / 18,3 g



MINGAU

MINGAU



INGREDIENTES

- 200ml leite desnatado
- 1 cs de farinha de coco
- 1 cs de farelo de aveia
- 30g pasta de amendoim
- 20g leite em pó molico.
- Canela a gosto
- 1 banana
- Stevia.
- 1 pitada de essência de baunilha



MODO DE PREPARO

Coloque na panela o leite, o farelo de aveia, a farinha de coco, o leite em pó, canela. Leve no FORNO BAIXO e vai mexendo, sem parar!

Esquente a banana no microondas até ela derreter (derreter mesmo) e jogue dentro junto com a pasta de amendoim, a stevia e bote a essência de baunilha.

Mexa até ficar numa consistência mais grossinha (lembre de ser SEMPRE no fogo baixo e não parar de mexer!!!)

Por cima coloque o que quiser (eu botei metade leite em pó/as vezes boto whey de baunilha, metade canela e metade pasta de amendoim).

Macros: 540 kcal - 25,5 g / 57,6 c/ 20,5 g



MOUSSE DE ABACAXI COM CHOCOLATE FIT

MOUSSE DE ABACAXI COM CHOCOLATE FIT



INGREDIENTES

Dividir em 4 camadas

1ª camada (fundo):

- 2 cs pasta de amendoim

2ª camada (mousse de abacaxi):

- 100ml leite de coco
- 2 cs leite em pó
- 3 rodela abacaxi - stevia

3ª camada:

- pedaços de abacaxi

4ª camada:

- 30g chocolate 70% cacau
- 1 cs de manteiga
- 1 cs de coco ralado para polvilhar



MODO DE PREPARO

Para fazer o mousse, bata todos os ingredientes e jogue na panela em fogo baixo, mexendo o tempo todo até engrossar um pouco (demora um pouco, uns 20 min, mas vale a pena).

Depois de pronto, comece colocando 2 cs de pasta de amendoim, depois o mousse, depois pedaços de abacaxi e por último derreta o chocolate com 1 cs de manteiga, misture e cubra.

Jogue coco ralado por cima e TÁ PRONTO!

Rende até 3 porções.

Macros totais: 1.004 kcal - 21,6 p / 122,3 c / 60,5 g

Macros por porção: 335 kcal - 7,2 p / 40,8 c / 20,2 g



MUFFIN DE CHOCOLATE FIT

MUFFIN DE CHOCOLATE FIT



INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 cs farinha de coco
- 2 cs leite de coco
- 1 cs cacau em pó 100%
- 1 cs aveia em flocos
- 1 cs óleo de coco
- 1 cs açúcar de coco
- 1 cs stevia
- 1 cc fermento.
- 2 cs pasta de amendoim
- 4 cs leite em pó desnatado

PARA A CALDA

- 100 g de chocolate 80% cacau (barra)
- 2 cs de leite de coco
- 2 cs de leite em pó



MODO DE FAZER

Misture tudo, deixando o fermento por último. Coloque em forminhas e leve ao forno por +/- 20 minutos.

Enquanto isso, derreta uma barra de chocolate (a minha foi 80% cacau) em banho maria, misturando com 2 cs de leite de coco.

Retire os bolinhos, coloque a calda por cima e polvilhe com leite em pó.

Coma e se apaixone por essa coisinha dos Deuses!

Rende 8 porções.

Macros totais: 1.607 kcal - 69 p / 103,6 c / 101,8 g

Macros por porção: 201 kcal - 8,6 p / 12,9 c / 12,7 g



BISCOITO DE COCO FIT

BISCOITO DE COCO FIT



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 4cs farinha de coco
- 1 cs mel
- 1 cs pasta de amendoim.
- 1 cs coco ralado
- 1 cc fermento



MODO DE PREPARO

Misture tudo, separe em bolinhas, unte uma forma e amasse com o garfo, deixando no forno por 20/25min ou até dar uma dourada!

Fica SENSACIONAL!

