



# 500 RECEITAS

ZERO AÇÚCAR  
ZERO GLÚTEN



**BRINDE  
EXCLUSIVO  
PARA MINHAS  
CLIENTES**

# ÍNDICE

TortadeLimãoCremosa.....	09	BrigadeirodePastadeAmendoim.....	61
BoloGelado deCoco.....	10	Bombom Vegano de Figo .....	62
BoloNegaMalucaFácil.....	11	SonhodeValsa.....	63
Bolo de Brigadeiro Super Fácil .....	12	Geleia de Laranja.....	64
Bolo de Chocolate e Limão Delicioso .....	13	CrepePaleodeCoco.....	65
SuflêdeChocolate.....	14	CremedeConfeiteiro.....	66
BolodeAbacate.....	15	Beijinho.....	67
PãodeMelLowCarb.....	16	Geleia de Jabuticaba.....	68
CaldadeChocolateParaBolos.....	17	NutellaCaseira.....	69
Leite Condensado de Coco .....	18	SorvetedeAbacate.....	70
Leite Condensado de Amêndoas .....	19	PicolédeCacau.....	71
BombomComGengibre.....	20	QuindimLowCarb.....	72
BolodeMaracujáeChocolate.....	21	PudimdeClaras .....	73
MuffinDocedeAbóbora.....	22	PudimdeChia.....	74
MuffindeChocolateComPimenta.....	23	TrufadeMorango.....	75
DocedeAmendoim.....	24	PudimdeCoco.....	76
BolodeChocolateC/MoussedeMaracujá.....	25	Marzipã.....	77
BolodeAbacaxi.....	26	GanachedeChocolate.....	78
Cookies de Chocolate Fácil .....	27	BeijinhoLowCarb.....	79
BolodeCenouraFit.....	28	BrigadeiroLowCarb.....	80
BolodeBananaSemGlútemeAçúcar.....	29	SuspiroLowCarb.....	81
Bolo de Chocolate Simples .....	30	Bolo de Chocolate Sem Farinha .....	82
TortadeChocolateLowCarbFácil.....	31	BolodeCafé.....	83
BrigadeiroTrufadoSaudável.....	32	BolodeCocoLowCarb.....	84
PudimdePaçoca Zero.....	33	BolodePaçoca.....	85
TortinhasdeChocolateLowCarb.....	34	NuvemdeLimão.....	86
BolodeMilhoFitFácil.....	35	BrowniedeChocolate.....	87
BolodeBananaSimples.....	36	Cookies deAmendoim.....	88
Bolinho de Banana Com Gotas de Chocolate ..	37	MoussedeCafé.....	89
BrigadeirodePaçocaLowCarb.....	38	MoussedeMaracujá.....	90
ChurrosCremosoFácil.....	39	SorvetedeMorango.....	91
PalhaItalianaLowCarb.....	40	BombomdeAmendoim.....	92
BrownieTrufadoFácil.....	41	TrufadeMaracujá.....	93
BrownieCremosoFácil.....	42	Bolo Formigueiro.....	94
Bolo Trufado de Cenoura Com Chocolate ...	43	BoloFlorestaNegra.....	95
BolodeLimãoFofinho.....	44		
CocadinhaLowCarb.....	45	PãodeBerinjeladeMicroondas .....	97
PêssegoAssado.....	46	PãoOopsie.....	98
CheesecakeFrutasVermelhas.....	47	PãodeAmendoim.....	99
CremedeCoco.....	48	PãoParmesão.....	100
Geleia de Abacaxi.....	49	PãodeNuvem.....	101
SorvetedeLeiteNinhoComMorango.....	50	PãoComPsyllium.....	102
BolodeFubá Cremoso.....	51	PãozinhoLowCarb.....	103
BiscoitosAmanteigadosdeCoco.....	52	PãodeChia.....	104
CremedeAvocadoeCacau.....	53	PãodeLeitedeCoco.....	105
MaçaC/CanelaeCremedeLeite.....	54	PãodeAbóbora.....	106
Docinho de Frutas Secas .....	55	Pão de Linhaça.....	107
Trufinhas.....	56		
Flan deChocolate.....	57		
SurpresadeUvaVerde.....	58		
TrufadeBanana.....	59		
BombomdeMorangoC/LeiteemPó.....	60		

# ÍNDICE

Pão de Berinjela .....	108	BolinhodeRicota.....	162
PãodeCouve-Flor.....	109	PãoLowCarb.....	163
Sanduíche deFrango.....	110		
TorradeAbacateeOvo.....	111		
WaffleLowCarb.....	112		
PãodeHambúrguer.....	113		
OmeletedeJiló.....	114		
OmeletedeFornodeBerinjela.....	115		
OvonoPimentão.....	116		
OmeleteBasca.....	117		
OmeletedeEspinafre.....	118		
OmeletedeFrango.....	119		
OmeletedePizza.....	120		
OvosComAtum.....	121		
PizzadeAbobrinha.....	122		
PizzadeFarinhadeBerinjela.....	123		
MistoQuente.....	124		
PanquecaAmericana.....	125		
CoxinhadeCreamCheese.....	126		
CoxinhadeCouve-Flor.....	127		
PãodeQueijo.....	128		
BolinhodeEspinafre.....	129		
BiscoitodeGergelim.....	130		
BiscoitodeCoco.....	131		
BolinhodeCenoura .....	132		
SanduíchedePastadeOvos .....	133		
PaninideNozes .....	134		
Panini.....	135		
FritadadeOvosBrócolis.....	136		
FritadaComEspinafre.....	137		
OmeleteComRúcula.....	138		
OmeleteOcidental.....	139		
OmeletedeCogumelo.....	140		
OmeletedeAtum.....	141		
OmeletedeOvoComSalsicha.....	142		
OmeletedeBerinjeladeForno.....	143		
Ovos Mexidos Com Queijo e Bacon .....	144		
Ovos emAros deCebola.....	145		
OvosdeCodornaComErvas.....	146		
MuffindeOvo.....	147		
CupcakedeOvoComBacon.....	148		
Claras deOvos ComAtum.....	149		
Chips deAbobrinha.....	150		
PalitosdeAbobrinha.....	151		
MassadeCouve-FlorParaPizza.....	152		
PizzaCetogênica.....	153		
MiniPizzadeBerinjela.....	154		
MuffindeQueijoeBacon.....	155		
TortinhadeBrócolis .....	156		
CestinhadePeitodePeru.....	157		
BiscoitinhodeAbobrinhaeQueijo.....	158		
CreamCrackerdeLinhaça.....	159		
BolinhodeCarangueijo.....	160		
Bolinho de Abobrinha de Queijo .....	161		
		Pãode Queijo de Farinha de Amêndoas .....	165
		CostelaAssada.....	166
		FiléMignon.....	167
		Fraldinhaao Alho.....	168
		CupimComProvolone.....	169
		FrangoPicanteaoMolhodeAbacate.....	170
		FrangoComPresuntoeCebola.....	171
		FrangoaoMolhoChampignon.....	172
		Frango Aromatizado Com Alho .....	173
		FrangoEnsopado .....	174
		FrangoAssado.....	175
		FrangonaMostarda.....	176
		FrangoaoAlho.....	177
		FilédeFrangoComCúrcuma.....	178
		Filé deFrangoComLegumes.....	179
		FrangoaoMolhodeSalsaeLimão.....	180
		EscalopededeFrangoCom Muçarela.....	181
		EspetinhodeFrangoaoPesto.....	182
		CaçaroladeGalinha ComQueijoFeta .....	183
		BolinhodeRicota.....	184
		Pão deQueijoComFarinha deAmêndoas.....	185
		FrangoàModaBasca.....	186
		Strogonoff de Coração de Frango .....	187
		PeitodePeruemPapelotes.....	188
		FrangoàPizzaiolo.....	189
		AlmôndegasdePeru.....	190
		CoxadePeruAssadoComLouro.....	191
		CoxadePeruRecheada.....	192
		PatoRecheadoCebola.....	193
		FrangoaoLimão Com Alcaparras.....	194
		FrangoaPassarinho.....	195
		FrangoaoMolhodeCogumelos.....	196
		PeruMarroquinoàModaKebab.....	197
		BifedePicanha aoAlhoeÓleo .....	198
		BistecadeBoiMaionesedeAlho.....	199
		CarneAssadaRecheada ComCalabresa.....	200
		CarnedePanela Com Cogumelos.....	201
		CarnedePanela ComLimão.....	202
		AlcatracomMolhodeMaracujá.....	203
		Alcatra ao Molho de Tomate .....	204
		BifeàCavalo.....	205
		ContraFilé ComErvasFinas .....	206
		CarneSecaDesfiada.....	207
		CarneSecaComOvoseLegumes.....	208
		CupimAssadoComProvolone.....	209
		FraldinhaRecheadaComCalabresa.....	210

# ÍNDICE

FraldinhaComTomateeQueijo.....	211	MuffindeCarneeCatupiry.....	266
FraldinhanaManteiga.....	212	CostelaAos 4Queijos .....	267
Filé Mignon ao Molho Chamichurri .....	213	HambúrguerRecheado.....	268
CostelasComRepolho.....	214	BistecadePorcoAssada.....	269
LagartoRecheadoComCenoura.....	215	LombonaManteiga.....	270
LagartoàRoquefort.....	216	LombodePorcoComBerinjela.....	271
Medalhã ao Molho de Requeijão .....	217	BistecaàPizzaiolo.....	272
MaminhaComManjericão.....	218	LombodePorcoRecheado.....	273
PicanhadoAvesso.....	219	CordeiroComErvas .....	274
HambúrguerComPicleseCottage.....	220	BifedeFígado Acebolado.....	275
Hambúrguer ao Molho de Tomate .....	221	CarneSecaAcebolada.....	276
RocambolededeCarneRecheadoComRicota..	222	Iscas dePeixe.....	277
PizzadeCarneMoída.....	223	Caçãoo MolhoVerde.....	278
CarneMoídaCom Ovo.....	224	BistecadePorco.....	279
CarneMoídaComQuiabo.....	225	Picanha aoMolhoGorgonzola.....	280
EspetinhoMistodeCarne.....	226	PeixeRecheado.....	281
AlmondêgasRecheadasComMuçarela....	227	AtumComGergelim.....	282
BolinhosdeCarneMoídaComOvos.....	228	CaçãocomMostarda.....	283
BistecadePorcoaoCremeRosê.....	229	RobaloGrelhado.....	284
CostelinhaComQuiabo.....	230	PeixeaoVinagrete.....	285
CostelinhadePorconaBrasa.....	231	PeixeAssadoComCremedeEspinafre.....	286
LomboCom LimãoeMostarda.....	232	FilêdeAtumAssado.....	287
LombodePorcoComParmesão.....	233	Camarão naMostarda.....	288
BistecaComTomate.....	234	RefogadinhodeAtum.....	289
BistecadeBoiaoGorgonzola.....	235	RolinhosdeSalmãoRecheados.....	290
BistecaàForentina.....	236	MoquecadePeixeLowCarb.....	291
LomboCom LimãoeMostarda.....	237	Salmão ao Requeijão .....	292
CostelinhadePorcoFrita.....	238	TainhaAssada.....	293
CabritoCom MolhoPicante.....	239	Ceviche.....	294
CabritoàVicentina.....	240	PeixeComLeitedeCoco.....	295
Pernil ao Molho Vinagrete .....	241	SalmãoaoMolhodeMaracujá.....	296
Pernil de Cordeiro Assado ao Alho .....	242	BacalhauFrescoCom Açafraão.....	297
CosteladeCordeiroComLimão.....	243	LulaRecheada .....	298
RimBovinoCom Pimentões.....	244	CamarãoaoCatupiry.....	299
CabritonoLeiteeCoco.....	245	EspetinhodeCamarão.....	300
FrangoCom Quiabo.....	246	MexilhãooVinagrete.....	301
FrangoXadrez.....	247	WrapdeAlfaceRecheadoComFrango.....	302
Asas de Frango Com Mostarda .....	248	BerinjelaRecheadaComFrango.....	303
AsinhadeFrangoPicante.....	249	MacarrãodeAbobrinha.....	304
Sobrecoxa Com ErvasFinas.....	250	AcelgaRecheada ComRicota.....	305
IscadeFígado .....	251	LasanhadeBerinjela.....	306
Coração deFrangoao Molho.....	252	ArrozdeCouve-Flor.....	307
FrangoRecheadoComEspinafre.....	253	LasanhadeAbobrinha.....	308
Frango ao Leite de Coco .....	254	AntepastodeBerinjela.....	309
FrangoMineiro.....	255	Purê deCouve-Flor.....	310
FrangoComGengibre.....	256	Cebola Caramelizada.....	311
FrangoCom Repolho Cremoso .....	257	CebolaRecheada.....	312
HambúrguerdeFrango.....	258	AlcachofraRecheada.....	313
MoquecadeFrango.....	259	PanquecadeAbobrinha.....	314
LagartoaoMolhodeAzeitona.....	260	FarofaLowCarb.....	315
MedalhãooGengibre.....	261	FaforadeBrócolis.....	316
RosbifeCaseiro.....	262	AbóboraRecheadaComCarneSeca.....	317
Strogonoff de Carne .....	263	PurêdeAbóboraComGengibre.....	318
Kafta.....	264	CogumelosRecheados .....	319
RocambolededeCarneMoída.....	265	PepinoRecheadoComAtum.....	320

# ÍNDICE

Enroladinhode Couve Com Atum .....	321	LulasGrelhadas.....	376
PimentãoRecheadoComCarneMoída.....	322	CasquinhaddeSiri.....	377
MolhoTomateFresco .....	323	LulaRecheadaCom Tomate.....	378
AbobrinhaRecheadaComAtum.....	324	BacalhauaoLeitedeCoco.....	379
PurêdeAbobrinha.....	325	BacalhauFrescoComLinguica.....	380
LegumesGratinados.....	326	Salmão aoMolhodeMostarda.....	381
AgriãonaManteiga.....	327	LinguadoCom MolhoAveludado.....	382
AipoApimentado.....	328	Filé de Peixe ao Molho de Tomate .....	383
BarquetesdeChuchuRecheados.....	329	Filéde Truta ao Molho de Almôndega .....	384
CenouraRecheadaComRicota.....	330	Salmão Com Creme de Brócolis .....	385
ChuchuGratinado.....	331	Isca de Peixe.....	386
JilóRecheado.....	332	Isca de PeixeaoSucodeMaracujá.....	387
EstrogonoffdeCogumelos.....	333	AbobrinhaMarinada.....	388
BracólisAssado.....	334	Aipo Com Alcaparras de Mostarda .....	389
ChipsdeTomate.....	335	AlcachofrasaoLimão.....	390
TomatinhosRecheadosCom3Queijos.....	336	AlhoAssadoComOrégano.....	391
TomateRecheadoComFrango.....	337	BarquetedeAipo.....	392
RepolhoàCarbonara.....	338	CostelaAssada.....	393
Guacamole.....	339	MedalhãodeFrangoRechado.....	394
PurêdeChuchu.....	340	Caçaroadde Galinha com Queijo Feta.....	395
TabuledeCouve-Flor.....	341	RolinhodeFrangoComPresuntoeQueijo....	396
AlcatraBrasileira.....	342	CoxasdeFrangoemPapelotes.....	397
AlcatradeFornoComCebola.....	343	CoxascomRequeijão e Bacon.....	398
Bife à Milensa Com Linhaça .....	344	Asinha com Tomate e Pimentão.....	399
LombodePorcoaoMolhoMaracujá.....	345	AsinhadeFrangoaoMolho.....	400
CosteladePorcoComRepolho.....	346	AbacateaoFornoRecheado.....	401
Picanhaao MolhodeGorgonzola.....	347	EndíviaRecheadaComRicota.....	402
FilédeDouradoComCottage.....	348	EndíviasRecheadasComSalmão.....	403
FiléRobaloComMentaeCanela.....	349	Couve-FlorGratinada.....	404
FilédePescadaaoForno.....	350	CouveRefogadaComBacon.....	405
AtumaoMolhodeAbacate.....	351	BerinjelaRefogada.....	406
AtumComTomateCereja.....	352	EspetinhodeAbobrinhaComBacon.....	407
AtumSeladoComGergelim.....	353	TomateSecoeOvosCozidos.....	408
CaçãoComCremedeQueijo.....	354	TomatesTostadosComAlho.....	409
Filé de Peixe ao Molho Alcaparras .....	355	QuiaboComBaconeTomate.....	410
EscabecheComSardinha.....	356	BarcadeAbacateComCamarão.....	411
FilédePeixeComCremedeAbóbora.....	357	MacarrãodeAbobrinhaaoPesto.....	412
FilédePeixesComErvas.....	358	Acelga Com Alho e Gengibre .....	413
SalmãoAssadoemCrostadeGergelim....	359	BarquetedeEndívia Com CarneMoída .....	414
Salmão ComPastadePimentãoeEspinafre	360	ArrozdeCouve-FlorCremoso .....	415
SalmãoComPimentadaJamaica.....	361	TortadeCafé.....	416
SalmãoGrelhadoComOvoPochê.....	362	RocamboleddeFrango com Cenoura...	417
TrutaaoMolhodeAlcaparras.....	363	Batata Suíça com Frango Desfiado e Milho..	418
SardinhanaPaneladePressão.....	364	Frango ao creme de queijo.....	419
EspetinhodePeixe.....	365	File de frango empanado .....	420
CamarãoàModaSueca.....	366	Escondidinho de abobora com frango....	421
CamarãoComMaionese.....	367	Frango oriental.....	422
CamarãoGrelhadoComErvas.....	368	Rosbife de file mignon.....	423
CamarãoComChuchueErvas.....	369		
EspetinhodeCamarão.....	370		
CamarãocomTomateeEspinafre.....	371		
CamarãoaoLeitedeCoco.....	372		
LulaàProvençal.....	373		
Lulas Com Cogumelos.....	374		
LulaRecheada ComCarneMoída .....	375		

# ÍNDICE

Chilli com carne.....	424
Canoas de abobrinha.....	425
Escondidinho com couve-flor .....	426
Escondidinho com abobora .....	427
Escondidinho de carne seca com abobora...	428

Maionese de Linhaça.....	430
Molho de Manteiga Com Cheiro Verde .....	431
Molho de Maracujá Apimentado .....	432
Molho de Hortelã.....	433
Molho de Ervas.....	434
Molho de Queijo Parmesão .....	435
Maionese Caseira Cetogênica.....	436
Maionese de Abacate.....	437
Molho Verde.....	438
Molho Pesto.....	439
Molho Apimentado.....	440
Molho Balsâmico Para Saladas .....	441
Patê de Tomate Seco.....	442
Patê de Atum.....	443
Patê de Alho.....	444
Patê de Brócolis.....	445
Patê de Peito de Peru.....	446
Patê Com Farinha de Berinjela .....	447
Patê de Pepino Com Cream Cheese.....	448
Molho de Maracujá Salgado.....	449
Requeijão de Castanha de Cajú.....	450
Molho de Mostarda e Limão.....	451

Salada Asian Slaw.....	453
Salada de Abacate.....	454
Salada de Folhas Verdes Com Ovos.....	455
Salada de Manjeriço.....	456
Sopa Audaz de Moela.....	457
Sopa de Cebola Cremosa.....	458
Sopa Cremosa de Gengibre.....	459
Crema de Abóbora.....	460
Crema de Endívia e Cebola.....	461
Crema de Berinjela.....	462
Crema de Abobrinha.....	463
Salada de Broto de Alfafa.....	464
Salada de Escarola com Agrião.....	465
Salada de Atum com Alcaparras.....	466
Salada Grega.....	467
Salada de Primavera.....	468
Salada de Alface com Queijo.....	469
Salada de Chuchu com Atum.....	470
Salada de Salmão.....	471
Salada de Espinafre com Peixe.....	472
Salada de Sardinha.....	473
Salada de Polvo.....	474
Salada de Rúcula e Abacate.....	475

Salada de Ovos.....	476
Salada de Camarão.....	477
Sopa de Tomate.....	478
Sopa de Peru.....	479
Sopa de Espinafre.....	480
Sopa de Agrião.....	481
Sopa de Cebola.....	482
Sopa Verde Low Carb.....	483
Sopa Com Gengibre.....	484
Crema de Abobrinha.....	485
Crema de Alface.....	486
Crema de Couve-Flor.....	487
Sopa de Cogumelos.....	488
Salada de Repolho com Chuchu.....	489
Salada de Cenoura com Vinagre e Castanha de Cajú.....	490
Salada de Rúcula com Tomates e Queijo.....	491
Salada de Camarão e Pêra.....	492
Salada de Maçã com passas.....	493
Salada de Abacaxi com Uva-Passa....	494
Salada Caprese com Burrata e Pesto...	495
Salada de Maionese Caseira .....	496
Salada de Quinoa com Maçã.....	497
Salada de mil grão.....	498

Farinha de Amendoim.....	500
Farinha de Berinjela.....	501
Farinha de Semente de Abóbora.....	502
Farinha de Linhaça.....	503
Farinha de Semente de Girassol.....	504
Farinha de Maracujá.....	505
Farinha de Frango.....	506
Farinha de Coco.....	507
Leite de Castanha de Cajú.....	508
Leite de Coco Caseiro .....	509
Leite de Gergelim.....	510
Leite de Amendoim.....	511

# DOCES E SOBREMESAS



# TORTA DE LIMÃO CREMOSA

## INGREDIENTES

- 300gr de farelo de aveia
- 100gr de manteiga.