Macros: 447 kcal - 14,3 p / 31,2 c / 29,5 g



BOMBOM RECHEADO FIT

BOMBOM RECHEADO FIT



INGREDIENTES

- 40 g de barra de chocolate 70 % cacau
- 1 cs de pasta de amendoim



MODO DE FAZER

Derreta o chocolate, coloque metade na forminha e espalhe.

Após isso deixe por 20 minutos no congelador.

Em seguida coloque a pasta de amendoim (NÃO ESQUEÇAM QUE A DA NAKED NUTS É A MELHOR E VOCÊS TEM DESCONTO COM MEU CUPOM : NVILLASCHI) e cubra com o restante do chocolate derretido.

Deixe por 2 horas no congelador e aproveite essa delícia. Você pode fazer uma unidade grande ou vários pequenos.

Macros: 344 kcal - 8,8 p / 22 c / 24 g



BOLO DE BANANA COM CANELA

BOLO DE BANANA COM CANELA



MASSA

- 3 ovos
- 2 bananas
- 2 cs farinha de aveia
- 2 cs pasta de amendoim
- 2 cs farinha de amendoim
- ½ cs cacau em pó
- 1 cs mel.
- stevia à gosto
- 1 cc essência de baunilha
- canela a gosto
- 1 cc fermento

CALDA

- 1 banana
- 100g iogurte
- 1 cc essência de baunilha
- stevia
- canela



MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes da massa, deixando o fermento por último.

Unte uma forma e coloque no forno por +/- 25 min.

Para a calda amasse a banana e misture com os demais ingredientes.

Quando tirar a massa do forno espere esfriar um pouco e cubra com a calda. BOM APETITE.

Rende 4 porções.

Macros totais:

1.183 kcal - 49,9 p / 137,5 c / 54,4 g

Macros por porção:

296 kcal - 12,5 p / 34,4 c / 13,6 g

2.3

Receitas da Dri



SALADA DE FRUTAS

SALADA DE FRUTAS



INGREDIENTES

- 300g de mamão
- 1 maçã
- 240g de bananas
- 2 laranjas
- 150g de manga
- 1 limão siciliano
- 100g de Kiwi
- 1 iogurte grande (aproximadamente 850g)
- 60g de Cereja + calda

Macros totais:

1.209 kcal - 41,9 p / 265 c / 2,5 g

Macros por porção:

202 kcal - 7 p / 44,2 c / 0,4 g



MODO DE PREPARO

- Corte primeiramente as frutas (banana, manga e maçã), juntando em um recipiente
- Esprema um limão (usamos siciliano) em cima das frutas e misture com cuidado
- Adicione o mamão cortado com as frutas, e por cima delas, esprema 2 laranjas, misturando novamente com cuidado
- Adicione por cima o iogurte da sua preferência (usamos o de maracujá, mas pode ser morango, coco, ou uma mistura deles...)
- Adicione o caldo da cereja (opcional) + as cerejas e adicione por cima kiwi em rodela

E PRONTO! TÁ PRONTINHA A MELHOR SALADA DE FRUTAS! ESPERO QUE AMEM!

Rende 6 porções (você pode dividir em mais).



COOKIE

É receita deliciosa que vocês querem? Então toma!

COOKIE



INGREDIENTES

- 150g de manteiga a temperatura ambiente
- 140g de açúcar mascavo
- 80g de açúcar cristal ou refinado
- 1 ovo inteiro + 1 gema
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 280g de farinha de trigo
- 5g de bicarbonato de sódio
- 350g de chocolate ao leite/amargo em gotas

Macros totais:

4.469 Kcal - 128,2 p / 560,2 c / 189,3 g

Macros por porção:

447 kcal - 12,8 p / 56 c / 18,9 g



MODO DE PREPARO

1ª etapa: (quem não tiver batedeira, faz na mão)

- Agregue no bowl da batedeira a manteiga e os dois açúcares
- Deixe bater até homogeneizar e clarear a mistura, sentindo-a "afofar"
- Continue batendo e despeje devagar os ovos e a essência de baunilha
- Continue batendo por mais 1-2 minutos

2ª etapa:

- Retire da batedeira e agregue: farinha de trigo + bicarbonato + as gotas de chocolate
- Misture tudo com uma espátula ou com as próprias mãos
- Deixe na geladeira por 2 horas para que adquira consistência

3ª etapa:

- Após as 2h, enrole em bolas de pelo menos 50 gramas
- Agregue se quiser o recheio de sua preferência e se não quiser recheio, não coloque nada
- Deixe um espaço entre as bolinhas na forma (no forno ele aumentará de tamanho)

4ª etapa:

- Leve ao forno a 170° por entre 15-20 minutos.
- Após o cookie crescer e perder o brilho, retire do forno
- Deixe esfriar por pelo menos 10 minutos para depois retirar com a espátula e se servir. E PRONTO: TÁ PRONTINHO O MELHOR COOKIE DO MUNDO! ESPERO GOSTEM.

Rende 10 porções (pode ser que renda mais).



PAVÊ

PAVÊ



INGREDIENTES

- 200 g de manteiga
- 225 g de açúcar
- 125 g de coco ralado
- 250 g de creme de leite fresco
- 250 g de chantilly
- 2 pct de biscoito de maizena (400 g)
- 250 g de doce de leite
- 150 g de paçoquita
- 100 g de amendoim torrado

Macros totais:

6.965 kcal - 74 p / 574,7 c / 465,8 g

Macros por porção:

696 kcal - 7,4 p / 57,5 c / 46,6 g



MODO DE PREPARO

Antes de tudo, faremos o CREME HOLANDÊS, que é dividido em 3 cremes:

1º creme:

Bata na batedeira 200g de manteiga com 150g de açúcar até obter um creme claro e aerado. Após finalizado, agregue no creme 125g de coco ralado (da sua preferência: flocos de coco, coco pequeninho, coco desidratado...) e coloque a gosto raspas de limão e extrato de baunilha (opcional, não é obrigatório)! Deixe o creme reservado

2º creme

Pegue 250g de creme de leite fresco e bata com 75g de açúcar (bata bem gelado, o creme de leite tem que estar no mínimo 12h no refrigerador ou 15 minutos no freezer)

3º creme

Compre um chantilly (desses prontos industrializados mesmo), jogue na batedeira 250g e bata a ponto de chantilly!

E FINALMENTE.... Junte os 3 cremes: o último chantilly que bateu com o creme de manteiga e o creme de leite fresco batido com açúcar: pronto, CRÊME HOLANDES FEITO!

A montagem

Após o creme finalizado, pegue os biscoitos maisena, molhe no leite (aromatize o leite com licor se quiser) e faça a camada: creme holandês, biscoitos, creme holandês, biscoitos, doce de leite e recomeça a montagem: creme, biscoito, creme... finalizando com o creme!

Após finalizar, jogue por cima do creme final a paçoca triturada com amendoim triturado (ou o que quiser jogar)

Opcional: na camada de doce de leite no meio do pavê, você pode adicionar também paçoca, raspas de chocolate, amendoim.. ou o que amar! E além disso, pode ser outra coisa no lugar do doce de leite: chocolate, creme de coco, enfim. vai do seu gosto!

Rende 10 porções (você pode dividir em mais)



PARFAIT FRANCÊS

PARFAIT FRANCÊS



INGREDIENTES

- 1 maçã
- 100g morango
- 1/2 limão
- 1 colher de sopa de adoçante ou açúcar demerara
- 1 potinho de iogurte tradicional
- Hortelã
- 10 g de granola (opcional)



MODO DE FAZER

- Corte a maçã, o morango e esprema 1/2 limão
- Em uma panela, coloque as frutas, adicione 1 colher de sopa de adoçante ou açúcar
- Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo
- Mexa, aos poucos, e deixe as frutas cozinharem
- Em um potinho, adicione 2 colheres de sopa de iogurte, 1 colher de sopa das frutas, mais 2 colheres de sopa de iogurte e 1 de frutas. Finalize com granola e hortelã.