### Mousse:

- Duas latas de leite condensado sem açúcar
- Suco puro de 4 limões grandes



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Triture o farelo de aveia no liquidificador ou processador, derreta a manteiga e jogue por cima e misture bem.
- Pegue uma forma de fundo removível e acomode bem a massa no centro e nas laterais.
- Asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 8 minutos. Espere esfriar.

**Mousse:** Misture bem os ingredientes ou bata no liquidificador por aproximadamente 4 minutos.

- Jogue o mousse por cima da base da torta já fria. Se quiser pode bater 100ml de creme de leite fresco em ponto de chantilly e decorar.
- Se não, só decore com raspas de limão.
- Deixe gelar por 1hora.
- Sirva em seguida e Boa Refeição!

# BOLO GELADO DE COCO

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara de manteiga ou óleo de coco
- 4 gemas e 4 claras
- 1 xícara de adoçante culinário ou xilitol
- 1 xícara e 1/2 de farelo de aveia ou farinha de coco
- 1 xícara de leite desnatado ou vegetal
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Cobertura: 1/2 caixinhas de creme de leite light
- 1 caixinha de leite condensado zero açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga



Rendimento  
4 Porções



M. de  
Preparo 50  
Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha misture a manteiga ou óleo de coco, as gemas e o xilitol, misture bem até virar um creme.
- Adicione por cima desse a farinha + 1 xícara de leite, misture bem, bata as claras em neve e misture novamente.
- Por último adicione a de fermento em pó, unte uma forma com manteiga e farinha e despeje a massa, asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 30 minutos.
- **Cobertura:** Em um recipiente despeje leite condensado, a caixinha de creme de leite e 1 colher de sopa de manteiga, misture tudo e mexa em fogo baixo até começar a borbulhar, despeje por cima do bolo e deixe na geladeira por 1 hora! Se quiser, salpique coco ralado e sirva em seguida!



# BOLO NEGA MALUCA FÁCIL

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 5 colheres de sopa de manteiga derretida
- 3 colheres de sopa de xilitol • 1/2 xícara de leite desnatado ou vegetal
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 e 1/2 xícara de farinha de coco ou farelo de aveia
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos por 3 minutos, depois adicione os secos (menos o fermento) e bata novamente até tudo se misturar.
- Adicione o fermento e misture novamente, unte uma forma com manteiga e cacau em pó e despeje a massa, asse em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 25 minutos!



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



# BOLO DE BRIGADEIRO SUPER FÁCIL

## INGREDIENTES

- 3 ovos
  - 5 colheres de sopa de manteiga derretida
  - 3 colheres de sopa cheias de xilitol
  - 1/2 xícara de leite desnatado ou vegetal
  - 3 colheres de sopa de cacau em pó
  - 1 e 1/2 xícara de farinha de coco ou farelo de aveia
- 
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos por uns 3 minutos, depois adicione os secos (menos o fermento) e bata novamente até tudo se misturar.
- Adicione o fermento e misture novamente, unte uma forma com manteiga e cacau em pó e despeje a massa, asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos!
- **Para o brigadeiro:** 1 ½ caixinhas de leite condensado zero açúcar + 3 colheres de sopa de cacau em pó + 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco, mexa tudo em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos, deixe esfriar em um prato.
- Para montagem é só cortar o bolo em três partes iguais e rechear, o que sobrar use na cobertura!



# BOLO DE CHOCOLATE E LIMÃO DELICIOSO

## INGREDIENTES

- 3 ovos grandes
- 1/2 xícara de manteiga derretida ou óleo de coco
- 1 xícara de leite vegetal ou desnatado
- 1/2 xícara ou xilitol
- 2 xícaras de farinha de coco ou farelo de aveia
- 1 colher de sopa cheia de fermento em pó
- 3 colheres de sopa de cacau em pó



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Adicione os ovos, a manteiga, o leite e o xilitol no liquidificador, bata bem por 4 minutos, adicione a farinha e o cacau em pó, bata por 30 segundos, por último adicione o fermento.
- Unte uma forma (usei uma de 18 cm) untada com manteiga e cacau em pó, asse em forno pré aquecido à 180 graus por 25 minutos, assim que sair do forno espere esfriar.
- Mousse de limão:** 2 caixinhas de leite condensado zero açúcar + 1 caixinha de creme de leite light + suco puro de 3 limões grandes, bata tudo no liquidificador e reserve.
- Corte o bolo em duas partes iguais e recheie com o mousse, deixe na geladeira por 15 minutos e Aproveite!



# SUFLÊ DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

- 200g de Chocolate 80% Cacau
- 200g de Adoçante Culinário
- 200g de Manteiga
- 4 Gemas de Ovos
- 4 Claras de Ovos em Neve



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Derreta o chocolate junto com a manteiga em banho- maria.
- Reserve e deixe esfriar.
- Bata as gemas com o adoçante até obter uma mistura leve e fofa.
- Após a mistura do chocolate e manteiga tiver esfriado acrescente a mistura das gemas e misture bem.
- Por último, adicione as claras em neve e misture delicadamente.
- Disponha em um recipiente e leve para ao forno pré-aquecido a 160°C por cerca de 45 minutos



# BOLO DE ABACATE

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Abacate Amassado
- 50ml de Leite de Coco
- 50ml de Água filtrada
- 4 Gemas
- 4 Claras em Neve
- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Coco
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Adoçante Culinário
- 1 Colher (sopa) de Fermento Químico em Pó
- Óleo de Coco para untar



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**55** Minutos

## MODO DE PREPARO

- Bata o abacate com as gemas e o adoçante até obter um creme.
- Coloque na velocidade mínima da batedeira e acrescente leite de coco, a água e a farinha aos poucos e, sem bater, incorpore as claras e o fermento.
- Coloque a mistura em uma forma levemente untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.
- Desenforme morno e polvilhe com adoçante culinário a gosto.



# PÃO DE MEL LOW CARB

## INGREDIENTES

- 3 Ovos
- 80g de Manteiga
- 5 Colheres (sopa) de Farinha de Amêndoas
- 3 Colheres (café) de Cacau em pó
- 3 Colheres (sopa) de Xilitol
- 1 Pitada de Gengibre
- 1/2 Colher (chá) de Canela em pó
- 4 Colheres (sopa) de Creme de Leite Light
- 1 Colher (sopa) de Fermento Pó
- Pasta de Amendoim Integral Sem Açúcar a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Bata bem os ovos no liquidificador.
- Adicione a manteiga, a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o adoçante, o gengibre, a canela em pó e o creme de leite e bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Adicione o fermento em pó e misture levemente.
- Disponha a massa em forminhas e leve para assar em forno préaquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos.
- Corte o bolinho no meio e recheie com a pasta de amendoim. recipiente que desejar.
- Levar para geladeira por cerca de 2 horas ou até firmar.

# CALDA DE CHOCOLATE PARA BOLOS

## INGREDIENTES

- 1 xíc Leite (de sua preferência)
- 4 colher Sopa de Achocolatado Diet (Opcional)
- 2 colher sopa Cacau em pó
- 2 colher sopa de Manteiga ou Óleo de Coco



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**15** Minutos

## MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em uma panela.
- Leve ao fogo baixo e espere levantar fervura para a calda engrossar.
- Vá mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela.
- A calda vai reduzir de volume.
- Prontinho!



# LEITE CONDENSADO DE COCO

## INGREDIENTES

- 500ml de Leite de Côco
- 2 Colheres (sopa) de Xilitol
- 1 Colher (chá) de Essência de Baunilha
- 1/8 Colher (chá) de Goma Xantana (só a pontinha da colher)

## MODO DE PREPARO

- Misture em uma panela o leite de coco, a essência de baunilha, a goma xantana e o adoçante.
- Leve ao fogo e mexa bem até levantar fervura e o fundo da panela começar a aparecer quando passar a colher.
- Retire do fogo e mexa por mais um minuto.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



# LEITE CONDENSADO DE AMÊNDOAS

## INGREDIENTES

- 500ml de Leite de Amêndoas
- 2 Colheres (sopa) de Adoçante Xilitol
- 1 Colher (chá) de Essência de Baunilha
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- 1/8 Colher (chá) de Goma Xantana (só a pontinha da colher)



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Misture em uma panela o leite de amêndoas, a essência de baunilha e o adoçante.
- Leve ao fogo e mexa bem até levantar fervura.
- Baixe o fogo e adicione o óleo de coco e a gome xantana.
- Misture bem até reduzir de volume e aparecer o fundo da panela quando você passa a colher.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# BOMBOM COM GENGIBRE

## INGREDIENTES

- 500g de Chocolate 80% Cacau Derretido
- 1 Colher (sopa) de Gengibre Picado
- 1 Xícara (chá) de Adoçante Culinário



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**55** Minutos



## MODO DE PREPARO

- Coloque o adoçante em uma panela e pingue água até que vire uma pasta.
- Leve ao fogo brando por cerca de 5 minutos.
- Acrescente o gengibre nesta calda e deixe cozinhar mexendo sempre até cristalizar.
- Depois que secar completamente retire do fogo.
- Misture o chocolate derretido e o gengibre e distribua em formas próprias para bombons.
- Leve a geladeira para descansar por 2 horas.
- Retire da geladeira e desenforme.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# BOLO DE MARACUJÁ E CHOCOLATE

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Xilitol
- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Amêndoas
- 1/2 Xícara (chá) de Leite de Castanha de Caju Caseiro
- 1/2 Xícara (chá) de Cacau em Pó
- 1/2 Xícaras (chá) de Suco Natural de Maracujá sem Água
- 1 Colher (sopa) de Fermento Químico em Pó
- 5 Ovos

## MODO DE PREPARO

- Separe as claras das gemas e bata as claras em neve e reserve as gemas.
- Continue batendo as claras e junte uma a uma as gemas, o adoçante e a farinha de amêndoas peneirada.
- Divida a massa em duas partes.
- Na primeira parte junte o leite, o cacau em pó e a metade do fermento e reserve.
- Na segunda parte, junte o suco de maracujá e o restante do fermento.
- Em uma forma untada, alterne colheradas das duas massas. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 40 minutos.
- Retire do forno, desenforme e deixe esfriar.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

# MUFFIN DOCE DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

- 4 Ovos
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Coco
- 1 Xícara (chá) de Abóbora
- 3 Colheres (sopa) Adoçante Xilitol
- 1/2 Colher (sopa) de Fermento em pó
- 2 Colheres (sopa) Óleo de Coco



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
55 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Cozinhe a abóbora e amasse bem até formar uma espécie de purê. Reserve e deixe esfriar.
- Junte no liquidificador, os ovos, a farinha de coco, o adoçante, o óleo de coco e a abóbora amassada.
- Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Acrescente o fermento em pó e misture delicadamente.
- Disponha a massa em forminhas de cupcakes levemente untada e leve a forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.
- Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.

# MUFFIN DE CHOCOLATE COM PIMENTA

## INGREDIENTES

- 350g de Chocolate 80% Cacau
- Pimenta Dedo de Moça Picada e sem Semente a gosto
- 360g de Farinha de Amêndoas ou Coco
- 360g de Adoçante Culinário
- 300g de Manteiga
- 6 Ovos



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
20 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Coloque a manteiga em uma panela, leve ao fogo e derreta. Faça o mesmo processo com o chocolate.
- Em uma batedeira junte a manteiga, o chocolate derretido, a farinha de amêndoas e o adoçante e bate bem.
- Acrescente a pimenta picadinha e bata mais um pouco.
- Adicione os ovos e bata até obter uma massa homogênea.
- Distribua a massa nas forminhas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



# DOCE DE AMENDOIM

## INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Amendoim Cru com casca
- 1 Xícara (chá) de Adoçante Xilitol
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 2 Colheres rasas (sopa) de Cacau em Pó
- 1 Colher (chá) Fermento em pó Químico



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela junte o amendoim, a água e o adoçante culinário.
- Misture bem e deixe ferver.
- Baixe o fogo e junte o cacau em pó e o fermento.
- Continue mexendo até secar.
- Quando começar a açucarar, mexa até ficar bem soltinho e sequinho.
- Retire do fogo e deixe esfriar.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# BOLO DE CHOCOLATE C/ MOUSSE DE MARACUJÁ

## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara de adoçante culinário
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de leite vegetal
- 2 xícaras de farelo de aveia ou farinha de coco
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Mousse: 1 xícara de suco de maracujá
- 1 xícara de leite condensado sem açúcar
- 1/2 caixinha de creme de leite light



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

**Massa:** Misture bem todos os ingredientes e unte uma forma com manteiga e despeje a massa, asse em forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 40 minutos.

•Assim que o bolo sair do forno molhe ele com uma calda de sua preferência.

**Mousse:** Bata todos os ingredientes do mousse em um liquidificador até ficar bem cremoso.

•Espalhe o mousse por cima do bolo e leve à geladeira por aproximadamente 3 horas.

•Sirva em seguida e Boa refeição!

# BOLO DE ABACAXI

## INGREDIENTES

- 6 fatias de abacaxi
- 3 ovos
- 1 xícara de adoçante xylitol • 1 ½ xícara de farinha de coco ou farelo de aveia
- 2 colheres (sopa) de biomassa de banana
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Comece cozinhando os abacaxis até virar uma caldinha.
- Reserve.
- No liquidificador, bata o abacaxi com um pouco da água apenas, adicione os ovos, o adoçante e a biomassa de banana.
- Coloque dentro de uma tigela a farinha e a mistura do liquidificador, misture até que tudo se incorpore.
- Adicione o fermento, mexa levemente.
- Unte uma forma, despeje a massa.
- Asse em forno preaquecido por 180° por 40 minutos ou até dourar.
- Volte ao fogo o restante da calda até engrossar.
- Desenforme o bolo, fure com um garfo e regue com a calda.
- Agora é só servir!

# COOKIES DE CHOCOLATE FÁCIL

## INGREDIENTES

- 2 colheres de óleo de coco ou duas colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa xilitol
- 1 ovo
- 1 xícara e meia de farelo de aveia
- 1 pitada de bicarbonato
- Pedacos de chocolate 80% cacau ou gotas de chocolate 100% (pode ser meio amargo também)



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Derreta o óleo de coco ou a manteiga e misture com o açúcar e o ovo levemente.
- Acrescente aos poucos o farelo e vai mexendo (toda o farelo da xícara)
- Mexa suavemente até ficar consistente
- Acrescente a pitada de bicarbonato e os pedaços de chocolate. Faça as bolinhas do tamanho que preferir, deixa achatadas igual formato de cookie (amasse um pouco).
- Forre a forma com papel manteiga!
- **Obs:** pré aqueça o forno 180 graus de 10-20 minutos! Quando tiver quebradinho durinho está pronto.



# BOLO DE CENOURA FIT

## INGREDIENTES

- 1 Cenoura grande ralada
- Ovos: 2 unidades
- Farelo de aveia: 1 xícara
- Aveia em flocos: 2 colheres (sopa)
- Óleo de coco: 3 colheres (sopa)
- Xylitol: 2 colheres (sopa)
- Fermento químico: 1 colher (sopa)
- Leite vegetal: ½ xícara
- Cobertura: Chocolate 80% cacau



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador os ovos, a cenoura ralada, o leite e o óleo, por 5 minutos.
- Misture em uma vasilha o resto dos ingredientes (aveia em flocos, farinha de aveia e xylitol) até ficar bem homogêneo.
- Por último coloque o fermento e leve para assar no forno médio por cerca de 1 hora.
- Para a cobertura, derreta o chocolate 80% cacau e coloque em cima do bolo depois de assado.



# BOLO DE BANANA SEM GLÚTEN E AÇÚCAR

## INGREDIENTES

- 4 banana maduras;
- 2 ovos;
- 1 xícara de chá de farelo de aveia;
- 1 colher de sopa de canela em pó;
- 1 colher de sobremesa de fermento.

**Recheio:** Creme de leite + chocolate 80% cacau

## MODO DE PREPARO

- No liquidificador misture as bananas, os ovos, aveia e a canela.
- Depois que a massa ficar homogênea, acrescente o fermento.
- Unte uma forma com óleo de coco e coloque no forno por aproximadamente 30 minutos em 200 C.
- Dica:** Quanto mais madura a banana, mais doce seu bolo vai ficar. E você pode acrescentar uvas passas também!



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



# BOLO DE CHOCOLATE SIMPLES

## INGREDIENTES

- 1 Xícara de óleo de coco
- 1 xícara de leite vegetal
- 2 xícaras de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de xilitol ou adoçante culinário
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó 80% cacau.
- 1 Colher de sopa de fermento em pó
- 3 ovos



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Unte a forma com manteiga e depois polvilhe o chocolate. Bata o excesso. Pré aqueça o forno a 180 graus.
- Bata no liquidificador os ovos, o leite, óleo e o xylitol por uns 2 minutinhos.
- Acrescente dentro desse liquidificador o farelo e o chocolate.
- Misture bem para envolver todos os ingredientes. Misture com uma colher. (NÃO BATA NOVAMENTE no liquidificador.)
- Quando estiver tudo bem misturado, é a hora de colocarmos o fermento.
- Colocou o fermento, mexa bem devagarinho, sem pressa.
- Coloque a massa na forma untada e coloque para assar.
- Mais ou menos uns 35/40 minutos, depende muito do forno!



# TORTA DE CHOCOLATE LOW CARB FÁCIL

## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 350 gramas de chocolate 80% cacau
- 3 colheres de sopa de xilitol.

## MODO DE PREPARO

- Bata os ovos na batedeira com o xilitol até triplicar de volume, derreta o chocolate e adicione na mistura mexendo devagar pra não perder a aeração,
- Unte uma forma de 18 cm com manteiga e cacau em pó e jogue essa mistura, asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 25 minutos!
- Fica SUPER molhadinha por dentro e crocante por fora!



*Rendimento*  
**4** Porções



*M. de Preparo*  
**50** Minutos



# BRIGADEIRO TRUFADO SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

- 100g de chocolate 80% cacau em barra
- 1 xícara de chá de creme de leite light fresco
- 2 colheres de sopa de xilitol

## MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em uma panela e leve em fogo baixo, sem parar de mexer até desgrudar do fundo da panela.
- Espere esfriar e leve para a geladeira por pelo menos duas horas até ficar com a consistência firme e no ponto de enrolar.
- Pode comer de colher, rechear bolos ou enrolar. (Para enrolar: Finalize no cacau em pó ou nibs de cacau).



*Rendimento*  
**4** Porções



*M. de Preparo*  
**50** Minutos



# PUDIM DE PAÇOCA ZERO

## INGREDIENTES

- 50 ml de água morna
- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 250ml de leite vegetal
- 1/4 xícara de xilitol
- 1/4 de pasta de amendoim integral (sem açúcar)
- 2 gotas de essência de baunilha (opcional)

## MODO DE PREPARO

- Faça a gelatina com a água morna, como mostra na própria embalagem.
- Depois misture tudo no liquidificador e leve na geladeira até ficarem com uma consistência boa.
- Use forminhas de silicone, caso precise, unte com óleo de coco.
- **Opcional:** pedacinhos de paçoquinha diet por cima.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



# TORTINHAS DE CHOCOLATE LOW CARB

## INGREDIENTES

- 3 col de sopa de farinha de amêndoas;
- 1 col de café de cacau em pó;
- 1 col de sopa de óleo de coco.

### Recheio:

- 8 col de sopa de leite de coco em pó;
- 2 col de café de xilitol ou eritritol;
- 6 col de café de cacau em pó;
- 100ml de água



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Misture os ingredientes da massa até formar uma massinha uniforme.
- Modele na forminha de silicone e leve ao congelador (deixe o tempo de preparar o recheio).
- **Recheio:** Misture os ingredientes secos, acrescente a água e misture bem, assim que virar um creme homogêneo.
- Quanto mais você misturar mais cremoso fica. Já pode retirar as massinhas do congelador e rechear. Para desenformar a massa precisa estar dura.
- Deixe na geladeira e desenforme só na hora de comer.



# BOLO DE MILHO FIT FÁCIL

## INGREDIENTES

- 1 lata de milho (sem a água)
- 1 lata de leite desnatado ou vegetal
- 2 ovos
- 2 xícaras de farelo de aveia
- 2 colheres de manteiga derretida
- 2 colheres de xilitol
- 1 colher de fermento

## MODO DE PREPARO

- Bata tudo no liquidificador, por último o fermento.
- Unte a forma com azeite e farelo de aveia. Leve ao forno 180° graus por 40 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição!



*Rendimento*  
**4** Porções



*M. de Preparo*  
**50** Minutos



# BOLO DE BANANA SIMPLES

## INGREDIENTES

- 1 ovo
- 5 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 banana
- Canela a gosto

## MODO DE PREPARO

- Amasse a banana e misture com o ovo.
- Acrescente a aveia, a canela e misture bem.
- Leve ao micro-ondas por 2 minutinhos.
- Sirva em Seguida e Boa Refeição!



*Rendimento*  
**4** Porções



*M. de Preparo*  
**50** Minutos



# BOLINHO DE BANANA COM GOTAS DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 banana madura
- 5 colheres de sopa cheias de farelo de aveia
- Canela a gosto
- 4 quadradinhos de chocolate 80% picado.

## MODO DE PREPARO

- Amasse a banana e misture com os ovos.
- Acrescente a aveia, a canela e 3/4 do chocolate picado e misture bem.
- Distribua a massa nas forminhas e finalize colocando do 1/4 de chocolate restante em cima da massa.
- Leve ao forno pré-aquecido por 20 min a 180°C ou na airfryer por 10min a 200°C e prontinho!