Macros: 318 kcal – 5,8 p / 56 c / 7,4 g



MARAVILHA DE BANANA DA DRI

MARAVILHA DE BANANA DA DRI



INGREDIENTES

- 4 bananas d'água
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de leite
- 3 gemas
- 3 claras
- 6cs açúcar
- 1 limão
- 1 caixa de creme de leite

Macros totais:

2.454 kcal - 59 p / 300 c / 85,1 g

Macros por porção:

307 kcal - 7,4 p / 37,5 c / 10,6 g



MODO DE FAZER

Corte as bananas e leve à frigideira com manteiga para grelhar, em seguida vire e deixe dourar do outro lado. Coloque as bananas em potinhos individuais e reserve.

Para o creme: em uma panela, coloque 1 lata de leite condensado, 1 xícara de leite e 3 gemas, mexa até engrossar e virar um "mingau"

Para o merengue: bata as 3 claras em neve e adicione, aos poucos, as 6cs de açúcar. Esprema 1 limão inteiro e continue batendo.

- DICA: adicione 1 caixinha de creme de leite para deixar o merengue mais cremoso
- Finalize adicionando 1 concha de creme em cada taça e 1 concha do merengue
- Deixe na geladeira por 2h antes de comer

Rende 8 porções.



CAPUCCINO

CAPUCCINO



INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de nescau
- 1 colher de sobremesa de bicarbonato
- 1 colher de sobremesa de canela
- 4 colheres de sopa de café solúvel
- 2 colheres de sopa de leite ninho



MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes em uma tigela e guarde em um recipiente fechado.

Quando for fazer o cappuccino, adicione a mesma quantidade que costuma usar para café caseiro.

Pode render até 4 porções.

Macros totais: 210 kcal - 4,3 p / 34 c / 5,9 g

Macros por porção: 52 kcal - 1,1 p / 8,5 c / 1

2.4

Bolos



BOLO DE BANANA FITNESS

BOLO DE BANANA FITNESS



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 cs de farinha de coco
- 1/2 cs de açúcar de coco
- 1 cs de cacau em pó
- 1 banana prata
- Fermento



MODO DE PREPARO

Corte metade da banana, uma metade coloque junto com os ingredientes pra fazer a massa (eu esquento primeiro para a banana ficar molinha e também pra misturar com os ingredientes) e a outra metade separe para comer junto do bolinho.

Coloque durante 2min no microondas e pronto!

Macros: 278 kcal - 11,1 p/ 33,3 c / 12,8 g



BOLO DE COCO FITNESS

BOLO DE COCO FITNESS



MASSA

- 3 ovos
- 50g farinha de coco
- 50 ml óleo de coco
- 20g açúcar de coco
- 100ml leite de coco
- stevia
- 1cc fermento

CALDA

- 100ml leite de coco
- 20g leite em pó desnatado
(pode botar mel)
- 20g acucar de coco
- 10g oleo de coco
- stevia



MODO DE FAZER

Misture os ingredientes da massa, unte uma forma e deixe por 20 min no forno.

Misture a calda e coloque em fogo baixo, mexa até engrossar um pouco.

Retire do forno a massa dourada, jogue a calda e salpique com coco ralado!

FICOU DIVINO!

Rende 4 porções.

Macros totais: 1.472 kcal - 32,9 p / 61,9 c / 127,1 g

Macros por porção: 362 Kcal - 8,2 p / 15,5 c / 31,8 g



BOLO DE BANANA INTEGRAL

BOLO DE BANANA INTEGRAL



INGREDIENTES

- 6 bananas
- 3 ovos
- 1/2 xícara de chá de leite desnatado ou vegetal
- 1/2 xícara de chá de óleo coco
- 2 xícaras de chá de açúcar mascavo
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de aveia
- 1 colher de sopa de fermento
- Canela em pó a gosto

Macros totais:

3.290 kcal - 43,5 p / 565,3 c / 102 g

Macros por porção:

329 kcal - 4,4 p / 56,6 c / 10,2 g



MODO DE FAZER

Bata, no liquidificador 1 banana, os ovos, o leite e o óleo de coco, adicione o açúcar e bata mais um pouco.

Em um recipiente, despeje a farinha de trigo, a aveia e o fermento e adicione a massa - mexa bem!

Em seguida unte uma forma média e despeje metade da massa, adicione as 5 bananas restantes cortadas em rodela finas.

Adicione canela à gosto e despeje o restante da massa e leve ao forno até dourar.

Rende 10 fatias.



BOLO DE CANECA DE LARANJA FIT COM CANELA

BOLO DE CANECA DE LARANJA FIT COM CANELA



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de azeite
- Suco de 1 unidade de laranja
- 20 gotas de stevia
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 colher de sobremesa de canela



MODO DE FAZER

Coloque em uma caneca o suco de laranja, o ovo, a stevia e o azeite.

Em seguida, coloque os alimentos secos: o farelo de aveia e o fermento em pó.

Com um garfo, bata a massa até ficar lisinha.

Leve ao microondas por 3 minutos e em seguida polvilhe a canela por cima.

Prontinho!

Macros: 371 kcal - 13,4 p / 32,8 c / 20,8 g

2.5

Receitas Práticas



BOMBOM DE MORANGO COM NINHO

Preparados pra uma das melhores
receitas doces daqui???

BOMBOM DE MORANGO COM NINHO



INGREDIENTES

- 1 banana prata
- 1 ½ cs leite em pó desnatado
- 1 cs cacau em pó 100%.
- adoçante
- 3 morangos médios



MODO DE FAZER

Amasse a banana e leve na panela, mexa no fogo baixo até formar uma pastinha (não deixe muito tempo pra não ressecar).

Em seguida, tire da panela e coloque o leite em pó, o cacau e adoçante. Misture tudo, até ficar igual uma massa.

Pegue os morangos e vá moldando igual um brigadeiro, e por fim, granule com leite em pó.

Deixe na geladeira por 1h e pronto, coma essa coisa maravilhosa e fit!

Rende 3 unidades.

Macros totais: 203 kcal - 9,5 p / 41 c / 1,9 g

Macros por porção: 68 kcal - 3,2 p / 13,7 c / 0,6 g



MOUSSE DE ABACATE

MOUSSE DE ABACATE



INGREDIENTES

- 100g de abacate
- 30 g de cacau em pó
- 5 cs de melado



MODO DE FAZER

Amasse bem o abacate, adicione o cacau em pó e o melado.

Mexa até ficar consistente.

Em seguida reserve na geladeira por no mínimo 1 horinha e prontinho!

Se desejar adicione lascas de chocolate 70% cacau em cima.

Macros: 511 kcal - 8 p / 80,9 c / 18,2 g



MINI PANQUECAS DE BANANA

MINI PANQUECAS DE BANANA



MASSA

- 1 ovo
- 1/2 banana
- 1 cs farinha de aveia
- canela
- adoçante
- 1 cc fermento

RECHEIO

- 1/2 banana (congelada).
- 1/2 iogurte ou 3cs
- canela
- adoçante



MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes da massa, vá colocando porções pequenas na frigideira (uma por uma), eu coloquei 1 cs..

Tampe a frigideira por 15 segundos, depois vire a panquequinha e deixe por mais 10 segundos e tire do fogo.

Repeti esse procedimento até a massa acabar **SEMPRE EM FOGO BAIXO E COM A FRIGIDEIRA TAMPADA**, e tem que ser bem rápido para não queimar.