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



# BRIGADEIRO DE PAÇOCA LOW CARB

## INGREDIENTES

- 1 caixinha de leite condensado zero açúcar
- 4 paçocas zero açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1/2 caixinha de creme de leite light

## MODO DE PREPARO

- Mexa todos os ingredientes em fogo baixo até desgrudar do fundo da panela.
- Deixe esfriar e enrole, passe paçoca esfareladas em volta e aproveite!



*Rendimento*  
**4** Porções



*M. de Preparo*  
**50** Minutos



# CHURROS CREMOSO FÁCIL

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de leite desnatado ou vegetal ou água
- 2 colheres de sopa bem cheias de manteiga
- 3 colheres de sopa cheias de xilitol
- 2 xícaras de farelo de aveia



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela em fogo médio adicione o leite, a manteiga e o xilitol e deixe levantar fervura, assim que levantar adicione as duas xícaras de farelo de aveia e misture muito bem por 5 minutos.
- Espere ela esfriar bem e sove ela por 2 minutos até esfriar.
- Pegue pedaços da massa e faça formato de “cobrinhas”, se você tiver aquele aquele moldador de churros melhor ainda, faça até acabar a massa.
- Unte um tabuleiro com manteiga e pré-aqueça o forno à 180 graus, disponha todos os churros na assadeira e leve ao forno, de 5 em 5 minutos abra pra virar até ficar dourado, quando sair do forno passe ele em uma mistura de xilitol + canela.
- Para a ganache: 100 gramas de chocolate 80% derretido misturado com 50 gramas de creme de leite light.

# PALHA ITALIANA LOW CARB

## INGREDIENTES

- 2 caixinhas de leite condensado zero açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 1/2 caixinha de creme de leite light
- 200 gramas de bolacha integral sem glúten

## MODO DE PREPARO

- Mexa tudo (menos a bolacha) em fogo baixo até desgrudar do fundo da panela e reserve.
- Em uma forma ou travessa faça uma camada fina de brigadeiro e disponha as bolachas por cima, repita o processo até os ingredientes acabarem.
- Deixe na geladeira por 1hr e sirva em seguida!



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



# BROWNIE TRUFADO FÁCIL

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara + 2 colheres de sopa cheias de xilitol
- 1 xícara de cacau em pó •3 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 200 gramas de chocolate (em barra) 80% derretido
- 1 caixinha de leite condensado zero açúcar

## MODO DE PREPARO

- Bata os ovos com o xilitol na batedeira até ficar bem espumoso, derreta a manteiga com o chocolate e junte na mistura de ovos, mexa bem, adicione o cacau em pó e mexa novamente.
- Unte uma forma com manteiga e jogue metade da mistura, jogue o leite condensado e espalhe.
- Jogue o restante da massa do brownie e asse em forno pré-aquecido á 180 graus por 25 minutos. Sirva em seguida e boa refeição!



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



# BROWNIE CREMOSO FÁCIL

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara + 2 colheres de sopa de xilitol
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 100 gramas de chocolate 80% cacau derretido (chocolate em barra)

## MODO DE PREPARO

- Bata os ovos com o xilitol na batedeira até ficar bem espumoso, derreta a manteiga com o chocolate e junte na mistura de ovos, mexa bem.
- Adicione o cacau em pó e mexa novamente, se quiser pique mais chocolate e adicione na massa.
- Unte uma forma com manteiga e jogue a mistura, asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 25 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição!



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



# BOLO TRUFADO DE CENOURA COM CHOCOLATE

## INGREDIENTES

- 2 cenouras médias (190 gramas aproximadamente)
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 2 ovos
- 1/2 xícara de xilitol
- 1 e 1/2 xícara de farelo de aveia ou farinha de amendoas
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Bata a cenoura com o óleo, ovos e xilitol, depois acrescente a farinha, mexa bem, por último adicione o fermento.
- Unte uma forma retangular com manteiga e farinha, despeje a massa do bolo, preaqueça o forno à 180 graus e deixe o bolo assando por aproximadamente 35 minutos, deixe esfriar.
- **Brigadeiro:** 1 caixinha de leite condensado zero açúcar + duas colheres de sopa de manteiga + 2 colheres de sopa de cacau em pó. Mexa tudo em fogo baixo por uns 10 minutos até ficar bem cremoso.
- **Montagem:** Tire o bolo do forno e corte ele ao meio, recheie com todo o brigadeiro.
- Coloque a outra banda do bolo por cima, derreta 300 gramas de chocolate 80% cacau e jogue por cima do bolo, deixe na geladeira por 30 minutos até o chocolate endurecer.
- Sirva em seguida e Boa Refeição!

# BOLO DE LIMÃO FOFINHO

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara de xilitol
- 1/2 xícara de suco de limão puro + raspas
- 1/2 xícara de leite desnatado ou vegetal
- 1/3 de xícara de óleo de coco derretido
- 2 xícaras de farelo de aveia ou farinha de amendoas
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Unte uma forma com furo no meio com manteiga e farinha. Pré- aqueça o forno a 180°C.
- Com um fouet, bata os ovos com o xilitol até ficar espumoso (não é necessário batedeira).
- Depois adicione o suco do limão + as raspas, o leite e o óleo de coco.
- Misture muito bem. Adicione a farinha e o fermento em pó. Para finalizar, misture com delicadeza e leve para assar por 40 minutos.
- Cobertura:** 1 caixinha de leite condensado zero açúcar + o suco puro de dois limões bem grandes.
- Misture tudo e jogue por cima do bolo já frio.
- Sirva em seguida e Boa Refeição!

# COCADINHA LOW CARB

## INGREDIENTES

- 1 caixinha de leite condensado zero açúcar
- 1/2 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado ou vegetal
- 150g de coco seco ralado sem açúcar
- 1 e 1/2 colher (sopa) de adoçante culinário

## MODO DE PREPARO

- Misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até se soltar do fundo da panela.
- Despeje em refratário untado com manteiga e alise a superfície.
- Deixe esfriar e corte em quadradinhos.
- Sirva em seguida e Boa refeição!



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



# PÊSSEGO ASSADO

## INGREDIENTES

- 4 pêssegos orgânicos (190g)
- 1 xícara (chá) de suco de laranja orgânico
- 2 colheres (sopa) de mel orgânico (opcional)
- 2 colheres (sopa) de raspas de casca de laranja
- 1/4 xícara (chá) de castanha do Pará orgânica sem casca e picada (30g)
- 1 pote de iogurte natural e sem açúcar
- 4 colheres (sobremesa) de geleia sem açúcar



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Lave, corte os pêssegos ao meio e retire os caroços.
- Em uma assadeira coloque os pêssegos, regue com o suco de laranja, me (opcional) e polvilhe as raspas de laranja.
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré aquecido a 220°C. Asse por 20 minutos.
- Distribua em pratos de sobremesa e, por cima, coloque a calda que se formou na assadeira.
- Polvilhe com a castanha do Pará e sirva com o iogurte e uma colherada de geleia sem açúcar.



# CHEESECAKE FRUTAS VERMELHAS

## INGREDIENTES

- 455g de cream cheese, em temperatura ambiente (Tire da geladeira e deixe em temperatura ambiente por 2 horas)
- 2/3 xícara de xylitol mais 3 colheres de sopa
- 4 ovos
- 1 xícara de creme azedo
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

### Para a compota de frutas vermelhas:

- 1/2 xícara de framboesas (frescas ou congeladas)
- 1/2 xícara de morangos (frescos ou congelados)
- 1/2 xícara de mirtilo (frescos ou congelados)
- 1/2 xícara de água
- Xylitol (a gosto)



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 175 °C . Em um bowl grande adicione o cream cheese, a xícara de xylitol e ovos.
- Bata com uma batedeira até homogêneo (+ ou - 2 minutinhos) Despeje a massa em uma assadeira de vidro de 22 cm (ou a que você tiver em casa)\* e asse por 30-35 minutos ou até dourar e ficar firme no meio. Deixe esfriar por 10 minutos.
- Enquanto isso, misture o creme azedo, as 3 colheres de sopa de xylitol que sobrou e a baunilha e espalhe por cima do cheesecake já morno. Leve à geladeira por pelo menos 4 horas antes de servir. Compota de frutas vermelhas: Em uma panela, adicione todas as frutas, o xylitol e a água.
- Cozinhe em fogo médio por cerca de 10 minutos, amassando as frutas, e mexendo sempre para não queimar.
- Adicione mais água se você quiser uma compota mais rala

# CREME DE COCO

## INGREDIENTES

- 1 pote de leite de coco
- 1 copo de creme de leite light
- 1/4 de colher de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de chá de gelatina em pó (zero açúcar)
- Raspas da casca de 2 limões

### Cobertura:

- 4 pedacinhos de chocolate amargo 80% de cacau
- 2 colheres de café forte (sem açúcar)
- 4 colheres de creme de leite light



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

•Coloque leite de coco e creme de leite numa panela e leve ao fogo até ferver.

•Ferva por 5 minutos para reduzir um pouco do líquido. Tire do fogo e reserve.

•Adicione uma colher de chá de gelatina em pó com 2 colheres de água e derreta no micro-ondas.

•Misture a gelatina com o conteúdo da panela. Adicione as raspas de limão.

•Despeje a mistura em 4 taças de vidro. Leve ao refrigerador por 3 a 4 horas.

**Cobertura:** Derreta o chocolate no microondas ou em banho maria.

•Em seguida incorpore o chocolate com café e creme de leite.

•Espalhe em cima do creme de coco e sirva.

# GELEIA DE ABACAXI

## INGREDIENTES

- 500g de maçã
- Água suficiente para cobrir os ingredientes
- 1 e 1/2 de abacaxi (400g)
- 1 colher de sopa cheia de gengibre
- 2 colheres de sopa de suco puro de limão
- 1 xícara de xilitol



Rendimento  
7 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Cozinhe a maçã e dissolver na peneira.
- Usar para dar liga na geleia. Cortar o abacaxi em cubos pequenos.
- Picar o gengibre em pedaços pequenos.
- Colocar todos os ingredientes em uma panela e cobrir com água.
- Deixe ferver por aproximadamente 1 hora (mexa para não queimar).
- Bata no liquidificador para homogeneizar. Voltar ao fogo para dar o ponto



# SORVETE DE LEITE NINHO DESNATADO COM MORANGO

## INGREDIENTES

- 1 vidro de leite de coco
- 2 gemas
- 3 colheres de sopa de xylitol
- 10 gotas de baunilha
- 3 colheres de sopa de leite ninho desnatado ou leite vegetal de sua preferência
- morango fresco ou congelado a gosto



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Para a base do sorvete junte em uma panela o leite de coco, as gemas e a essência de baunilha.
- Em fogo baixo misture rapidamente sem parar, até começar a borbulhar.
- Nesse momento desligue o fogo e espere esfriar um pouco. Coloque essa mistura no liquidificador e acrescente o xylitol e o leite.
- Bata em velocidade alta por 1 minuto para misturar tudo e fazer o creme desta receita.
- Coloque esse creme em um recipiente e deixe no congelador por, no mínimo, 2 horas e meia ou até congelar completamente.
- Depois coloque no processador e bata para adquirir cremosidade. Por fim acrescente os morangos picados e misture com uma colher, para não esmagar os pedaços de morango.



# BOLO DE FUBÁ CREMOSO

## INGREDIENTES

- 1 e  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de leite desnatado ou vegetal
- $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de fubá
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de adoçante culinário
- 1 colher (chá) rasa de sementes de erva-doce
- 1 colher (sopa) rasa de manteiga
- 2 claras em neve
- 2 gemas
- 1 colher (chá) rasa de fermento em pó dissolvido em  $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de leite desnatado ou vegetal



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Misture o leite com o fubá, o adoçante, a erva-doce e a manteiga em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
- Deixe esfriar.
- Delicadamente, incorpore a clara em neve, as gemas e o fermento diluído à mistura já fria e despeje em fôrma quadrada (20 cm) untada com manteiga e polvilhada com fubá.
- Asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 40 minutos ou até dourar.
- Desenforme morno.
- Sirva em seguida e Boa refeição



# BISCOITOS AMANTEIGADOS DE COCO

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de farelo de aveia
- 3 colheres (sopa) de adoçante em pó culinário
- 2 colheres (sopa) de creme vegetal light
- 1 gema
- 2 colheres (sopa) de leite de coco
- 4 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 1 gema levemente batida para pincelar



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**30** Minutos

## MODO DE PREPARO

- Misture os ingredientes até obter uma massa homogênea e que não grude nas mãos.
- Enrole em bastões em superfície enfarinhada e corte pedaços na diagonal (ou modele a gosto).
- Pressione com um garfo e disponha em assadeiras untadas com creme vegetal.
- Pincele com a gema e asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 20 minutos ou até dourarem.



# CREME DE AVOCADO E CACAU

## INGREDIENTES

- 1 Avocado
- 1 colher de chá de cacau em pó
- Suco puro de 1 limão
- 1 colher de sopa de xylitol.

## MODO DE PREPARO

- Bata tudo no mixer e leve para gelar. Se desejar, polvilhe nozes picadas por cima.



*Rendimento*  
**1** Porções



*M. de Preparo*  
**10** Minutos



# MAÇA C/ CANELA E CREME DE LEITE

## INGREDIENTES

- 1 maçã
- 100 ml de creme de leite light fresco
- 1 colher de chá de xylitol
- Canela a gosto
- Óleo de coco para untar

## MODO DE PREPARO

- Unte uma frigideira com óleo de coco, coloque a maçã picada e canela a gosto.
- Deixe em fogo baixo até começar a dourar.
- Quando começar a dourar coloque o xylitol e o creme de leite e deixe engrossar um pouco.
- Depois pode desligar o fogo. Sirva em Seguida e Boa refeição!



*Rendimento*  
**3** Porções



*M. de Preparo*  
**15** Minutos



# DOCINHO DE FRUTAS SECAS

## INGREDIENTES

- 30 g de damascos secos
- 30 g de uvas-passas escuras
- 1 pacote (100g) de coco seco em flocos sem açúcar • 1 xícara (chá) de farelo de aveia ou farinha de coco
- 4 colheres (sopa) de creme de leite light
- 4 colheres (sopa) de adoçante culinário
- Manteiga para untar



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Cubra os damascos e as uvas-passas com água quente e deixe hidratar por 30 minutos.
- Escorra e triture as frutas no processador com metade dos flocos de coco, a farinha, o creme de leite e o adoçante.
- Pulse algumas vezes até deixar a massa uniforme.
- Com as mãos untadas com manteiga, enrole os docinhos com cerca de 1 colher (sopa) da massa e reserve-os num prato ou bandeja lado a lado.
- Aqueça uma frigideira em fogo baixo e doure o restante do coco, agitando a frigideira para evitar que escureça demais.
- Transfira imediatamente para um prato e deixe esfriar. Passe os docinhos no coco queimado e arrume-os em forminhas apropriadas.

# TRUFINHAS

## INGREDIENTES

- 1 lata de creme de leite light
- 300g de chocolate diet escuro ou 80% picado
- 1 colher (sopa) de essência de rum
- 1 colher (sopa) de essência de nozes
- 50g de castanhas picadas
- 500g de chocolate diet ou 80% derretido para cobrir
- Cacau em pó para envolver



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Aqueça o creme de leite e despeje sobre o chocolate, misturando até derreter.
- Acrescente as essências e a castanha e leve à geladeira por umas 2 horas ou até firmar.
- Com as mãos umedecidas, modele bolinhas, banhe no chocolate derretido e deixe secar antes de envolver em cacau em pó.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# FLAN DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

- 10 colheres de leite desnatado ou de coco em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 5 colheres de sopa de xylitol
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 2 xícaras de água

## MODO DE PREPARO

- No liquidificador, bata a água, leite, a baunilha, o xylitol e o cacau em pó até obter um líquido uniforme.
- Hidrate a gelatina sem sabor conforme instruções da embalagem.
- Bata a gelatina com a mistura do liquidificador.
- Coloque o creme em taças e leve para gelar até ficar consistente.



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos



# SURPRESA DE UVA VERDE

## INGREDIENTES

- 1 cacho de uva verde sem semente
- ½ pote de iogurte natural (sem açúcar)
- 5 gotas de essência de baunilha
- 4 gotas de adoçante culinário
- Cacau em pó a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Para essa receita precisamos das uvas congeladas.
- Para isso você vai lavar bem as uvas, tirar do cacho, colocar em um pote e deixar no congelador da noite para o dia.
- No dia seguinte continue preparando esta receita de surpresa de uva verde: numa xícara pequena e funda coloque o iogurte e junte a essência de baunilha, o adoçante e misture bem.
- Tire as uvas do congelador, espete no palito de dente e mergulhe uma uva de cada vez no iogurte - se você jogar todas, acaba congelando o iogurte.
- Pegue um copo e faça uma tampa com papel alumínio para ir espetando as uvas.
- Assim sua surpresa de uva verde escorrerá o excesso de iogurte e secará mais depressa.
- Deixe mais 10 minutos no congelador para secar bem.

# TRUFA DE BANANA

## INGREDIENTES

- 1 banana nanica
- 6 colheres de sopa de leite desnatado ou de coco em pó
- 3 colheres de sopa de cacau em pó



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Comece preparando esta trufa de banana fácil amassando a banana com o garfo.
- Coloque a banana em um recipiente e leve por 1 minuto no microondas em potência máxima.
- Em seguida, junte o leite, o cacau e misture bem. Deixe essa mistura no congelador por 20 minutos, para ficar consistente.
- Por fim retire a trufa de banana do congelador, enrole e passe no cacau em pó.



# BOMBOM DE MORANGO C/ LEITE EM PÓ

## INGREDIENTES

- 1 xícara de leite desnatado ou de coco em pó
- 1 colher de sopa de creme de leite light
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 1 colher de chá de xylitol
- 50 gramas de chocolate 80%
- 5 colheres de sopa de água
- Morango a gosto

## MODO DE PREPARO

- Prepare o bombom de morango com leite em pó colocando em um recipiente o leite em pó, o creme de leite, a essência, o xylitol e a água. Vá misturando bem, apertando com a colher até virar uma massa moldável. Se for necessário, acrescente mais água. Agora vamos montar! Molhe as mãos com água, abra a massa na mão, coloque o morango e enrole. Deixe no congelador por 15 minutos, para firmar. Após os 15 minutos derreta o chocolate, retire as bolinhas do congelador e cubra com o chocolate. Em seguida, volte mais 5 minutos pro congelador, para o chocolate secar melhor. Sirva em seguida e Boa refeição!



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



# BRIGADEIRO DE PASTA DE AMENDOIM DE AMEMNDOIM

## INGREDIENTES

- 100ml de creme de leite light
- 3 colheres de sopa de pasta de amendoim crocante integral (sem açúcar)
- 1 colher de sopa de xylitol
- 2 colheres de sopa de leite de coco em pó



Rendimento  
3 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela junte o creme de leite, a pasta de amendoim e o xylitol. Leve ao fogo baixo e misture bem.
- Quando homogeneizar junte o leite de coco em pó e misture bem.
- Quando a mistura do brigadeiro de pasta de amendoim desgrudar da panela, está pronto!
- Coloque o brigadeiro em um recipiente, deixe esfriar e depois coloque 15 minutos no congelador.
- Quando firmar, enrole seu brigadeiro de pasta de amendoim, polvilhe canela e delicie-se.

# BOMBOM VEGANO DE FIGO

## INGREDIENTES

- 1 xícara de figo turco seco em pedaços
- ¼ xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de cacau 100% em pó (também pode ser o 70% ou 85%)
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**30** Minutos

## MODO DE PREPARO

- Comece processando o figo turco seco até que ele vire uma pasta.
- Adicione o leite de amêndoas e bata até virar uma pasta que não grude nas mãos.
- A massa do bombom vegano de figo tem que ficar nesse ponto igual ao da foto, ligeiramente grudenta mas bem consistente.
- Faça bolinhas, passe no coco ralado e está pronto a servir!
- Se preferir pode reservar na geladeira.



# SONHO DE VALSA

## INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de amêndoas ou coco
- 100 gramas de farinha de amendoim (apenas triturar o grão)
- 20 gramas de manteiga em temperatura ambiente
- 1 colher de sopa de adoçante culinário ou xylitol
- 30 gramas de chocolate 80% de cacau



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Para fazer este bombom saudável junte em um recipiente as farinhas, a manteiga e o adoçante.
- Amasse na mão até formar uma massinha.
- Em seguida, modele e leve para o congelador por 15 minutos.
- Esse é o recheio saudável deste bombom sonho de valsa caseiro.
- Para terminar o preparo derreta o chocolate no microondas de 20 em 20 segundos, ou em banho maria.
- Retire as bolinhas do congelador e banhe no chocolate.
- Devolva mais 5 minutos no congelador, para o chocolate endurecer.
- Reserve na geladeira

# GELEIA DE LARANJA

## INGREDIENTES

- 1kg de laranjas doces (cerca de 6)
- 1 unidade de limão (suco puro)
- 1½ copos de água
- 1 pau de canela opcional.
- Adoçante culinário conforme sua preferência (opcional/sem exageros).



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
20 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Para fazer esta geleia de laranja caseira comece por levar ao fogo uma panela com a água.
- Enquanto espera ferver descasque as laranjas e retire a parte branca delas que, caso contrário, iria amargar nosso doce.
- Quando a água estiver fervendo adicione as laranjas e baixe o fogo.
- Após 5 minutos adicione o suco de limão e o adoçante (opcional).
- Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até observar que a laranja se desfez na calda e ficou espessa.
- Depois do passo anterior desligue o fogo e, se quiser, pode bater a geleia de laranja diet no liquidificador.
- Coloque em frasquinhos de vidro esterilizados, tampe bem e reserve por 2 a 3 semanas.