Quando acabar a massa e as panquecas estiverem no prato, coloque o recheio por cima e **BOM APETITE!**

Macros: 265 kcal - 12,2 p / 41,3 c / 7,4 g



PÃOZINHO DE BANANA RECHEADO

PÃOZINHO DE BANANA RECHEADO



MASSA

- ½ banana
- 2 cs farelo de aveia
- 1 cs leite de coco
- 1 ovo
- canela
- adoçante à gosto
- 1 cc fermento
- ½ iogurte natural

RECHEIO

A outra metade da banana (botei no congelador pra ficar gelada por 10 min) + metade de um iogurte. Misture e acrescenta a canela e o adoçante.



MODO DE PREPARO

Misture a massa, deixando o fermento por último. Leve ao microondas por 3 minutos.

Misture o recheio (amasse a banana, misture com iogurte, canela e adoçante). Quando ficar pronta a massa, coloque na frigideira até dourar um pouco.

Corte no meio, coloque o recheio e coma essa coisa goxxtosa!!!

Macros: 293 kcal - 13,4 p / 41,1 c / 9,1 g



BROWNIE FITNESS

BROWNIE FITNESS



INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3/4 xic de farinha de coco
- 3/4 xic de açúcar mascavo
- 1/4 de xic de cacau sem açúcar
- 1 cs de fermento
- 1 barra de chocolate 60% cacau ou mais.
- 1cs de óleo de coco.

Macros totais:

1.598 kcal - 47,7 p / 129,6 c / 105,6 g

Macros por porção:

266 kcal - 7,9 p / 21,6 c / 17,6 g



MODO DE FAZER

Derreta o óleo de coco e a barra de chocolate na panela e reserve..

Bata os 3 ovos com o açúcar até criar uma espuma, depois acrescente o cacau, a farinha de coco, o chocolate derretido e misture bem.

Quando estiver bem homogêneo, coloque o fermento e misture mais um pouco.

Coloque a massa em uma forma com papel manteiga e deixe no forno pré-aquecido à 180°.

Você pode rechear com o que preferir!

Rende 6 porções.



BRIGADEIRO FIT COM COCO

BRIGADEIRO FIT COM COCO



INGREDIENTES

- 1cx de creme de leite light
- 1 cs de cacau em pó 100%
- 2 ovos
- 1 cs de manteiga
- 50 g de chocolate 100% cacau
- 3 cs de adoçante
- 2 cs de coco ralado



MODO DE FAZER

Despeje tudo em uma panela e, em fogo baixo, fique mexendo até ficar na consistência de brigadeiro.

Após tirar do fogo espere esfriar um pouco e em seguida, coloque na geladeira até ficar mais durinho e conseguir fazer bolinhas.

Faça as bolinhas e enrole com coco ralado, em seguida deixe na geladeira por mais uns 40 minutinhos e prontinho!

Rende até 10 docinhos.

Macros totais: 985 kcal - 21,4 p / 41,5 c / 79,1 g

Macros por porção: 98 kcal - 2,1 p / 4,1 c / 7,9 g



MOUSSE FIT DE MARACUJÁ

MOUSSE FIT DE MARACUJÁ



INGREDIENTES

- 2 iogurtes grego light zero
- 100 ml de leite desnatado
- 50 ml de suco de maracujá



MODO DE FAZER

Despeje todos os ingredientes em um copo grande e bata com um mixer até ficar cremoso como o da foto.

Super fácil, prático e delicioso!

Macros: 196 kcal – 11,2 p / 27,9 c / 3,8 g



MORANGO COM NINHO TRUFADO

MORANGO COM NINHO TRUFADO



INGREDIENTES

- 100 g de morango
- 300 ml de leite de coco
- 1 cs de óleo de coco
- 100 g de chocolate em barra 70% cacau
- 5 cs de leite em pó desnatado
- 2 cs de coco ralado

Macros totais:

773 kcal – 20,6 p / 53,6 c / 55,2 g

Macros por porção:

386 kcal – 10,3 p 26,8 c / 27,6 g



MODO DE FAZER

1º passo: coloque os morangos picados no fundo.