# CREPE PALEO DE COCO

## INGREDIENTES

- 125ml de leite de coco
- 50 gramas de farinha de coco
- 3 unidades de ovo
- 1 colher de óleo de coco
- 1 colher de sopa de adoçante culinário ou xylitol (opcional)
- 1 pitada de sal



Rendimento  
3 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Você pode preparar essa receita de crepe doce paleo no liquidificador ou em uma tigela.
- O primeiro passo é bater os ovos com o leite. Em seguida acrescente o adoçante (opcional) e continue a bater.
- Por fim adicione a farinha de coco, a pitada de sal e, se quiser, adoçante também, e bata até virar um creme homogêneo.
- Leve ao fogo uma frigideira untada com óleo de coco ou azeite de oliva extra virgem e adicione uma porção de massa de modo a cobrir todo o fundo.
- Quando a massa começar a borbulhar e a soltar das bordas, vire com cuidado para cozinhar do outro lado também.
- Retire quando estiver pronta e repita com a massa restante.

# CREME DE CONFEITEIRO

## INGREDIENTES

- 250ml de leite vegetal
- 2 colheres de chá de adoçante culinário ou xilitol
- 2 unidades de gema de ovo
- 1 fio de essência de baunilha
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de chá de amido de milho (opcional)



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Coloque o leite e a essência de baunilha em uma panela, e leve ao fogo médio.
- Deixe ferver e, depois, baixe o fogo. Separadamente, bata o adoçante com as gemas de ovo, até obter uma mistura homogênea.
- Acrescente o amido de milho (opcional) e misture muito bem, para que não restem grumos.
- Enquanto bate rapidamente, adicione um pouco de leite à mistura de ovos. Adicione mais um pouco, sem parar de bater, para que os ovos não coagulem.
- Transfira a mistura para a panela com o leite e cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
- Quando o creme de confeiteiro estiver espesso, desligue o fogo.
- Transfira para uma tigela, cubra com papel filme encostando no creme (para que não se forme uma película espessa), e reserve na geladeira por 1-2 horas

# BEIJINHO

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de Leite em pó de coco ou desnatado
- 1 xícara (chá) de Água
- 2 colheres (sopa) de Adoçante Culinário
- 2 colheres (sopa) de Manteiga sem sal
- 100 gramas de Coco fresco ralado



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
10 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Para o leite condensado caseiro: ferva a água, bata-a no liquidificador com o leite em pó, 1 colher de sopa de manteiga e 2 colheres de sopa do adoçante por 5 minutos (até ficar bem homogêneo e um pouco pastoso).
- Coloque essa mistura em um vidro e deixe na geladeira por 20 minutos.
- Quando já estiver frio e com uma textura cremosa, retire da geladeira.
- Unte uma panela com manteiga e, quando derreter, acrescente a mistura que estava na geladeira e o coco ralado.
- Mexa até ficar homogêneo. Deixe esfriar e sirva.

# GELEIA DE JABUTICABA

## INGREDIENTES

- 350g de jabuticaba
- 200ml de água
- 5 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de sopa de suco puro de limão



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**50** Minutos



## MODO DE PREPARO

- Para preparar esta receita de geleia comece por lavar as jabuticabas.
- Depois, se não gostar de geleias com pedaços grandes, bata a fruta no liquidificador junto com a água.
- Coloque a jabuticaba e a água na panela junto com o adoçante e o vinagre, misture e deixe cozinhar em fogo médio por 40 minutos.
- Mexa de vez em quando, para se certificar de que não queima no fundo da panela e, se achar necessário, adicione mais água.
- Quando a geleia de jabuticaba diet estiver com a consistência ao seu gosto, desligue o fogo.
- Distribua por frascos de vidro esterilizados e reserve, ou consuma em seguida com pão.
- Bom apetite!

# NUTELLA CASEIRA

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de avelãs torradas sem pele
- ¼ xícara de leite coco ou de amêndoas
- ¼ xícara de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de essência de baunilha
- 1 e ½ colheres de sopa de adoçante culinário ou xilitol
- 1 colher de café de sal



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Coloque todas as avelãs num processador de alimentos e obter até que virem um purê.
- A transformação das avelãs em purê levará mais ou menos tempo consoante a potência do seu processador, por isso seja paciente: primeiro as avelãs ficarão moídas, depois viram uma farofa e finalmente um creme.
- O passo seguinte é acrescentar os restantes ingredientes e voltar a bater, até que todos fiquem perfeitamente incorporados.
- Dependendo da consistência, poderá ser necessário acrescentar mais leite de amêndoas ou de coco.
- Sirva em seguida ou reserve na geladeira.



# SORVETE DE ABACATE

## INGREDIENTES

- 1 Abacate Médio
- 100 ml de Leite de Coco
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite
- Suco Puro de 1/2 Limão
- Raspas da Casca do 1/2 Limão
- 4 Colheres (sopa) Xilitol



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**25** Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte o abacate ao meio e retire a polpa.
- Leve ao liquidificador e acrescente o leite de coco, o creme de leite, o suco de 1/2 de limão e o adoçante xilitol.
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Acomode em um recipiente e leve para o refrigerador por cerca de 30 minutos.
- Sirva nos potes de sobremesa e polvilhe as raspas de limão por cima.



# PICOLÉ DE CACAU

## INGREDIENTES

- 400 ml de Creme de Leite Light
- 1 Colher (sopa) Cheia de Cacau em Pó
- 100 ml de Leite de Coco
- Essência de Baunilha
- Adoçante Xilitol a gosto



Rendimento  
**6** Porções



M. de Preparo  
**25** Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma batedeira, bata o creme de leite por aproximadamente 7 minutos.
- Em seguida, acrescente o cacau em pó e bata novamente. Adicione o leite de coco, a essência de baunilha e o xilitol.
- Misture bem até obter um creme homogêneo.
- Disponha o creme em forminhas e leve ao congelador por cerca de 6 horas.



# QUINDIM LOW CARB

## INGREDIENTES

- 4 Xícaras (chá) de Adoçante Culinário
- 200g de Coco Ralado sem Açúcar
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 4 Ovos
- 12 Gemas



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificar os 4 ovos, as 12 gemas, o adoçante culinário e a manteiga.
- Acrescente o coco ralado e misture bem.
- Distribua a mistura em forminhas de empadas untadas com um pouco de manteiga e deixe descansar por cerca de 20 minutos.
- Leve ao forno médio, em banho maria por cerca de 40 minutos.
- Retire do forno e deixe esfriar.



# PUDIM DE CLARAS

## INGREDIENTES

- 12 Claras de Ovos
- 10 Colheres (sopa) de Adoçante Xilitol
- 1 Pitada de sal



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**40** Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma batedeira, bata as claras em neve bem firme.
- Acrescente uma colher de adoçante aos poucos por vez e bata a mistura até que todo o adoçante seja absorvido, e assim, sucessivamente, até adicionar todo o adoçante.
- Acrescente a pitada de sal e bata novamente.
- Disponha a mistura e espalhe em uma forma untada com manteiga.
- Coloque a forma sobre outra forma com água bem quente, e asse em banho-maria por apenas 12 minutos.
- Após os 12 minutos, abra a porta do forno apenas alguns poucos centímetros, e deixe o pudim assim até que esfrie.
- Retire do forno e desenforme.

# PUDIM DE CHIA

## INGREDIENTES

- 3/4 Xícara (chá) de Leite de Coco
- 2 Colheres (sopa) de Sementes de Chia
- 1/2 Colher (chá) de Extrato de Baunilha
- 1 Colher (sopa) de Adoçante Culinário

## MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- Coloque uma tampa e disponha na geladeira por cerca de 4 horas para dar firmeza.
- Sirva o pudim com um pouco de leite de coco adicional.



*Rendimento*  
**2** Porções



*M. de Preparo*  
**20** Minutos



# TRUFA DE MORANGO

## INGREDIENTES

- 380g de Chocolate 80% Cacau
- 2 Xícaras (chá) de Morangos
- 2 Colheres (sobremesa) de Adoçante Xilitol



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Coloque os morangos em uma panela e leve ao fogo baixo por cerca de 30 minutos ou até obter ponto de geleia.
- Após obter o ponto desejado retire do fogo e misture o adoçante.
- Reserve.
- Derreta o chocolate em banho-maria e transfira o chocolate para outro recipiente seco. Continue mexendo até que esfrie por igual.
- Preencha moldes para trufas com o chocolate e logo em seguida vire- os para escorrer o excesso e formar a casquinha da trufa.
- Coloque o recheio cuidadosamente e despeje o restante do chocolate por cima para formar a base da trufa. Raspe com uma espátula o excesso do chocolate.
- Leve para a geladeira por cerca de 2 horas. Retire do molde e sirva em seguida. Boa Refeição.

# PUDIM DE COCO

## INGREDIENTES

- 7 Ovos inteiros
- 200ml de Creme de Leite Light
- 200ml de Leite de Coco
- 60g de Coco ralado sem açúcar
- 5 Colheres (sopa) de Xilitol



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**50** Minutos

## MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes com auxílio de um fuê ou liquidificador.
- Caramelize 1 a 2 colheres de xilitol com água em uma forma de pudim.
- Despeje a mistura na forma de pudim.
- Leve ao forno em banho-maria por cerca de 40 minutos até ficar bem consistente.
- Retire do forno e leve à geladeira por cerca de 4 horas.
- Desenforme o pudim e sirva em seguida.



# MARZIPÃ

## INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Amêndoas
- 1/4 de Xícara (chá) de Água
- 1/4 Xícara (chá) de Adoçante Xilitol
- 1/4 Xícara (chá) de Óleo de Coco



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela, junte a água, adoçante e o óleo de coco.
- Misture bem e leve ao fogo médio.
- Após levantar fervura deixe por 2 minutos, desligue o fogo e deixe a calda ficar morna.
- Disponha a farinha de amêndoas em um recipiente e aos poucos coloque a calda, misturando com a mão, até obter uma massa firme e homogênea.
- Coloque a massa em uma forma de bombons e embrulhe em film plástico.
- Leve a geladeira por aproximadamente 12 horas.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# GANACHE DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

- 20g de Manteiga
- 100g de Creme de Leite Light
- 2 Colheres (sopa) de Cacau em pó
- 2 Colheres (sopa) de Adoçante Xilitol ou outro de sua preferência.
- Essência de baunilha a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela derreta a manteiga, depois acrescente o creme de leite. Misture bem até obter uma mistura homogênea. Acrescente o cacau, a baunilha e o adoçante. Misture bem até ficar consistente.



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
**25** Minutos



# BEIJINHO LOW CARB

## INGREDIENTES

- 200 ml de Leite de Coco
- 1 Colher (sopa) de Xilitol
- 1 Colher (sopa) de Coco Ralado sem Açúcar
- 1 Colher (chá) de Essência de Baunilha

## MODO DE PREPARO

- Coloque em uma panela o leite de coco, a essência de baunilha e uma colher de adoçante.
- Mexa sempre para não grudar no fundo da panela.
- Deixe ferver até reduzir a metade do volume.
- Acrescente o coco ralado e misture bem. Disponha em um recipiente e deixe esfriar.
- Depois de frio leve à geladeira por cerca de 20 minutos.



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



# BRIGADEIRO LOW CARB

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite Light
- 3 Colheres (sopa) de Cacau em Pó sem açúcar
- 2 Colheres (sopa) de Xilitol
- 3 Colheres (sopa) de Manteiga sem sal
- Coco Ralado (sem açúcar) para decorar

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque a manteiga e, quando derreter, adicione o creme de leite, o xilitol e o cacau em pó.
- Mexendo sempre, deixe ferver levemente por cerca de 2 minutos (até desgrudar da panela) e desligue o fogo.
- Deixe esfriar, disponha em um prato e leve a geladeira.
- Depois de morno, molde as bolinhas e, em seguida, role os brigadeiros no coco ralado.



Rendimento  
**14** Porções



M. de Preparo  
**30** Minutos



# SUSPIRO LOW CARB

## INGREDIENTES

- 10 Colheres (sopa) de Adoçante Culinário Peneirado
- 4 Claras de Ovos
- 1 Colher (sopa) de Raspas de Limão
- Papel Manteiga



Rendimento  
**14** Porções



M. de Preparo  
**40** Minutos

## MODO DE PREPARO

- Leve as claras para a batedeira e bata até obter ponto de neve.
- Após atingir o ponto desejado, coloque o adoçante, colher por colher e continue batendo até a massa ficar firme.
- Acrescente as raspas de limão e bata mais um pouco.
- Forre uma forma com papel manteiga e molde sobre ela com ajuda de uma colher os suspiros.
- Leve ao forno mínimo deixando a porta do forno um pouco aberta.
- Deixe assar por cerca de uma hora ou até que os suspiros estejam dourados.



# BOLO DE CHOCOLATE SEM FARINHA

## INGREDIENTES

- 5 Ovos
- 180g de Manteiga sem sal
- 5 Colheres (sopa) de Xilitol
- 1 Xícara (chá) de Cacau em pó sem açúcar
- 1 Colher (sopa) de Fermento em pó
- 1 Colher (chá) de Essência de Baunilha



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**55** Minutos

## MODO DE PREPARO

- Bata os ovos junto da manteiga e o adoçante na batedeira até obter um creme homogêneo.
- Acrescente o cacau em pó, a baunilha e bata novamente.
- Adicione o fermento e misture suavemente com uma colher até incorporar.
- Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 35 minutos ou até assar (faça o teste do palito).
- Espere amornar e desenforme.

# BOLO DE CAFÉ

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Adoçante Culinário
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Amêndoas
- 200ml de Café Pronto sem açúcar e não o Pó
- 50ml de Óleo de Coco
- 4 Ovos
- 1 Colher (sopa) de Fermento Químico



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**55** Minutos

## MODO DE PREPARO

- Bata o adoçante com os ovos até obter uma mistura branca e dobrar de tamanho.
- Acrescente a farinha de amêndoas, o café e o óleo de coco e bata bem.
- Por último adicione o fermento e misture levemente.
- Coloque a mistura em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até estar bem assado.
- Retire do forno e deixe esfriar.
- Coloque por cima a cobertura desejada



# BOLO DE COCO LOW CARB

## INGREDIENTES

- 200ml de Leite de Coco
- 5 Ovos
- 3/4 Xícara (chá) de Coco ralado sem açúcar
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Coco ou Amêndoas
- 1 Colher (chá) de Fermento Biológico
- 1/2 Xícara (chá) de Adoçante Xilitol
- 1/2 Xícara (chá) de Creme de Leite Light



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
55 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Disponha no liquidificador o leite de coco, os ovos, o coco ralado a farinha de coco, o adoçante e o creme de leite.
- Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Disponha a mistura em uma forma untada com óleo de coco e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.
- Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.



# BOLO DE PAÇOCA

## INGREDIENTES

- 3 Ovos
- 4 Colheres (sopa) de Adoçante Xilitol
- 2 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 1 Pitada de Sal
- 1 Colher (sobremesa) de Canela em pó
- 1 e 1/2 Xícara de Farinha de Amendoim
- 1/2 Xícara de Coco ralado
- 1 Colher (sopa) de Fermento para bolos



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
55 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Junte na batedeira os ovos, o adoçante culinário e o óleo de coco e bata bem.
- Acrescente a farinha de amendoim, o coco ralado, a canela em pó, o sal e bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Coloque o fermento e misture com uma colher.
- Disponha a mistura em uma forma levemente untada e leve ao forno baixo por cerca de 30 minutos.
- Retire do forno e deixe esfriar para desenformar.



# NUVEM DE LIMÃO

## INGREDIENTES

- 1 Pacote de Gelatina Zero Açúcar de Limão
- 2 Claras
- 1 Xícara (chá) de Água Fervente
- 3/4 Xícara (chá) de Água Fria
- 2 Colheres (sopa) de Suco Puro de Limão
- 1/2 Colher (chá) de Raspas de Limão



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, dissolva a gelatina na água fervente.
- Acrescente as raspas de limão, o suco e a água fria e misture bem.
- Leve para a geladeira por cerca de 30 minutos ou até engrossar um pouco.
- Acrescente as claras à gelatina e bata na batedeira até que a mistura esteja leve e fofa.
- Distribua em taças e leve para a geladeira novamente até ficar firme.



# BROWNIE DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

- 200g de Manteiga
- 2 Xícaras (chá) de Adoçante Culinário
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Amêndoas
- 10 Colheres (sopa) de Cacau em Pó
- 3 ovos
- 2 Xícaras (chá) de Nozes Picadas
- 1 Colher (chá) de Essência de Baunilha



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Coloque o adoçante peneirado na batedeira, junte a manteiga e os ovos. Bata por cerca de 5 minutos.
- Acrescente a farinha de amêndoas e o cacau em pó peneirados.
- Bata novamente para misturar.
- Adicione as nozes e a essência de baunilha. Misture bem com a ajuda de uma colher.
- Disponha a massa em uma assadeira untada com um pouco de manteiga.
- Leve ao forno pré-aquecido a 250°C por cerca de 25 minutos.
- Modele os brownies cortando os em pequenos quadrados e decore com pequenos pedaços de nozes.

# COOKIES DE AMENDOIM

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) Farinha de Amendoim
- 1 Clara de Ovo
- 2 Colheres (sopa) xilitol

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
- Divida a massa em 16 partes e faça pequenas bolinhas.
- Amasse delicadamente, dando formato aos cookies.
- Leve para o forno préaquecido a 200°C por aproximadamente 15 minutos.
- Desenforme e deixe esfriar.



Rendimento  
15 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



# MOUSSE DE CAFÉ

## INGREDIENTES

- 1 Envelope de Gelatina Incolor, sem Açúcar e sem Sabor
- 200g de Creme de Leite Light
- 1 Xícara (chá) de Leite de Coco
- 1 Colher (sopa) de Café Solúvel
- 2 Colheres (Sopa) de Adoçante Culinário
- 2 Gemas
- 2 Claras



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o leite de coco, dilua o café e misture o creme de leite.
- Bata as gemas, acrescente metade do adoçante e misture bem.
- Misture ao leite e deixe em fogo médio por cerca de 3 minutos, mexendo sempre.
- Deixe amornar e adicione a gelatina hidratada e dissolvida.
- Reserve.
- Bata as claras em neve com o restante do adoçante e acrescente a mistura reservada.
- Em uma forma untada com um pouco de óleo de coco, despeje a mistura e leve para a geladeira até ficar firme.

# MOUSSE DE MARACUJÁ

## INGREDIENTES

- 200ml de Creme de Leite Light (bem gelado)
- 2 Colheres (sopa) de Adoçante Xilitol
- 2 Maracujás

## MODO DE PREPARO

- Bata bem o creme de leite e o adoçante na batedeira.
- Quando tiver cremoso (antes de virar chantilly) desligue e acrescente o maracujá.
- Bata até firmar.
- Disponha o mousse em taças ou outro recipiente que desejar.
- Levar para geladeira por cerca de 2 horas ou até firmar.



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**25** Minutos



# SORVETE DE MORANGO

## INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Morango picado
- 2 Xícaras (chá) de Creme de Leite Light
- 3 Colheres (sopa) de Adoçante Xilitol

## MODO DE PREPARO

- Congele os morangos. Após os morangos estarem congelados, bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Em um recipiente, bata o creme de leite gelado com xilitol até o ponto de chantilly.
- Junte a mistura de morangos ao chantilly e misture bem.
- Disponha em um recipiente e leve ao congelador por aproximadamente 6 horas.



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**35** Minutos



# BOMBOM DE AMENDOIM

## INGREDIENTES

- 400g de Chocolate 80% de Cacau
- 1/2 Xícara (chá) de Amendoim
- 4 Colheres (sopa) de Creme de Leite Light



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**35** Minutos

## MODO DE PREPARO

- Derreta o chocolate em banho maria, e acrescente o creme de leite fresco.
- Misture até obter um creme homogêneo.
- Disponha um pouco de amendoim no fundo de forminhas de silicone e cubra com o creme de chocolate.
- Repita o processo com todo o chocolate e amendoim.
- Leve a geladeira por cerca de 2 horas ou até endurecer.
- Desenforme e sirva em seguida



# TRUFA DE MARACUJÁ

## INGREDIENTES

- 800g de Chocolate 70% Cacau
- 1 Envelope de Gelatina Incolor sem Açúcar e sem Sabor
- 100g de Creme de Leite Light sem Soro
- 8 Colheres (sopa) de Suco de Maracujá (sem adição de água)



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Prepare a gelatina de acordo com as instruções da embalagem e reserve.
- Derreta 500g do chocolate em banho-maria.
- Acrescente o creme de leite, misture bem e junte o suco de maracujá e a gelatina dissolvida fria.
- Leve para a geladeira por cerca de 12 horas.
- Retire a massa da geladeira, molde trufas com as mãos e reserve.
- Para banhar as trufas, derreta mais 300g de chocolate em banho maria.
- Coloque as trufas para banhar no chocolate e em seguida coloque em uma grelha para escorrer o excesso.
- Espere o chocolate enrijecer.

# BOLO FORMIGUEIRO

## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 xícaras de farelo de aveia
- 1 xícara e meia de xilitol
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de leite desnatado ou vegetal
- 1 colher de sopa de fermento
- Meio pacote ou 100 gramas de chocolate granulado zero açúcar



*Rendimento*  
**4** Porções



*M. de Preparo*  
**30M** inutos

## MODO DE PREPARO

- Coloque os ovos, a manteiga e o xilitol no liquidificador, bata por uns 3 minutos.
- Adicione o leite e a farinha aos poucos e bata até que misture toda a farinha.
- Transfira a massa para uma vasilha, misture o chocolate granulado e por último o fermento. Despeje a massa em uma forma com buraco central untada com manteiga e enfarinhada. Leve para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos ou até que o bolo esteja completamente assado.
- Leve para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos, ou até que o bolo esteja completamente assado.



# BOLO FLORESTA NEGRA

## INGREDIENTES

- 4 ovos (clara e gemas separadas)
- 1 xícara (chá) de xilitol
- 4 colheres (sopa)
- margarina 1 e 1/2 xícara (chá) de leite 6 colheres (sopa) de cacau em pó
- 3 xícaras (chá) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- Margarina para untar



Rendimento  
**10**Porções



M. de Preparo  
**55**M i nutos

## MODO DE PREPARO

**Recheio e cobertura:** 500g de creme de leite light

5 colheres (sopa) de adoçante em pó tipo forno e fogão

1 colher (sopa) de cacau em pó

1 xícara (chá) de geleia de cereja diet

- Na batedeira, bata as claras em neve e reserve. Na batedeira, em outra tigela, bata as gemas, o adoçante e a margarina até esbranquiçar. Junte o leite, o cacau, a farinha e bata para misturar.
- Misture as claras em neve e o fermento delicadamente com uma colher. Coloque em uma forma de 24cm e leve ao forno médio pré-aquecido a 190 graus por 40 minutos. na batedeira, bata o creme de leite gelado até obter o ponto de chantilly. Divida o chantilly em três partes. Adicione cacau a uma delas e misture. Misture a geleia de cereja na outra parte e deixe o chantilly restante puro. Desinforme o bolo já frio e corte ao meio na horizontal.
- Coloque uma parte da massa em um prato, espalhe o chantilly misturado com a geleia e cubra com a outra massa. Coloque o chantilly com cacau em um saco de confeitar com bico pitanga médio e o chantilly puro em um outro saco de confeitar com o mesmo bico. Decore toda a lateral do bolo, intercalando os sabores. Decore o topo com cerejas e raspas. Leve a geladeira até o momento de servir.





# CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

# PÃO DE BERINJELA DE MICROONDAS

## INGREDIENTES

- 15ml de Óleo de Coco
- 1 Ovo
- 20 Gramas de Farinha de Berinjela
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico
- Sal a gosto (moderado)



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
10 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma Xícara grande, coloque o ovo e bata bem.
- Adicione o óleo de coco, a farinha de berinjela e bata novamente.
- Acrescente o sal, o fermento e misture com cuidado.
- De algumas batidinhas na xícara para nivelar a massa.
- Leve ao micro-ondas por +/- 90 segundos.
- Retire do micro-ondas, e passe ao redor do pão uma faca para poder desenformar. Sirva e bom apetite.

# PÃO OOPSIE

## INGREDIENTES

- 3 Ovos
- 90g de Cream Cheese
- 100g de Sementes de Chia ou Linhaça
- 1 Pitada de Sal

## MODO DE PREPARO

- Bata as claras com um pouco de sal até atingir o ponto de neve.
- Em um recipiente, misture as gemas e o cream cheese.
- Em seguida, adicione às claras e misture delicadamente.
- Unte uma forma com um papel manteiga, e com uma colher, coloque uma porção na forma para fazer os pães e espalhe as sementes por cima.
- Leve ao forno a 160°C por aproximadamente 30 minutos.



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos



# PÃO DE AMENDOIM

## INGREDIENTES

- 3 Xícaras (chá) de Amendoim torrado
- 4 Ovos
- 2/3 Xícara (chá) de Água
- 1 Colher (chá) de Sal
- 1 Colher (sopa) de Fermento em pó para bolos
- Óleo de Coco para untar
- 1 Colher (sopa) de Cebola desidratada em flocos



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Coloque o amendoim em um liquidificador e bata bem até triturar todo o amendoim.
- Acrescente o sal, os ovos e a água e bata por cerca de 2 minutos até obter uma mistura homogênea.
- Desligue o liquidificador, adicione o fermento e mexa delicadamente com uma colher.
- Disponha a massa em uma forma de bolo inglês untada com óleo de coco, polvilhe a cebola em flocos e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.
- Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.

# PÃO PARMESÃO

## INGREDIENTES

- 50g de Creme de Leite Light
- 3 Ovos
- 3 Colheres (sopa) de Água Filtrada
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Amêndoas
- 60g de Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sopa) de Fermento em pó
- Sal a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Misture no liquidificador, os ovos, o creme de leite, a água e bata por cerca de 12 minutos até incorporar bem.
- Acrescente a farinha de amêndoas, o queijo parmesão e o sal e bate mais um pouco.
- Acrescente o fermento em pó e misture delicadamente.
- Disponha a mistura em uma forma de bolo inglês untada com óleo de coco.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 12 minutos até o pão aumentar de tamanho.
- Reduza o fogo para 140°C e asse por mais 22 minutos.
- Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.

# PÃO DE NUVEM

## INGREDIENTES

- 3 Gemas de Ovos
- 3 Clara de Ovos
- 60g de Cream Chesse
- 1/4 Xícara (chá) de Queijo Parmesão Ralado
- 1/4 Colher (chá) de Fermento Químico em Pó
- Sal a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture as gemas de ovo, o cream cheese, o queijo parmesão ralado e o sal.
- Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Em outro recipiente, misture as claras de ovos, o fermento e bata bem até formar claras em neve firmes.
- Junte as claras em neve na outra mistura delicadamente para não perder o ar.
- Disponha porções formando um círculo em uma forma untada com papel manteiga.
- Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 25 minutos.
- Retire do forno e deixe esfriar. Sirva em seguida e Boa Refeição

# PÃO COM PSYLLIUM

## INGREDIENTES

- 1 e 1/4 Xícara (chá) de Farinha de Amêndoas
- 6 Colheres (sopa) de Psyllium em pó
- 2 Colheres (chá) de Fermento em pó
- 2 Colheres (chá) de Vinagre de Maçã
- 1 e 1/4 Xícaras (chá) de Água fervente
- 3 Claras
- Sal e sementes de gergelim a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture a farinha de amêndoas, o psyllium, o fermento em pó, as sementes de gergelim e o sal.
- Acrescente a água, o vinagre e as claras e misture bem com auxílio de um mixer até obter uma massa consistente.
- Molde bolinhas do tamanho desejado com as mãos e disponha em uma forma untada.
- Leve ao forno préaquecido a 180°C por aproximadamente 50 minutos.



# PÃOZINHO LOW CARB

## INGREDIENTES

- 2 Gemas
- 2 Claras
- 1 Colher (sopa) de Creme de Ricota
- 1 Pitada de Sal



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente bata as claras em neve e reserve.
- Em outra tigela misture delicadamente as gemas com o creme de ricota.
- Acrescente as claras e mexa delicadamente.
- Com auxílio de uma colher disponha porções da massa sobre uma forma forrada com papel manteiga.
- Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos. Sirva em seguida e Boa refeição.

# PÃO DE CHIA

## INGREDIENTES

- 1 Ovo
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Coco
- 1 Colher (sopa) de Gergelim
- 2 Colheres (sopa) de Chia
- 1 Colher (sopa) de Requeijão Light
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico
- Sal a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, bata bem o ovo.
- Acrescente a farinha de coco, o gergelim, a chia, o óleo de coco, o requeijão e o sal.
- Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Acrescente o fermento químico e misture delicadamente.
- Disponha a massa em uma forma de bolo inglês untada com óleo de coco.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos.
- Sirva em seguida.



# PÃO DE LEITE DE COCO

## INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Farinha Avelã
- 6 Ovos
- 6 Colheres (sopa) de Leite de Coco
- 3/4 Xícara (chá) de Queijo Parmesão
- 2 Colheres (chá) de Fermento Químico



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
55 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Junte no liquidificador a farinha de avelã, os ovos, o leite de coco e o queijo parmesão.
- Bata bem até obter uma massa homogênea.
- Acrescente o fermento químico e mexa delicadamente para incorporar na massa.
- Despeje a massa em uma forma de bolo inglês e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.
- Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.

# PÃO DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 150 g de Purê de moranga
- 2 Colheres (sopa) de Psillyum
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Berinjela
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Amêndoas
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Colher (sopa) rasa de Fermento Biológico
- 1 Pitada de sal (Opcional)



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture os ovos, o purê de moranga, o psillyum, a farinha de berinjela, a farinha de amêndoas, o sal e o azeite de oliva até obter uma mistura homogênea.
- Acrescente o fermento e misture delicadamente.
- Disponha a mistura em uma forma de bolo inglês untada com azeite de oliva.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos.
- Pronto!

# PÃO DE LINHAÇA

## INGREDIENTES

- 4 Ovos
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra Virgem
- 1 e 1/3 Xícara (chá) de Farinha de Linhaça dourada
- 2/3 Xícara (chá) de Farinha de Amêndoas
- 1 Colher (chá) de Sal
- 1 Xícara (chá) de Água
- 1 Colher (sopa) de Fermento para bolo
- 1 Colher (sopa) de Sementes de Linhaça



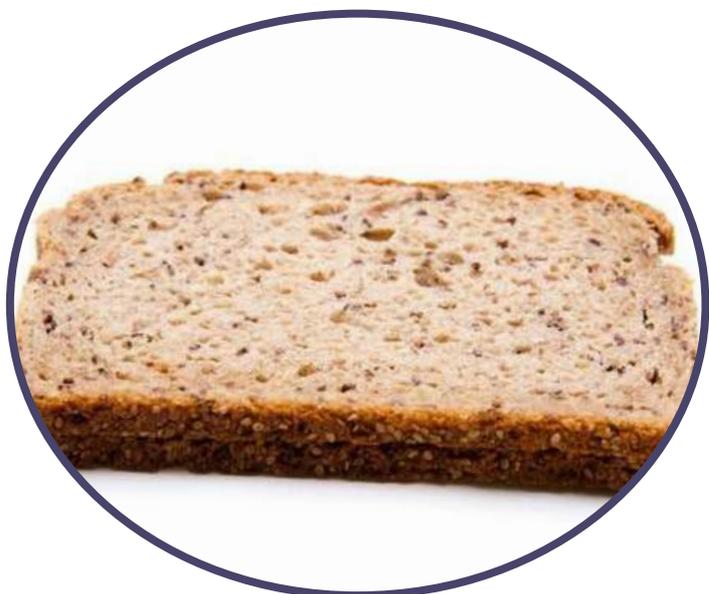
Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma batedeira ligada adicione os ovos, o azeite, a farinha de linhaça, a farinha de amêndoas, o sal e as ervas e bata rapidamente.
- Acrescente a água e bata mais um pouco.
- Desligue a batedeira e acrescente o fermento.
- Misture bem com auxílio de uma colher.
- Disponha a massa em uma forma de bolo inglês untada, e acrescente as sementes de linhaça por cima.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180C° por aproximadamente 40 minutos.



# PÃO DE BERINJELA

## INGREDIENTES

- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- 1 Ovo
- 3 Colheres (sopa) de Farinha de Berinjela
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico
- Sal a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
05 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma caneca grande coloque o ovo e bata bem.
- Acrescente o óleo de coco, a farinha de berinjela e bata novamente.
- Acrescente o sal e o fermento e misture delicadamente.
- De algumas batidinhas na xícara para nivelar a massa.
- Leve ao microondas por cerca de 90 segundos.
- Retire do microondas, e passe ao redor do pão uma faca para desenformar.
- Sirva em seguida.



# PÃO DE COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

- 1 Couve-flor picadinha
- 1/2 Xícara (chá) de Queijo Parmesão ralado
- 2 Ovos
- Sal a gosto



*Rendimento*  
10 Porções



*M. de Preparo*  
150 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Pique muito bem a couve-flor até formar um arroz de couve-flor.
- Em um recipiente misture a couve-flor com os ovos, o queijo parmesão e o sal até obter uma mistura homogênea.
- Divida a massa em formato de bolinhas até obter a quantidade de pão desejada.
- Em uma frigideira aquecida com manteiga, doure o pão por cerca de 6 minutos de cada lado ou até ficar bem dourado.
- Faça o processo com o restante da massa.

# SANDUÍCHE DE FRANGO

## INGREDIENTES

- 2 Fatias de Pão de Forma Low Carb
- 4 Colheres (sopa) de Frango desfiado
- 1 Colher (sopa) de Maionese caseira
- 2 Colheres (sopa) de Cenoura ralada
- 2 Folhas de Alface

## MODO DE PREPARO

- Descasque a cenoura e rale bem fininha.
- Em uma vasilha, misture o frango desfiado, a maionese caseira e a cenoura, misture bem.
- Recheie a metade da fatia de pão com a mistura, coloque as folhas de alface e cubra com a fatia restante de pão.
- Sirva em seguida.



Rendimento  
06 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos

# TORRADA DE ABACATE E OVO

## INGREDIENTES

- 4 Fatias de Pão de Forma Integral e Sem Glúten
- 4 Ovos
- 1/2 Abacate em fatias
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
06 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Toste as fatias de pão e coloque em cima o abacate fatiado.
- Para preparar cada ovo poché, encha uma xícara de água pela metade.
- Com cuidado quebre o ovo sobre a água, certificandose de que ele está totalmente submerso.
- Cubra com um prato e leve ao microondas por cerca de 1 minuto ou até que a clara fique firme e a gema comece a ficar definida mas ainda mole (não pingando).
- Com um colher retire o ovo da xícara e acomode em cima das fatias de pães com abacate.
- Polvilhe com sal e a pimenta do reino a gosto.



# WAFFLE LOW CARB

## INGREDIENTES

- 1 Xícara de Farinha de Amêndoas
- 1/4 Colher (chá) de Sal
- 1/4 Colher (chá) de Bicarbonato de Sódio
- 4 Ovos
- 1 Colher (chá) de Extrato de Baunilha
- 2 Colheres (sopa) de Xilitol



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Misture, em um recipiente, a farinha de amêndoas, o sal, o bicarbonato de sódio e mexa bem.
- Acrescente os ovos, a baunilha o adoçante xilitol e continue misturando e batendo até obter uma massa homogênea.
- Despeje 1/4 de xícara dessa massa na máquina de waffles, untada com manteiga e pré aquecida.
- À medida que os waffles forem ficando cozidos, vá desformando e colocando em uma bandeja para resfriar um pouco.
- Coloque sua cobertura favorita e sirva.

# PÃO DE HAMBÚRGUER

## INGREDIENTES

- 2 Fatias de Pão de Forma Low Carb
- 150 g de Atum em água escorrido
- 100 g de Cream Cheese
- 3 Fatias de tomate
- 2 Folhas de Alface
- Sal e Orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha, coloque o atum e o cream cheese e misture bem até incorporar os ingredientes.
- Tempere com sal e orégano a gosto.
- Recheie a metade das fatias de pão com a mistura, coloque as fatias de tomate e as folhas de alface, cubra com a fatia restante.
- Sirva em seguida.



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
15 Minutos

# OMELETE DE JILÓ

## INGREDIENTES

- 2 Jilós Cru em pedaços
- 3 Ovos
- 1/4 Cebola picada
- 1/2 Tomate picado
- 2 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Salsinha picada a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente bata ligeiramente os ovos e junte os jilós em pedaços, a cebola picada, o tomate picado, o queijo parmesão, a salsinha.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva adicione a mistura de ovos e deixe cozinhar até ficar firme.
- Após ficar dourado de um lado vire e deixe dourar do outro lado.
- Pronto!

# OMELETE DE FORNO DE BERINJELA

## INGREDIENTES

- 6 Ovos
- 3 Berinjelas
- Alho picado
- 500g de Tomates sem Pele (molho)
- 200g de Queijo Branco
- Folhas de manjeriço
- Queijo parmesão ralado
- Azeite de Oliva, Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
02 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte as berinjelas em fatias fininhas.
- Tempere-as e refogue na frigideira com um pouco de azeite.
- Reserve.
- Bata os ovos com o queijo ralado em uma frigideira, faça 4 omeletes fininhas e reserve.
- Refogue os dentes de alho e acrescente os tomates já em forma de molho e cozinhe por 15 minutos.
- Acrescente folhas de manjeriço picadas, sal e pimenta a gosto.
- Em uma forma refratária, coloque uma omelete e alterne camada de berinjela, molho e queijo até terminar.
- Asse em forno pré-aquecido por 25 a 30 minutos.
- Decore com manjeriço e sirva.
- Feito!

# OVO NO PIMENTÃO

## INGREDIENTES

- 2 Rodelas de Pimentão, sem sementes
- 2 Ovos
- 2 Tomates Cereja em rodela
- Orégano fresco a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em frigideira antiaderente, acomode as rodelas de pimentão.
- Disponha rodelas de tomate cereja no meio de cada rodela de pimentão.
- Quebre um ovo acima de cada aro de pimentão.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e abaixe o fogo até o ovo ficar no ponto desejado.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# OMELETE BASCA

## INGREDIENTES

- 8 Ovos
- 30g de Manteiga
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Pimentão Verde
- 1 Dente de Alho
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e pimenta de caiena a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte os pimentões ao meio, retire as sementes e corte em fatias.
- Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva adicione os pimentões e o alho e refogue por mais ou menos 10 minutos.
- Reserve.
- Bata os ovos em uma tigela e tempere com o sal e a pimenta de caiena a gosto.
- Em outra frigideira, aqueça a manteiga e despeje os ovos batidos e deixe firmar um pouco.
- Adicione os pimentões distribuindo por igual. Cozinhe por mais 2 minutos.
- Enrole a omelete e Sirva em Seguida

# OMELETE DE ESPINAFRE

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Espinafre picado
- 3 Ovos
- 1/2 Cebola picada
- 1 Colher (sopa) de Queijo Branco ralado
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Bata os ovos com o garfo até obter uma mistura homogênea.
- Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola até dourar.
- Acrescente o espinafre picado e deixe apenas até murchar.
- Adicione os ovos batidos, a salsinha picada e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Deixe que fique firme e dourado de um lado e depois vire para dourar do outro.
- Acomode em um prato e sirva em seguida.



# OMELETE DE FRANGO

## INGREDIENTES

- 2 Ovos
- 150g de Frango Desfiado
- 1/2 Cebola Picada
- 1/2 Tomate sem Sementes Picado
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Salsinha e Orégano a gosto
- Sal a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, bata os ovos até se misturarem bem.
- Acrescente o frango, a cebola, a salsinha, o orégano e o tomate e misture.
- Tempere com o sal a gosto.
- Coloque a mistura em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite de oliva e deixe ficar firme.
- Com ajuda de uma espátula, vire do outro lado para dourar.
- Acomode a omelete em um prato e sirva em seguida.



# OMELETE DE PIZZA

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 50g de Queijo Provolone Ralado
- 1/2 Xícara (chá) de Tomates em rodela
- 1/2 Xícara (chá) de Manjericão
- Fio de Azeite
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Misture os ovos com o Manjericão em uma Tigela.
- Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira, coloque um fio de azeite e acrescente os ovos mexidos.
- Deixe cozinhar por 5 minutos ou até os ovos ficarem consistentes no fundo da frigideira.
- Em seguida, adicione os tomates em rodela e o espinafre.
- Tempere novamente e adicione o queijo ralado.
- Tampe a frigideira e deixe cozinhar por mais 5 minutos até o queijo estar bem derretido.

# OVOS COM ATUM

## INGREDIENTES

- 5 Claras de Ovos
- 1 Lata de Atum Natural
- Sal e Ervas a gosto

## MODO DE PREPARO

- Frite as claras em uma frigideira antiaderente sem óleo.
- Aqueça o atum em uma panela.
- Despeje as claras na panela do atum, acerte o sal e adicione as ervas de sua escolha e misture.
- Sirva em seguida.



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
20 Minutos



# PIZZA DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas cortadas em fatias (média)
- 1 Cebola Média picada
- 1 Pimentão picado
- 2 Tomates sem pele e sem sementes picados
- 150g de Muçarela picada
- 1 Colher (sobremesa) Azeite de Oliva
- Orégano a gosto
- Sal a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela antiaderente refogue a cebola com o azeite de oliva.
- Depois acrescente os temperos, o pimentão e a abobrinha e deixe refogar por mais 5 minutos.
- Mexa bem e então acrescente os tomates e deixe refogar por mais 5 minutos, sempre mexendo para não queimar.
- Em uma travessa que possa ir ao forno, coloque metade do refogado de abobrinha, a muçarela e a outra metade do refogado por cima.
- Salpique orégano e leve para gratinar no forno a 180°C por 10 minutos ou até o queijo derreter.



# PIZZA DE FARINHA DE BERINJELA

## INGREDIENTES

- 6 Colheres (sopa) de Farinha de Berinjela
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 100ml de Água
- Queijo Muçarela a gosto
- Orégano a gosto
- Molho de Tomate caseiro a gosto



Rendimento  
04 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente misture a farinha de berinjela, o azeite de oliva e a água até obter uma textura de “mousse”.
- Disponha a massa e espalhe em uma forma forrada com papel manteiga até formar um círculo.
- Leve ao forno a 200°C por cerca de 20 minutos.
- Retire a massa do forno e espalhe o molho de tomate caseiro por cima.
- Disponha as fatias de muçarela e finalize com um pouco de orégano.
- Leve ao forno novamente até o queijo derreter.