2º passo: bote na frigideira 200 ml de leite de coco, 1 cs de óleo de coco, 100 g do chocolate em barra e mexa até engrossar, em seguida coloque por cima do morango e armazene na geladeira por 10 minutos.

3º passo: coloque em uma panela 100 ml de leite de coco, 5 cs de leite em pó, 2 cs de coco ralado e stevia a gosto, mexa em fogo médio até engrossar.

Em seguida, jogue por cima do creme de chocolate e armazene na geladeira por mais 10 minutos.

Após isso, polvilhe com coco ralado e chocolate em cima e pode se deliciar!

Rende 2 porções.

2.6

Receita Vegana



PUDIM DE CHIA VEGANO

PUDIM DE CHIA VEGANO



INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de chia
- 200 ml de água
- 10 g de goji berry
- 1/2 banana
- 12 g de coco ralado
- 1 cs de granola
- 1 cs de pasta de amendoim

Sugestão para finalização:

banana, granola, morango,
amora, coco ralado



MODO DE FAZER

Em uma tigela adicione a água e as sementes de chia (misture bem para ficar homogêneo). Leve à geladeira por 2h (a chia vai virar um "gel").

Finalize com banana amassada, granola, goji berry, coco ralado, pasta de amendoim (a melhor pasta da vida é a da naked nuts. É DIVINA)!

E como já falei, com meu cupom NVILLASCHI vocês ganham desconto.

OBS: o pudim pode ser armazenado na geladeira por até 3 dias!

Macros: 509 kcal – 11,4 p / 54,5 c / 28,9 g

2.7

Receitas Agridoces



PÃO COM BANANA E PASTA DE AMENDOIM

PÃO COM BANANA E PASTA DE AMENDOIM



INGREDIENTES

- 1 fatia de pão integral
- ½ banana madura
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim
- Canela à gosto



MODO DE FAZER

Coloque o pão no forno, na sanduicheira ou na airfryer e espere ficar crocante, passe a pasta de amendoim no pão e adicione as bananas cortadas em cima.

Finalize com um toque de canela em pó.

Macros: 328 kcal - 14,1 p / 31,9 c / 17 g



PIPOCA AGRIDOCE

PIPOCA AGRIDOCE



INGREDIENTES

- 1 cs de óleo de coco
- 70 g de milho (aproximadamente 5 cs)
- 2 colheres de sopa de água
- 1 pitada de açúcar e 1 de sal
- 1 cs de manteiga



MODO DE FAZER

Coloque tudo na pipoqueira e deixe começar a explodir.

Após isso, acrescente a manteiga e feche.

Vá girando a tampa até todas estourarem.

Coloque um pouco de sal e açúcar e sirva.

Macros: 422 kcal - 5,5 p / 48 c / 23,1 g



ENROLADINHO

ENROLADINHO



INGREDIENTES

- 6 Bananas
- 12 fatias de presunto

MOLHO

- 1 cebola
- 1 cs de manteiga
- 500 ml leite
- 2 cs de maisena
- 50 g de queijo mussarela
- 50 g de queijo gorgonzola
- 50 g de parmesão
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO

Doure a cebola picadinha na manteiga, acrescente o leite, maisena e vá mexendo até ferver e engrossar. Vá acrescentando os queijos aos poucos até dar o ponto desejado (não é necessário muito queijo). Acerte o sal.

Modo de fazer: separe duas fatias de presunto para cada banana, enrole as fatias em volta da banana, em seguida organize uma ao lado da outra em uma travessa. Jogue o molho de queijo por cima (bastante molho), pois a banana irá cozinhar com esse molho. Salpique queijo parmesão ralado por cima e leve ao fogo.

Juro que não imaginava essa combinação, mas fica INCRÍVEL!
Rende 6 porções.

Macros totais:

1,844 kcal - 90,7 p / 220,3 c / 72,4 g

Macros por porção:

307 kcal - 15,1 p / 36,7 c / 12,1 g