# MISTO QUENTE

## INGREDIENTES

- 1 Ovo
- 2 Colheres (sopa) Requeijão
- 1 Colher (café) de Fermento em pó
- Queijo Muçarela a gosto
- Presunto a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, coloque o ovo, o sal, a pimenta do reino e o requeijão e mexa muito bem com auxílio de um garfo.
- Em seguida, acrescente o fermento.
- Leve ao microondas por 3 minutos e desenforme ainda quente.
- Recheie com a muçarela e o presunto a gosto.
- Leve ao grill para derreter.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# PANQUECA AMERICANA

## INGREDIENTES

- 4 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 4 Colheres (sopa) de Leite de Coco
- 4 Colheres (sopa) de Farinha de Coco
- 4 Ovos
- 1 Colher (chá) Fermento
- 1 Pitada de Sal (opcional)



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
140 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea e um pouco espessa.
- Em uma frigideira aquecida com um pouco de óleo de coco, despeje a massa e distribua a massa uniformemente virando a frigideira para os lados.
- Espere dourar de um lado e vire a massa e espere dourar do outro lado.
- Faça o mesmo procedimento até acabar toda a massa.
- Sirva em seguida.



# COXINHA DE CREAM CHEESE

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Peite de Frango
- 1 Cebola picada
- 1 Dente de Alho
- 1 Gema de Ovo
- Linhaça Dourada (Para Empanar)
- Cream Cheese
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela de pressão coloque o frango, um pouco de azeite de oliva, o alho e a cebola picada e cozinhe bem.
- Depois de cozido desfie o frango e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Reserve e deixe esfriar.

Depois de já ter esfriado, acrescente o cream cheese até obter uma massa a qual você consiga modelar.

- Modele as coxinhas e passe na gema de ovo e depois na linhaça.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.
- Sirva em seguida.



# COXINHA DE COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

- 1 Couve- Flor cozida
- 1 Peito de Frango Cozido e Desfiado
- 1 Ovo
- Queijo cremoso a gosto
- 1 Gema
- Linhaça triturada
- Farinha de Amêndoas torradas
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador a couve-flor, o peito de frango, o ovo, o sal e a pimenta do reino até obter uma massa homogênea.
- Abra a massa na palma da mão, disponha o queijo cremoso e modele a coxinha.
- Repita o processo com o restante da massa.
- Pincele a gema de ovo na coxinha e passe na farinha de amêndoas misturada com a linhaça triturada para empanar.
- Disponha em uma forma e leve ao forno pré-aquecido a 200°C até dourar.
- Retire do forno e deixe esfriar.
- Sirva em seguida

# PÃO DE QUEIJO

## INGREDIENTES

- 1 Ovo
- 3 Fatias de Queijo Provolone
- 2 Colheres (sopa) Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sobremesa) Fermento Químico em pó



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Junte o queijo provolone e o ovo no liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Disponha a mistura em um recipiente e acrescente o queijo parmesão e misture bem.
- Acrescente o fermento, incorpore e divida a massa em 5 unidades.
- Distribua a massa em formas de empadinha levemente untadas e leve ao forno por a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até ficar bem dourado e crocante.
- Sirva em seguida

# BOLINHO DE ESPINAFRE

## INGREDIENTES

- 2 Maços de Espinafre
- 1 Cebola Média picada
- 2 Ovos
- 1 Dente de Alho amassado
- Salsinha a gosto
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- Farinha de Berinjela até dar o Ponto
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
06 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Lave bem os maços de espinafre, e deixe de molho por alguns minutos em água quente.
- Escorra o espinafre e pique bem picadinho.
- Em um recipiente, junte o espinafre, os ovos, o alho, a salsinha, o sal, o óleo de coco e a pimenta do reino e misture bem.
- Acrescente a farinha de berinjela aos poucos até você obter uma massa firme.
- Com o auxílio de duas colheres molde os bolinhos de espinafre e coloque em uma forma untada.
- Leve para o forno pré-aquecido a 160°C até os bolinhos estarem bem dourados

# BISCOITO DE GERGELIM

## INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Amêndoas
- 1 Xícara (chá) de Semente de Gergelim crua
- 1 Colher (chá) de Chá de sal
- 4 Colheres de (sopa) de Azeite
- 2 Ovos



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente disponha a farinha de amêndoas, o gergelim e o sal, misture bem.
- Adicione o azeite e os ovos e amasse bem com as mãos até obter uma massa homogênea que pare de grudar.
- Em uma assadeira, com papel manteiga, unte com um pouco de azeite.
- Despeje a massa e abra com um rolo até ficar fininha.
- Corte em quadradinhos do tamanho desejado e faça furinhos com um garfo para que assem por igual.
- Leve ao forno préaquecido a 200C° por cerca de 16 minutos.
- Retire do forno e separe os quadradinhos

# BISCOITO DE COCO

## INGREDIENTES

- 01 Xícara (chá) de Farinha de Coco (125 gramas)
- 1 Colher (sopa) de Xilitol
- 1 Xícara (chá) de Manteiga de Coco
- 6 Gotas de Extrato de Baunilha
- 2 ovos



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture bem a farinha de coco, o adoçante xilitol, a manteiga de coco e o extrato de baunilha.
- Adicione os ovos e misture bem até obter uma mistura homogênea.
- Disponha a massa em uma forma untada com papel manteiga e abra a massa com auxílio de um rolo.
- Corte a massa em quadradinhos do tamanho desejado.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos ou até os biscoitos dourarem.
- Retire do forno e deixe esfriar.

# BOLINHO DE CENOURA

## INGREDIENTES

- 2 e 1/2 Cenouras picadas
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Amêndoas
- 1 Xícara (chá) de Ricota
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 2 Claras
- Orégano a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador a ricota e a cenoura por aproximadamente 5 minutos.
- Adicione as claras e bata por mais 5 minutos.
- Coloque a mistura em uma tigela e adicione a farinha de amêndoas, o orégano, o sal, a pimenta do reino e misture bem.
- Faça os bolinhos no tamanho desejado e coloque-os em uma assadeira.
- Leve ao forno pré-aquecido e deixe assar por 30 minutos.
- Sirva em seguida



# SANDUÍCHE DE PASTA DE OVOS

## INGREDIENTES

- 2 Fatias de Pão de Forma Low Carb
- 2 Ovos
- 2 Fatias finas de Queijo branco ou Ricota
- 1 Folha grande de Alface
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



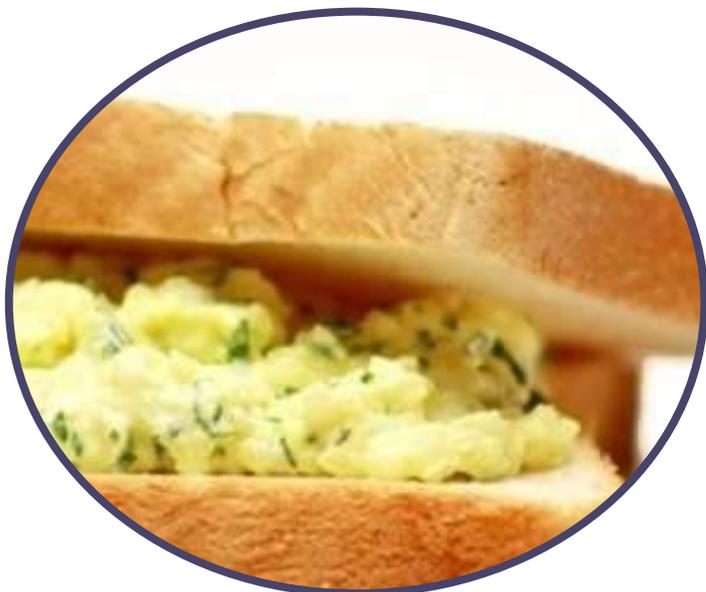
Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, bata os ovos até obter uma mistura homogênea.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino, misture.
- Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, coloque o ovo.
- Fique mexendo para não grudar no fundo até que o ovo fique com uma textura sólida.
- Disponha esta mistura em uma das fatias de pão e as fatias de queijo e a alface por cima.
- Cubra o pão com a fatia restante e sirva em seguida



# PANINI DE NOZES

## INGREDIENTES

- 1 Ovo
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Nozes
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Linhaça
- 1 1/2 Colher (sopa) de Linhaça
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico em pó
- 1 Pitada de Sal
- Queijo Parmesão a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente misture o ovo, a farinha de nozes, a farinha de linhaça, a linhaça e o sal até obter uma mistura homogênea.
- Acrescente o fermento químico e misture delicadamente.
- Leve ao microondas por cerca de 2 minutos.
- Retire do microondas, corte-o ao meio e recheie com o queijo parmesão.
- Doure em uma frigideira até o queijo derreter e o panini dourar



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos



# PANINI

## INGREDIENTES

- 1 Ovo grande
- 25g de Queijo Parmesão ralado
- 3 Colheres (sopa) de Requeijão
- 1 Colher (chá) de Fermento
- 2 Fatias de Queijo Muçarela



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente bata o ovo, o queijo ralado e o requeijão. Acrescente o fermento e bata mais um pouco.
- Espalhe a mistura em um prato raso de tamanho médio, em forma de panqueca e leve ao microondas por 3 minutos.
- Com cuidado, descole a massa do prato e coloque o queijo muçarela em uma das metades.
- Dobre e disponha em uma sanduicheira, untada com um pouco de manteiga até que a massa doure um pouco.
- Pronto

# FRITADA DE OVOS E BRÓCOLIS

## INGREDIENTES

- 2 Dentes de Alho amassados
- 1 Cebola picada
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Brócolis picado
- 6 ovos
- 2 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão ralado
- Sal e Pimenta do Reino a gosto
- Azeite de Oliva para untar



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
20 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira untada com azeite, frite o alho e a cebola até ficarem bem douradas.
- Acrescente o brócolis e refogue, em fogo médio, até amaciar.
- Em uma tigela, bata os ovos com o parmesão, o sal, a pimenta e despeje sobre o refogado.
- Frite até dourar por igual os dois lados.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



# FRITADA COM ESPINAFRE

## INGREDIENTES

- 8 ovos
- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite Light
- 1/2 Quilo de Espinafres frescos
- 2 Xícaras (chá) de Bacon picado
- 5 Colheres (sopa) de Queijo ralado
- 1/2 Colher (sopa) Manteiga
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma frigideira refogue o bacon na manteiga até que fiquem crocantes.
- Adicione o espinafre. Bata os ovos e o creme de leite juntos e despeje em uma assadeira, untada com um pouco de manteiga.
- Adicione o bacon, o queijo e espinafre ao centro da mistura e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos ou até estar bem dourado.



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



# OMELETE COM RÚCULA

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Rúcula
- 2 Ovos
- 2 Colheres (sopa) de Queijo Cottage
- 2 Colheres (sopa) de Tomate Seco picado
- 1 Colher (chá) de Azeite
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com um garfo até obter uma mistura homogênea.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com um fio de azeite de oliva, despeje os ovos batidos.
- Antes de estar bem firme, acrescente o queijo cottage e deixe derreter por alguns minutos.
- Espalhe a rúcula e o tomate seco por cima e enrole a omelete com a ajuda de uma espátula ou sirva aberto.
- Pronto!



# OMELETE OCIDENTAL

- 6 Ovos
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite
- 4 Colheres (sopa) de Queijo Ralado
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 1/2 Cebola Picada
- 1/2 Pimentão verde picado
- 1/2 Xícara (chá) de Presunto, cortado em cubos
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Bata os Ovos e o Creme de leite em uma tigela.
- Tempere com o sal e a pimenta.
- Adicione a metade do queijo e misture bem.
- Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo médio e refogue o presunto, a cebola e o pimentão por alguns minutos.
- Adicione o ovo batido e frite até a omelete estiver quase firme.
- Reduza o fogo depois de um tempo.
- Polvilhe o restante do queijo por cima e dobre a omelete.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# OMELETE DE COGUMELO

## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 Xícara (chá) de Cogumelos
- 1 Fatia fina de Presunto picada
- 2 Dentes de Alho
- Azeite de Oliva a gosto
- 1 Colher (sopa) de Creme de Leite
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte os cogumelos em fatias finas e refogue junto com o alho e o presunto em uma frigideira aquecida com azeite de oliva.
- Mexa de vez em quando até os cogumelo ficarem macios.
- Tempere com sal e pimenta do reino e reserve.
- Misture os ovos com o creme de leite e bata um pouco.
- Em outra frigideira, aqueça 1 colher (chá) de azeite e coloque os ovos batidos.
- Cozinhe até os ovos criarem consistência.
- Em seguida, coloque por cima a mistura de cogumelos.
- Dobre o omelete com cuidado para não quebrar e cair o recheio, virando até dourar.
- Boa Refeição

# OMELETE DE ATUM

## INGREDIENTES

- 4 Ovos
- 1 Xícara (chá) de Acelga em pedaços
- 200g de Atum em Óleo
- 1 Cebola pequena picada
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela com água fervente, cozinhe a acelga até ficar macia, escorra e reserve.
- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, refogue a cebola picada até ficar macia.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Adicione a acelga na frigideira e o atum e deixe cozinhar por alguns minutos.
- Acrescente os ovos batidos, tempere com o sal a gosto e deixe cozinhar em fogo baixo, por cerca de 5 minutos ou até os ovos ficarem consistentes.
- Retire a omelete da frigideira, disponha em um prato e sirva em seguida.
- Pronto!

# OMELETE DE OVO COM SALSICHA

## INGREDIENTES

- 1/2 Xícara (chá) de Clara de Ovo (3 a 4 unidades)
- 3 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 3 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione 1 colher de chá de azeite de oliva para cobrir o fundo.
- Despeje as claras na frigideira aquecida e frite por 1 minuto, mexendo para que às claras fritem por igual.
- Adicione a salsinha e o queijo e mexa mais um pouco para espalhar bem.
- Dobre a omelete sobre a salsinha e o queijo, e deixe fritar por mais 2 minutos.
- Pronto!



# OMELETE DE BERINJELA DE FORNO

## INGREDIENTES

- 6 Ovos
- 3 Berinjelas
- Alho picado
- 500g de Tomates sem Pele (faça um molho)
- 200g de Queijo Branco
- Folhas de manjeriço
- Queijo parmesão ralado
- Azeite de Oliva Extra Virgem, Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte as berinjelas em fatias fininhas. Tempereas e refogue na frigideira com um pouco de azeite. Reserve.
- Bata os ovos com o queijo ralado em uma frigideira, faça 4 omeletes fininhas e reserve.
- Refogue os dentes de alho e acrescente os tomates já em forma de molho e cozinhe por 15 minutos.
- Acrescente folhas de manjeriço picadas, sal e pimenta a gosto.
- Em uma forma refratária, coloque uma omelete e alterne camada de berinjela, molho e queijo até terminar.
- Asse em forno pré-aquecido por 25 a 30 minutos.
- Decore com manjeriço e sirva. Feito!

# OVOS MEXIDOS COM QUEIJO E BACON

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 Xícara (chá) de Bacon picado
- 1/2 Xícara (chá) de Queijo Muçarela em cubos
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira frite o bacon até soltar a gordura e ficar sequinho.
- Acrescente os ovos e mexa até começarem a ficar consistentes.
- Adicione o queijo.
- Mexa por mais 1 minuto ou até começar a derreter o queijo.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Pronto

# OVOS EM AROS DE CEBOLA

## INGREDIENTES

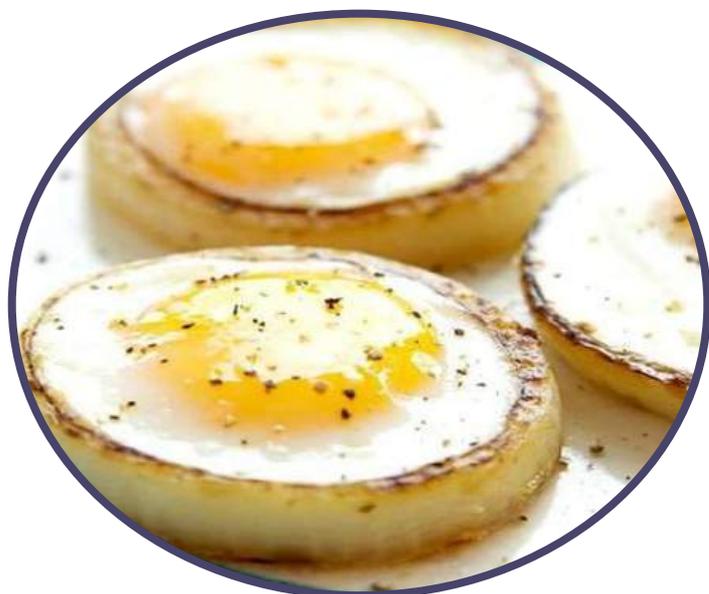
- 3 ovos grandes
- 1 Cebola grande
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
3 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte a cebola em rodela.
- Esquente o azeite de oliva em uma frigideira e doure as rodela dos dois lados.
- Dentro de cada aro, adicione um ovo, evitando que a gema derrame.
- Coloque sal e pimenta do reino a gosto.
- Prepare como se fossem ovos fritos normais até que a clara esteja cozida.
- A gema deve ficar líquida.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# OVOS DE CODORNA COM ERVAS

## INGREDIENTES

- 6 Ovos de Codorna
- Mix de Ervas Desidratadas (orégano, manjeriço e salsinha desidratada a gosto)

## MODO DE PREPARO

- Cozinhe os ovos de codorna e descasque.
- Coloque em um recipiente com o mix de ervas.
- Deixe na geladeira por cerca de 24 horas para pegar gosto.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
15 Minutos



# MUFFIN DE OVO

## INGREDIENTES

- 3 Ovos
- 1/2 Xícara (chá) de Tempero Verde
- 1/2 Xícara (chá) de Tomate
- 1/2 Xícara (chá) de Cebola
- 1/2 Xícara (chá) de Abobrinha picada



Rendimento  
3 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Bata os ovos em uma tigela com o tempero verde.
- Pique o tomate e a cebola.
- Em uma forminha para Muffins, coloque em 3 espaços o tomate, a cebola e a abobrinha juntos.
- Em seguida, coloque por cima os ovos batidos.
- Leve para o forno pré-aquecido 180°C por aproximadamente 30 minutos.
- Desenforme e sirva em seguida.



# CUPCAKE DE OVO COM BACON

## INGREDIENTES

- 200g de Bacon fatiado
- 4 Ovos
- Sal e Temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma forminha para cupcake, preencha o fundo e as laterais de 4 espaços da forminha com o bacon fatiado.
- Leve o bacon ao forno médio préaquecido por cerca de 10 minutos.
- Retire o bacon do forno e acrescente um ovo em cada espaço.
- Tempere a gosto. Leve a forminha novamente para o forno médio pré-aquecido por cerca de 12 minutos ou até o ovo cozinhar e atingir o ponto desejado.
- Desenforme seu cupcake.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



# CLARAS DE OVOS COM ATUM

## INGREDIENTES

- 5 Claras de Ovos
- 1 Lata de Atum Natural
- Sal e Ervas a gosto

## MODO DE PREPARO

- Frite as claras em uma frigideira antiaderente sem óleo.
- Aqueça o atum em uma panela.
- Despeje as claras na panela do atum, acerte o sal e adicione as ervas de sua escolha e misture.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
20 Minutos

# CHIPS DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas grande
- 1 Colher (chá) de Páprica em pó
- 1 Colher (sopa) de Curry em pó
- Sal a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
20 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte as pontas da abobrinha, e exclua.
- Corte as abobrinhas em fatias finas.
- Coloque as abobrinhas sobre um papel toalha para retirar toda a água.
- Disponha as abobrinhas em um recipiente e misture o curry em pó, a páprica e tempere com o sal a gosto.
- Coloque as abobrinhas em uma forma anti aderente e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos, ou até dourar



# PALITOS DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas cortadas em Palitos
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 1 Colher (sopa) de Alho Triturado
- 1 Pitada de Orégano
- 1 Pitada de Sal
- Pimenta do Reino a gosto
- Queijo parmesão ralado para empanar



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
20 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente plano misture o alho, o orégano, o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta do reino.
- Banhe os palitos de abobrinha na mistura, envolvendo todos os lados com tempero.
- Passe os palitinhos de abobrinha no queijo parmesão ralado para empanar.
- Disponha os palitinhos de abobrinha lado a lado em uma assadeira com papel alumínio untada com azeite de oliva.
- Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos ou até ficarem bem douradas.



# MASSA DE COUVE-FLOR PARA PIZZA

## INGREDIENTES

- 1 Couve- Flor Média e Crua
- 1/3 Xícara (chá) de Ricota ralada
- 1 Ovo batido
- 1 Colher (café) de Sal



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Pique as couve-flor em pedaços e leve para o liquidificador ou processador de alimentos e triture bem até ficar em ponto de farinha flocada.
- Coloque a couve-flor em um recipiente próprio para microondas e leve-a em potência máxima por cerca de 6 minutos.
- Deixe esfriar um pouco e envolva toda a couve-flor triturada em um pano de cozinha limpo.
- Esprema bem de modo a sair a maior quantidade de líquido possível.
- Coloque novamente a couve-flor em um recipiente e misture o ovo batido, a ricota ralada e o sal.
- Forre uma forma para pizzas com papel vegetal e coloque cuidadosamente a massa de couve-flor, espalhando bem.
- Pressione a base com uma colher e leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos.
- Recheie com ingredientes de sua preferência e leve ao forno novamente por cerca de 10 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# PIZZA CETOGÊNICA

## INGREDIENTES

- 2 Ovos
- 50g de Queijo Parmesão ralado
- 2 Envelopes de Gelatina Incolor e sem sabor (sem açúcar)
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Coco 100ml de Creme de Leite Light
- 4 Colher (sopa) de Água
- Sal rosa a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador, inclusive a gelatina, sem dissolver, e bata muito bem.
- Em uma forma redonda, forre o fundo com papel manteiga para não grudar, e despeje a massa espalhando bem.
- Coloque para assar em forno médio, por 20 minutos, ou até que atinja o ponto desejado (mais macia ou mais crocante).
- Vire para que asse por igual em ambos os lados.
- Adicione o recheio de sua preferência e leve para assar novamente.

# MINI PIZZA DE BERINJELA

## INGREDIENTES

- 2 Berinjelas Grandes
- 1 Xícara (chá) de Tomates Cerejas
- 1 Xícara (chá) de Ricota ralada
- 1 Xícara (chá) de Molho de Tomate caseiro
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (chá) de Manteiga
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Fatie a berinjela (não precisa retirar a casca) com mais ou menos 1,5cm de largura.
- Acomode as fatias de berinjela em uma assadeira levemente untada com manteiga e salpique com um pouco de sal e pimenta do reino por cima.
- Em cima de cada fatia, coloque uma colher e meia de molho de tomate e acrescente o tomate cereja e o queijo branco ralado.
- Polvilhe com o orégano e leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.
- Retire do forno e sirva em seguida.



# MUFFIN DE QUEIJO E BACON

## INGREDIENTES

- 200g de Bacon picado frito
- 1 Ovo levemente batido
- 1 Xícara (chá) de Leite de Coco
- 1/4 Xícara (chá) Óleo de Coco
- 4 Colheres (sopa) de Cheiro Verde
- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Amêndoas
- 100 g de Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sopa) de Fermento em pó
- Sal a gosto e Manteiga para untar



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, disponha o ovo, o leite de coco, o óleo, o sal e o cheiro verde picado.
- Misture bem e reserve.
- Em outro recipiente, junte a farinha de amêndoas, o parmesão e o fermento.
- Acrescente aos poucos a mistura do ovo.
- Adicione o bacon e misture até obter uma massa homogênea.
- Coloque a massa em forminhas de cupcakes untadas com manteiga.
- Leve ao forno pré-aquecido, a 180°, por 25 minutos ou até dourar.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



# TORTINHA DE BRÓCOLIS

## INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de Brócolis cozido
- 1 cebola pequena
- 1 cenoura pequena
- 2 ovos
- 80g queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de semente de chia
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Salsinha e cebolinha a gosto



Rendimento  
7 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Cozinhe o brócolis, mas sem deixar ficar muito macio. Bata-o no multiprocessador até que ele fique bem triturado e reserve.
- Bata os ovos com o auxílio de um fouet ou garfo. Em seguida, acrescente a cebola em cubinhos, a cenoura ralada bem fininha e os demais ingredientes (brócolis triturado também) em um recipiente e misture bem.
- Em um refratário, adicione a mistura e salpique um pouco de queijo parmesão por cima. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.
- Espere esfriar e sirva!

# CESTINHA DE PEITO DE PERU

## INGREDIENTES

- 6 Fatias de Peito de Peru
- 6 Ovos
- 3 Tomates Cereja picados ao meio
- 1/2 Cenoura Ralada
- Orégano a gosto
- Sal a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Pique os tomates cerejas ao meio, rale a cenoura e reserve.
- Em uma tigela, bata os ovos até ficar uma mistura uniforme. Tempere com o sal a gosto, misture bem e reserve.
- Forre com as fatias de peito de peru forminhas individuais de empadinhas.
- Acrescente dentro das cestinhas de peito de peru o tomate cereja e a cenoura ralada.
- Coloque em seguida os ovos batidos.
- Polvilhe com um pouco de orégano a gosto e leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos ou até as cestinhas estarem douradas e os ovos firmes.
- Retire do forno e sirva em seguida.

# BISCOITINHO DE ABOBRINHA E QUEIJO

## INGREDIENTES

- 1 Abobrinha raspada
- 2 Ovos batidos
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Amêndoas
- 1/4 Xícara (chá) de Farinha de Coco
- 1/4 Xícara (chá) de Queijo Parmesão ralado
- 3/4 Xícara (chá) de Queijo Cheddar picado
- 1/4 Colher (chá) de Fermento em pó
- Cebolinha verde picada,
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
30

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma massa.
- Com auxílio de uma colher, forme os biscoitos em forma de bolinhas.
- Disponha em uma forma untada com papel manteiga.
- Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos.
- Retire do forno e deixe esfriar.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# CREAM CRACKER DE LINHAÇA

## INGREDIENTES

- 1 Ovo
- 4 Colheres (sopa) de Farinha linhaça dourada
- 2 Colheres (sopa) Farinha Amêndoas
- 1 Xícara (chá) de Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 1 Colher (chá) de Fermento para bolo



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture todos os ingredientes.
- Abra e estique a massa em uma superfície plana com papel manteiga (Se a massa grudar, polvilhe a farinha de linhaça)
- Corte a massa em formato de biscoito, faça furinhos com garfo.
- Disponha os biscoitos em uma forma untada com papel manteiga e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# BOLINHO DE CARANGUEIJO

## INGREDIENTES

- 3 Ovos
- 180g de Carne de Caranguejo desfiada
- 2 Colheres (sopa) de Mostarda
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Pegue uma porção da massa, faça bolinhas e esmague com a palma da mão para achatar em forma de disco.
- Disponha os discos de caranguejo em uma forma forrada com papel manteiga.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 10 minutos ou até dourar.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# BOLINHO DE ABOBRINHA COM QUEIJO

## INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas
- 100g de Queijo Minas ralado
- 1/2 Cebola picada
- 2 Dentes de Alho
- 1 Colher (chá) de Sal
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Amêndoas
- 1 Ovo



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Rale as abobrinhas e coloque a abobrinha por cima de um pano de prato limpo, faça uma trouxinha e aperte bem a abobrinha para sair todo o líquido dela.
- Em um recipiente, disponha a abobrinha, o queijo, a cebola picada, o alho, o ovo, o sal e a farinha de amêndoas.
- Misture bem.
- Pegue duas colheres e com as mãos vá apertando até formar um bolinho.
- Disponha os bolinhos em uma forma untada e leve ao forno préaquecido a 200C° por aproximadamente 30 minutos, virando os bolinhos na metade do tempo.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# BOLINHO DE RICOTA

## INGREDIENTES

- 100g de Ricota
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Amêndoas
- 2 Colheres (sopa) de Peito de Peru cortado em Quadrados
- 1 Ovo
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva Extra Virgem
- 1 Colher (chá) de Orégano
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Coloque a ricota em um recipiente e amasse bem com a ajuda de um garfo. Junte a farinha de amêndoas, o orégano, a salsinha, o peito de peru, o ovo e misture bem com as mãos até a mistura ficar bem homogênea. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Modele com as mãos pequenas bolinhas achatadas. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva grelhe as bolinhas de ricota de cada lado até dourar. Acomode em um prato e sirva em seguida.



# PÃO LOW CARB

## INGREDIENTES

- 3 Ovos
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Amêndoas
- 50g de Queijo Parmesão ralado fino
- 3 Colheres (sopa) de Água Filtrada
- 3 Colheres (sopa) de Creme de Leite Light
- 1 Colher (sopa) rasa de Fermento em pó

## MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador bata os ingredientes com exceção do fermento.
- Acrescente o fermento e bata para incorporar.
- Disponha a mistura em uma forma retangular, daquelas de bolo inglês.
- Leve ao forno à 200°C, por 30 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos





ALMOÇO



# PÃO DE QUEIJO DE FARINHA DE AMÊNDOAS

## INGREDIENTES

- 3/4 de Copo de Queijo parmesão ralado
- 4 Ovos grandes
- 250g de Farinha de Amêndoas
- 1 Colher (chá) de Fermento em pó
- 60g de Farinha de Coco
- 1/2 Colher (chá) de Sal
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite Light



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Junte o liquidificador os ovos, o queijo parmesão, a farinha de amêndoas, a farinha de coco, o sal e o creme de leite e bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Acrescente o fermento em pó e misture delicadamente.
- Modele as bolinhas de pão de queijo e disponha em uma forma untada com papel manteiga.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar bem.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# COSTELA ASSADA

## INGREDIENTES

- 1 Peça de Costela (Aproximadamente 1,5Kg)
- Ramos de Tomilho
- 1 Alho Poró
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte o alho-poró em rodellas e acomode no fundo de um refratário.
- Tempere a carne com o sal e a pimenta do reino a gosto e pincele com o azeite de oliva.
- Acomode a costela em cima do alho-poró no refratário.
- Coloque os ramos de tomilho em cima da carne e cubra com papel alumínio.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 1 Hora e 20 minutos.
- Retire o papel alumínio e deixe a carne dourar por mais 20 minutos.
- Retire do forno e sirva em seguida.

# FILE MIGNON

## INGREDIENTES

- 2 Filés Mignon
- 4 Colheres (sopa) de Creme de Leite Light
- 4 Colheres (sopa) de Manteiga
- 1/2 Colher (sopa) de Suco Puro de Limão
- Sal grosso e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com duas colheres de manteiga grelhe os filés dos dois lados até ficarem bem dourados.
- Numa frigideira, aqueça a metade da manteiga em fogo alto.
- Baixe o fogo, acrescente o restante da manteiga e continue fritando os filés até o ponto desejado.
- Acrescente o creme de leite e misture bem.
- Disponha os filés em um refratário e acrescente o suco de limão por cima.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# FRALDINHA AO ALHO

## INGREDIENTES

- 1 Peça de Fraldinha (Aproximadamente 1Kg)
- 2 Dentes de Alho
- 1 e 1/2 Colher (Sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Limpe a fraldinha, retirando o excesso de gordura.
- Coloque a fraldinha em uma assadeira e regue com o azeite de oliva.
- Esprema em cima os dois dentes de alho e tempere com a pimenta do reino a gosto.
- Espalhe bem os temperos pela carne.
- Vire a peça e faça o mesmo do outro lado.
- Cubra com o papel filme e deixe descansar na geladeira por aproximadamente 2 horas.
- Retire a carne da geladeira e tempere com o sal a gosto dos dois lados.
- Leve a carne para o forno pré-aquecido a 240°C por aproximadamente 40 minutos.
- Sirva em seguida.

# CUPIM COM PROVOLONE

## INGREDIENTES

- 2,5 Kg de Cupim
- 150g de Provolone em tiras
- 2 Colheres (sopa) de Alecrim picado
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 1 Xícara (chá) de Água
- 3 Dentes de Alho picado
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture a manteiga, o alho, o alecrim, o sal e a pimenta do reino.
- Reserve.
- Faça furos por toda a extensão da carne e coloque as tiras de provolone em cada furo.
- Espalhe a mistura de manteiga reservada por toda a peça e disponha o cupim em uma assadeira.
- Cubra a assadeira com o papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 1 hora.
- Retire o papel alumínio, despeje a água na assadeira e asse por mais 30 minutos.
- Sirva em seguida.

# FRANGO PICANTE AO MOLHO DE ABACATE

## INGREDIENTES

- 500g de Filé de Frango
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- 3 Colheres (sopa) de Maionese Caseira
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Abacate pequeno
- Suco Puro de 1/2 Limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra Virgem
- Sal, pimenta do reino e pimenta chipotle a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de frango com o alho, o sal, a pimenta do reino e a pimenta chipotle a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, doure os filés dos dois lados.
- Reserve.
- Coloque o abacate, o suco de limão, a maionese e a cebolinha no liquidificador e bata até formar uma mistura homogênea.
- Acrescente uma pitada de sal e bata mais um pouco.
- Acomode os filés de frango em um prato e acrescente por cima o molho de abacate.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# FRANGO COM PRESUNTO E CEBOLA

## INGREDIENTES

- 1,5 kg de Frango cortado nas juntas
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 1 Colher (sopa) de Mostarda
- 2 Dentes de Alho amassados
- 200ml de Vinho tinto
- 150g de Presunto picado
- 200ml de Caldo de Carne Caseiro
- 10 Cebolas Mini
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Disponha o frango em uma panela, e acrescente a manteiga, a mostarda, o alho, o sal, a pimenta do reino, o vinho e o presunto.
- Tampe e cozinhe em fogo baixo por cerca de 60 minutos.
- Durante o cozimento, abra a panela de vez em quando e regue o frango com um pouco de caldo de carne aquecido.
- Adicione as cebolas e cozinhe por mais 10 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



# FRANGO AO MOLHO CHAMPIGNON

## INGREDIENTES

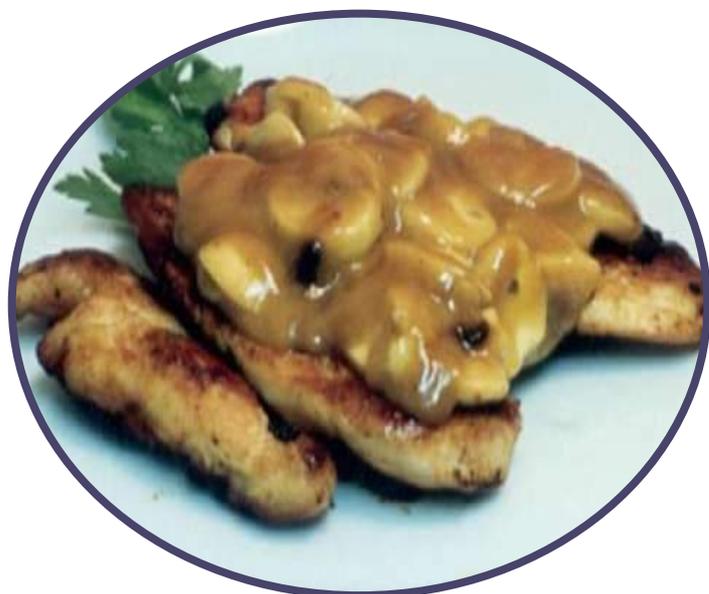
- 2 Peitos de Frango Grandes sem osso
- 1 Cebola picada
- 200g de Creme de Leite Light
- 100g de champignon cortado em fatias
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte cada peito de frango ao meio para formar os filés e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com manteiga, grelhe os filés de frango dos dois lados até que fiquem bem dourados.
- Retire da frigideira e reserve. Na mesma frigideira, coloque o alho e a cebola e deixe dourar.
- Acrescente o creme de leite e o champignon, misture bem e deixe no fogo por cerca de 2 minutos. acomode os filés de frango em uma travessa e despeje o molho de champignon por cima.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# FRANGO AROMATIZADO COM ALHO

## INGREDIENTES

- 1 kg de Frango em pedaços
- 1 1/4 Xícara (chá) de Vinho branco
- 3 dentes de Alho
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, disponha o frango, acrescente o vinho e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- Deixe marinar por, no mínimo, 1 hora.
- Escorra e reserve a marinada.
- Disponha o frango em um refratário untado com um pouco de manteiga.
- Sobre o frango, espalhe os dentes de alho com casca e a manteiga.
- Cubra com papel-alumínio, e leve ao forno pré-aquecido a 220°C por aproximadamente 20 minutos, regando de vez em quando com a marinada.
- Retire o papel-alumínio e

# FRANGO ENSOPADO

## INGREDIENTES

- 600g de Peito e Sobrecoxa de Frango
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1/2 Cebola Média picada
- 1/2 Tomate Médio picado
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Colher (sopa) de salsinha picada
- 1 Colher (sopa) de Vinagre de Maçã
- 2 Xícaras (chá) de Água quente
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de  
Preparo 30  
Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente deixe o frango marinar no vinagre por aproximadamente 15 minutos.
- Lave em água corrente. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue rapidamente a cebola e o alho.
- Acrescente o frango e cozinhe até dourar.
- Adicione o tomate e deixe cozinhar, por 3 minutos, ou até começar a desmanchar.
- Adicione a água quente, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e deixe cozinhar em fogo médio por mais ou menos 25 minutos.
- Retire do fogo e acrescente a salsinha.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# FRANGO ASSADO

## INGREDIENTES

- 1 Frango inteiro de 1,5Kg limpo
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 1 Colher (sopa) de Molho Shoyu Zero Açúcar
- Orégano a gosto
- Alecrim a gosto
- Manjerição a gosto
- Suco Puro de 1/2 limão
- 200ml de água
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Coloque o frango já limpo dentro do saco para cozinhar.
- Em uma tigela adicione o suco de limão, a água, o molho Shoyu, o orégano, o alecrim, o manjerição, o sal e a pimenta do reino a gosto e misture bem.
- Coloque esta mistura dentro do saco junto com o frango e amarre bem.
- Depois de estar amarrado sacuda para que os temperos se misturem bem ao frango.
- Deixe marinar por 1 hora.
- Retira o frango do saco plástico e coloque em uma assadeira.
- Cubra o frango com papel alumínio e leve ao forno préaquecido a 200°C.
- Após se passarem 30 minutos retire o frango do forno e pincele com a manteiga.
- Coloque novamente o frango no forno sem o papel alumínio e deixe assar até que fique macio e bem dourado.
- Pronto!

# FRANGO NA MOSTARDA

## INGREDIENTES

- 500g de Filé de Frango
- 1 Colher (sopa) de Alho triturado
- 2 Colheres (sopa) de Mostarda Dijon Zero Açúcar
- 1 Colher (sopa) de Molho Shoyu Zero Açúcar
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma travessa, coloque os filés de frango já cortados, o alho triturado, o molho shoyu, a mostarda, o sal e a pimenta do reino e misture bem com as mãos para que o frango fique todo coberto pela mistura.
- Deixe descansar por mais ou menos 15 minutos.
- Coloque os filés em uma assadeira antiaderente e leve para assar no forno pré-aquecido a (180°C) por aproximadamente 20 minutos ou até ficar dourado.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



# FRANGO AO ALHO

## INGREDIENTES

- 02 Kg de Coxas de Frango
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra Virgem
- 8 Dentes de Alho, cortados
- Suco de 1 Limão
- 1/2 Xícara (chá) de Salsa picada
- 4 Colheres (sopa) de Manteiga
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque os pedaços de frango em uma assadeira untada com manteiga.
- Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- Polvilhe o alho e a salsa sobre os pedaços de frango e regue o com o suco do limão e o azeite por cima.
- Leve para o forno e asse por aproximadamente 40 minutos ou até o frango ficar bem 'douradinho' e cozido.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# FILE DE FRANGO COM CÚRCUMA

## INGREDIENTES

- 1 Colher (chá) de Cúrcuma
- 1 Punhado de Tomilho
- 1 Colher (sopa) de Vinho Branco
- 400g de Filé de Frango
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, junte a cúrcuma, o sal, a pimenta do reino, o tomilho, o azeite de oliva e o vinho branco e misture bem.
- Passe a mistura nos filés com os dedos para incorporar bem os ingredientes no frango.
- Em uma frigideira antiaderente grelhe os filés dos dois lados.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



# FILE DE FRANGO COM LEGUMES

## INGREDIENTES

- 4 Filés de Peito de frango
- 1 Xícara (chá) de Couve-flor em buquês
- 1 Xícara (chá) de Brócolis em buquês
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (chá) de Orégano
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela com água fervente, cozinhe os brócolis e a couve-flor por 5 minutos.
- Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo médio.
- Acrescente os brócolis e a couve-flor e refogue por mais ou menos 6 minutos, mexendo de tempos em tempos.
- Reserve Tempere os filés com o sal e a pimenta do reino.
- Aqueça uma frigideira com o azeite de oliva e grelhe os filés até que fiquem dourados.
- Em uma travessa distribua os frangos e os legumes e polvilhe com o orégano e a salsinha por cima.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# FRANGO AO MOLHO DE SALSAS E LIMÃO

## INGREDIENTES

- 4 Colheres (sopa) de Manteiga
- 6 Filés de Peito de Frango
- 4 Colheres (sopa) de Suco Puro de Limão
- 1/3 Xícara (chá) de Salsa picada
- 1/4 Xícara (chá) de Água
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela, derreta a manteiga e reserve.
- Tempere o peito de frango com sal e pimenta do reino a gosto.
- Disponha os filés em uma assadeira e regue com metade da manteiga.
- Leve ao forno pré-aquecido a 220°C por aproximadamente 30 minutos ou até que esteja bem dourado.
- Transfira os filés de frango para um refratário e reserve, Na assadeira, coloque o suco de limão e a manteiga restante.
- Raspe o fundo com uma colher de pau e junte a salsa picada e a água.
- Aqueça bem e disponha o molho sobre os filés de frango.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# ESCALOPE DE FRANGO COM MUÇARELA

## INGREDIENTES

- 10 Peitos de Frango cortados em escalopes
- 10 Fatias de Presunto
- 10 Fatias de Queijo Prato
- 10 Fatias de Queijo Muçarela
- 4 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 10 Folhas de Sálvia
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Achate levemente os escalopes entre dois pedaços de filme plástico e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Cubra cada escalope com uma fatia de presunto dobrada ao meio, uma de queijo prato e uma de muçarela.
- Junte as pontas de cada escalope e prenda-as com dois palitos.
- Em uma frigideira, aqueça o óleo de coco e a manteiga em fogo alto e refogue a sálvia até ficar macia.
- Retire com uma escumadeira e reserve.
- Na mesma frigideira, frite os escalopes, de todos os lados.
- Retire da frigideira e remova os palitos.
- Transfira para uma travessa, regue com o molho e, disponha por cima a sálvia.
- Boa Refeição.

# ESPETINHO DE FRANGO AO PESTO

## INGREDIENTES

- 600g de Peito de Frango em cubos
- 1 Xícara (chá) de Folhas Manjericão picado
- 1 Dente de alho
- 1/2 Xícara Queijo Parmesão ralado
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Tomates Cereja a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em um processador triture o manjericão, o alho, o queijo parmesão, o sal e a pimenta do reino até obter uma mistura homogênea.
- Lentamente, adicione o azeite com o aparelho ligado e bata bem.
- Em um recipiente misture o frango com o molho pesto e deixe marinar por aproximadamente 2 horas.
- Monte os espetos, alternando entre um cubinho de frango com pesto e um tomate cereja.
- Repita o processo até terminar todo o frango.
- Asse os espetinhos de frango ao pesto em uma grelha até ficarem bem dourados e cozidos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# CAÇAROLA DE GALINHA COM QUEIJO FETA

## INGREDIENTES

- 1/2 Quilo de Peitos de frango
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Creme de Leite Light
- 1/2 Xícara (chá) de Azeitonas sem Caroço
- 2 Xícara (chá) de Queijo Feta, em cubos
- 1 Dente de Alho, finamente picado
- Sal e Pimenta do reino a gosto
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Corte os peitos de frango em pedaços.
- Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com manteiga refogue o frango até ficar bem dourado.
- Coloque os pedaços de frango em uma assadeira, juntamente com azeitonas, queijo feta e alho.
- Adicione o creme de leite.
- Asse no forno por aproximadamente 30 minutos ou até ficar bem dourado.

# BOLINHO DE RICOTA

## INGREDIENTES

- 100g de Ricota
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Amêndoas
- 2 Colheres (sopa) de Peito de Peru cortado em Quadrinhos
- 1 Ovo
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Colher (chá) de Orégano
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Coloque a ricota em um recipiente e amasse bem com a ajuda de um garfo.
- Junte a farinha de amêndoas, o orégano, a salsinha, o peito de peru, o ovo e misture bem com as mãos até a mistura ficar bem homogênea.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Modele com as mãos pequenas bolinhas achatadas.
- Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva grelhe as bolinhas de ricota de cada lado até dourar.
- Acomode em um prato e sirva em seguida



# PÃO DE QUEIJO DE FARINHA DE AMÊNDOAS

## INGREDIENTES

- 3/4 de Copo de Queijo parmesão ralado
- 4 Ovos grandes
- 250g de Farinha de Amêndoas
- 1 Colher (chá) de Fermento em pó
- 60g de Farinha de Coco
- 1/2 Colher (chá) de Sal
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite Light



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

• Junte o liquidificador os ovos, o queijo parmesão, a farinha de amêndoas, a farinha de coco, o sal e o creme de leite e bata bem até obter uma mistura homogênea.

• Acrescente o fermento em pó e misture delicadamente.

Modele as bolinhas de pão de queijo e disponha em uma forma untada com papel manteiga.

• Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar bem.

• Sirva em seguida e Boa Refeição.



# FRANGO À MODA BASCA

## INGREDIENTES

- 1 Frango de 1,5kg limpo e cortado
- 4 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 4 Cebolas
- 3 Dentes de alho
- 3 Tomates
- 4 Pimentões
- 200g de Presunto
- 1/2 Pimenta dedo de moça
- 200ml de Vinho Branco seco
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Doure o frango em uma panela com 2 colheres (sopa) de óleo. Depois, retire-o e despreze a gordura.
- Descasque e pique as cebolas e os dentes de alho. Escalde os tomates, retire a pele e as sementes e pique-os.
- Espete os pimentões com um garfo e grelhe-os diretamente na boca do fogão, para retirar a pele com facilidade. Corte o pimentão sem pele em tirinhas finas. Pique o presunto em cubinhos.
- Adicione o restante do óleo na panela e leve ao fogo. Acrescente o presunto, a cebola e refogue, mexendo sempre.
- Adicione o alho, os pimentões, os tomates, a pimenta e o vinho. Tempere com sal e pimenta, misture e deixe cozinhar por 10 ou 12 minutos, sem tampar.
- Acrescente os pedaços de frango, mexa, tampe a panela e deixe cozinhar de 30 a 40 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# STROGONOFF DE CORAÇÃO DE FRANGO

## INGREDIENTES

- 1kg de Coração de Frango limpos
- 2 Dentes de Alho
- 1 Cebola picada
- 300g de Champignon
- 1/2 Xícara (chá) de Molho de Tomate Zero Açúcar
- 200 g de Creme de Leite Light
- 3 Colheres (copa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimento do Reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com azeite de oliva, refogue o alho e a cebola.
- Coloque o coração e deixe refogar até ficar bem macio.
- Acrescente os cogumelos, o molho de tomate, o creme de leite e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- Deixe no fogo até engrossar o molho.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



# PEITO DE PERU EM PAPELOTES

## INGREDIENTES

- 6 Peitos de Peru (100g cada)
- 6 Colheres (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- 6 Fatias de Presunto Magro
- Mistura de Ervas a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180° graus.
- Tire a gordura dos peitos de peru, se necessário, e disponhaos em papelotes no papel-alumínio.
- Unte os peitos de peru com uma colher de mostarda, envolva-os com uma fatia de presunto magro e salpique com as ervas.
- Adicione sal e pimenta do reino a gosto.
- Adicione um pouco de água, feche os papelotes e leve ao forno por 30 minutos.

Sirva em seguida e Boa Refeição.



# FRANGO À PIZZAIOLO

## INGREDIENTES

- 1 Peito de Frango cortado em Filés finos
- 2 Dentes de Alho amassados
- 1 Cebola Pequena picada
- 2 Tomates Médios sem pele
- Suco Puro de 1 limão
- 1/2 Xícara (chá) de Queijo Muçarela Ralado
- Azeite, Sal, Pimenta do reino e Orégano a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés com o sal, a pimenta do reino, o alho e o limão.
- Deixe os filés descansando por cerca de 30 minutos para tomar gosto.
- Para o molho, refogue a cebola em uma panela aquecida com azeite. Adicione o alho, misture e acrescente os tomates.
- Com uma colher, vá desmanchando os tomates. Cozinhe em fogo baixo até que os tomates se desmanchem por completo.
- Tempere com o sal, a pimenta do reino a gosto.
- Depois que o molho estiver pronto, coloque-o em uma travessa própria para forno.
- Reserve.
- Em uma frigideira aquecida com um fio de azeite, grelhe os filés dos dois lados até estarem dourados.
- Acomode os filés por cima do molho na travessa.

# ALMÔNDEGAS DE PERU

## INGREDIENTES

- 300g de Carne picada de Perú
- 1 Ovo cozido
- 1 Ovo cru
- 1 Cebola pequena
- Gengibre picado a gosto
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture a carne, a cebola, o gengibre picado, o ovo cozido e o ovo cru.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Misture até obter uma mistura homogênea.
- Modele bolinhas criando o formato de almôndegas e disponha em uma forma untada com um pouco de azeite de oliva.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até as almôndegas estarem bem douradas.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# COXA DE PERU ASSADO COM LOURO

## INGREDIENTES

- 2 Coxas e Sobrecoxas de Peru
- 2 Cebolas cortadas em pedaços
- 4 Dentes de Alho
- 1 Xícara (chá) de Vinagre de Maçã
- 1 Xícara (chá) de Água
- 6 Folhas de Louro
- 1 Colher (sopa) de Sal



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Bata bem no liquidificador a cebola, o alho, o vinagre, a água, o louro e o sal.
- Transfira a mistura para um recipiente e disponha as coxas de peru por cima.
- Cubra e deixe descansar na geladeira por 24 horas.
- Coloque as coxas de peru em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 190°C por aproximadamente 60 minutos ou até ficarem bem macias.
- Regue de vez em quando com o molho da assadeira.
- Pronto.

# COXA DE PERU RECHEADA

## INGREDIENTES

- 2 Coxas de Peru
- 3 Xícaras (chá) de Buquês de Brócolis Cozido
- 1/2 Xícara (chá) de Suco de Maracujá
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Desosse as coxas e reserve. Tempere o peru com o suco de maracujá, o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Leve para a geladeira por cerca de 20 minutos para tomar gosto.
- Em um recipiente, misture os brócolis cozido, a manteiga e tempere com um pouco de sal.
- Recheie as coxas de peru com esta mistura e feche bem com um barbante.
- Coloque o peru em uma assadeira e cubra com papel alumínio.
- Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 60 minutos ou até a carne estar macia.
- Retire o papel alumínio e coloque novamente no forno até dourar.
- Boa Refeição.

# PATO

# RECHEADO CEBOLA

## INGREDIENTES

- 1 Pato Inteiro (Aproximadamente 1,5Kg) sem pescoço e sem Miúdos
- 2 Colheres (sopa) de Suco Puro de Limão
- 2 Cebolas Grandes em rodela
- 4 Colheres (sopa) de Salsa picada
- 1 Colher (chá) de sal
- 1 Tablete de Caldo de Galinha
- Pimenta do Reino, Alecrim e Tomilho a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Limpe o pato, removendo toda a gordura.
- Em uma tigela, misture o suco de limão, o sal, o tomilho, o alecrim e a pimenta. Misture bem.
- Tempere o pato por dentro e por fora com esta mistura líquida.

Em outra tigela, misture a cebola em rodela, com a salsa e o caldo de galinha.

- Recheie o pato com esta mistura. Envolve todo o pato em papel alumínio.
- Coloque o pato em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 200°C, por duas horas ou até ficar cozido por dentro.
- Retire o pato do forno e retire o papel alumínio.
- Coloque o pato novamente no forno sem o papel alumínio e deixe assar por mais 30

# FRANGO AO LIMÃO COM ALCAPARRAS

## INGREDIENTES

- 4 Filés de Peito de Frango
- 1 Colher (sopa) de Alcaparras
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada
- 1/2 Xícara (chá) de Suco Puro de Limão
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e pimenta do reino a gosto.



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de frango com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, grelhe os filés de frango até que fiquem bem dourados.
- Reserve.
- Na mesma frigideira, adicione as alcaparras, a manteiga, o suco de limão e deixe por mais ou menos 1 minuto esquentando.
- Adicione a salsinha e um pouco de sal, caso precise.
- Coloque os filés na frigideira e deixe ele absorver um pouco do molho por cerca de 1 minuto.
- Coloque os filés de frango nos pratos e adicione o molho por cima.

# FRANGO A PASSARINHO

## INGREDIENTES

- 400g de Frango cortado a passarinho
- 3 Dentes de Alho picados
- Suco Puro de 1/2 Limão
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Tempere o frango com o alho, o limão, o sal e a pimenta do reino.

Disponha o frango em uma forma antiaderente e leve ao forno pré-aquecido a 280°C por cerca de 10 .minut

- Retire do forno e vire os pedaços de frango.

- Leve novamente ao forno e deixe por mais 10 minutos ou até estar no ponto desejado. Retire do forno e sirva em seguida.



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



# FRANGO AO MOLHO DE COGUMELOS

## INGREDIENTES

- 1 Peito de Frango em tiras
- 1 Xícara (chá) de Cogumelo
- 1 Xícara (chá) de Bacon em cubinhos
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Creme de Leite Light
- 100g de Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- 1 Cebola pequena picada
- 2 Dentes de alho picado
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere as tiras de frango com o sal, o alho e a pimenta do reino a gosto.
- Em uma panela, frite o bacon até ficar bem dourado.
- Acrescente o frango e cozinhe até o frango amaciar e dourar.
- Adicione a cebola e os cogumelos em fatias e cozinhe por mais 5 minutos.
- Acrescente o creme de leite, a mostarda e o queijo e mexa até incorporar bem.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# PERU MARROQUINO À MODA KEBAB

## INGREDIENTES

- 600g de Coxa de Peru em cubos
- Suco Puro de 1 Limão
- 2 Dentes de Alho amassados
- 2 Colheres (chá) de Curry
- 1/2 Colher (chá) de Gengibre em pó
- 1/3 Colher (chá) de Açafrão
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- Sal e pimenta do reino a gosto.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture muito bem os cubos de peru, o suco de limão, o alho amassado, o curry, o gengibre em pó, o açafrão, o sal e a pimenta do reino.
- Leve a geladeira por aproximadamente 60 minutos para pegar gosto.
- Em uma frigideira aquecida com óleo de coco, refogue bem os cubos de peru até dourar bem e estar macio.
- Pingue um pouco de água na frigideira para soltar o molho. Sirva ainda quente.



# BIFE DE PICANHA AO ALHO E ÓLEO

## INGREDIENTES

- 3 Bifes de Picanha (Aproximadamente 300g cada)
- 5 Dentes de Alho
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 1 Maço de Salsinha batida
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Suco Puro de 1/2 Limão
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
3 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere os bifes com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com a manteiga, frite os bifes até que fiquem no ponto desejado.
- Retire da frigideira e reserve.
- Na mesma frigideira, coloque o azeite e doure o alho, acrescente a salsinha e o suco de limão e mexa bem.
- Tempere com um pouco de sal se achar necessário.
- Acomode os bifes em um prato e coloque por cima o molho.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# BISTECA DE BOI MAIONESE DE ALHO

## INGREDIENTES

- 4 Bistecas de Boi (chuletas)
- 2 Colheres (sopa) de Azeite Extra-Virgem
- 2 Colheres (sopa) de Maionese Light
- 2 Dentes de Alho amassados
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Disponha as bistecas em uma forma, tempere com sal e pimenta a gosto e regue com o azeite.
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos para ficarem cozidas.
- Em um recipiente misture a maionese e o alho.
- Depois do tempo, retire o papel alumínio, passe uma boa camada de maionese de alho sobre as bistecas e deixe assando por mais ou menos 15 minutos para dourar.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# CARNE ASSADA RECHEADA COM CALABRESA

## INGREDIENTES

- 1 1/2Kg de Lagarto
- 4 Folhas de Louro
- 2 Ramos de Alecrim
- 4 Ramos de Tomilho
- 5 Dentes de Alho amassados
- 3 Xícaras (chá) de Vinho Tinto Seco
- 1 Linguiça Calabresa
- 1 Cenoura em palitos
- 1 Cebola picada
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Faça um corte em X no comprimento da carne com uma faca e insira a linguiça e as cenouras em palitos.
- Em um saco vedável, junte o sal, pimenta, louro, alecrim, tomilho, alho, vinho e a carne.
- Massageie a carne para misturar os ingredientes e reserve na geladeira por 12 horas, virando a carne de lado.
- Frite a cebola com óleo na panela de pressão até escurecer, adicione a carne e doure em todos os lados.
- Junte a marinada, feche a panela e cozinhe na pressão por 40 minutos.
- Cortar a carne na transversal (ou como preferir) e sirva com o molho.



# CARNE DE PANELA COM COGUMELOS

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Filé de Patinho
- 300 g de Cogumelos shitake em fatias
- 4 Tomates sem pele nem sementes
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 100 g de Azeitonas
- 3 Cebolas picadas
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aquecida com manteiga, doure os filés de patinho.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Acrescente a cebola, o tomate e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 25 minutos.
- Adicione os cogumelos e as azeitonas e deixe cozinhar mais 5 minutos.
- Acerte no sal se necessário.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# CARNE DE PANELA COM LIMÃO

## INGREDIENTES

- 1,5 kg de Contrafilé com uma capa fina de gordura
- 1/2 Colher (sopa) de Sal
- 1 Colher (sopa) de Temperos seco (salsa, louro, pimenta calabresa moída, cebola e alho)
- 3 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Caldo de Carne Caseiro
- Suco Puro de 1 Limão



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tempere o contrafilé com o sal e os temperos secos, esfregando bem.
- Transfira a carne para um recipiente com tampa e leve à geladeira por aproximadamente 12 horas.
- Retire o contra-filé e reserve o líquido do tempero.
- Em uma panela aquecida com o óleo de coco, doure bem a carne.
- Junte o líquido reservado e o caldo de carne quente, aos poucos.
- Cozinhe em fogo médio por cerca de 50 minutos, ou até chegar ao ponto de sua preferência.
- Acrescente o suco de limão e cozinhe por mais 5 minutos. Sirva em seguida e Boa Refeição.

# ALCATRA AO MOLHO DE MARACUJÁ

## INGREDIENTES

- 500g de Alcatra
- 200g de Creme de Leite Light
- 1 Xícara (chá) de Suco de Maracujá Natural
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Salsa a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere a alcatra com o sal, a pimenta do reino e a salsa a gosto.
- Em uma panela aquecida com azeite de oliva, disponha a carne para dourar.
- Após a carne estiver levemente frita, separe-a em uma outra panela.
- Na mesma panela acrescente o creme de leite e o suco de maracujá.
- Mexa por alguns minutos.
- Coloque a carne que estava separada junto com o molho de maracujá e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# ALCATRA AO MOLHO DE TOMATE

## INGREDIENTES

- 500g Alcatra em bifés
- 6 Tomates picados, sem pele nem sementes
- 2 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 150g de Creme de Leite Light
- 1 Cebola picada
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
3 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com o óleo de coco, doure bem os bifés de alcatra.
- Tempere com o sal a gosto. Retire os bifés da panela e disponha em um recipiente.
- Na mesma panela, refogue a cebola e o tomate.
- Em fogo baixo, cozinhe até o tomate desmanchar.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e mexa bem.
- Retire do fogo e adicione o creme de leite misturando bem.
- Disponha o molho em cima dos bifés e sirva em seguida.
- Pronto!

# BIFE À CAVALO

## INGREDIENTES

- 3 Bifes de Contrafilé
- 3 Ovos
- 2 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

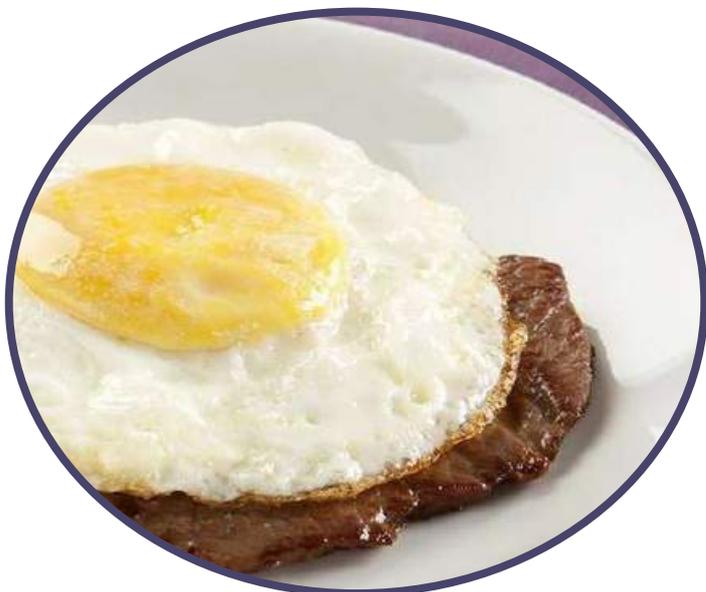
- Tempere os bifes com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com o óleo de coco grelhe os bifes de todos os lados.
- Reserve.
- Frite os ovos em azeite quente e disponha um ovo em cima de cada bife.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



# CONTRA FLÉ COM ERVAS FINAS

## INGREDIENTES

- 2 Bifes (200g cada ) de Contra Filé
- 1 Xícara (chá) de Vinagre de Maçã
- 1/2 Colher (sopa) de Manjericão
- 1/2 Colher (sopa) de Alecrim
- 1/2 Colher (sopa) de Orégano
- 1/2 Colher (sopa) de Tomilho
- 1/2 Colher (sopa) Manjerona
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e pimenta do reino a



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, adicione o manjericão, o alecrim, o orégano, o tomilho, a manjerona, o sal, a pimenta do reino, o vinagre de maçã (o suficiente para cobrir as ervas), misture bem e deixe descansar por alguns minutos.
- Coloque a mistura em uma frigideira e aqueça até reduzir.
- Em uma frigideira, grelhe os ilés até que estejam dourados no azeite.
- Acomode os ilés em um prato e acrescente o molho por cima.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# CARNE SECA DESFIADA

## INGREDIENTES

- 1 kg de Carne de Sol
- 2 Colheres (chá) de Azeite de Oliva
- 2 Cebola cortadas em rodela finas
- 1/3 Xícara (chá) de Salsa picada



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Disponha a carne seca de molho em um recipiente com água fria e deixe na geladeira por 24 horas. Troque a água durante esse tempo no mínimo seis vezes.
- Escorra e corte a carne em pedaços pequenos. Aqueça o azeite de oliva e refogue bem a cebola. Retire metade da cebola e reserve.
- Na mesma panela, com o restante da cebola, junte a carne seca e cubra com água fria. Cozinhe até que a carne fique bem macia.
- Retire a carne do fogo e desfie bem. Coloque a carne novamente à panela, adicione a cebola reservada e mexa delicadamente para aquecer.
- Polvilhe com a salsinha picada e sirva em seguida

# CARNE SECA COM OVOS E LEGUMES

## INGREDIENTES

- 300 g de Carne Seca
- 3 Abobrinhas
- 1 Dente de Alho
- 1 Cebola roxa
- 1 Pimentão
- 1 Cenoura pequena
- Ervas Frescas a gosto
- 4 Ovos
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte os legumes em palitos, as cebolas em meia luas finas e pique o alho.
- Em uma frigideira aquecida com a manteiga, doure a carne.
- Acrescente os legumes, a cebola, o alho e tempere com sal e pimenta.
- Misture as ervas frescas em seguida.
- Em outra frigideira, frite o ovo somente de um lado.
- Acrescente por cima dos legumes.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# CUPIM ASSADO COM PROVOLONE

## INGREDIENTES

- 2,5 Kg de Cupim
- 150g de Provolone em tiras
- 2 Colheres (sopa) de Alecrim picado
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 1 Xícara (chá) de Água
- 3 Dentes de Alho picado
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



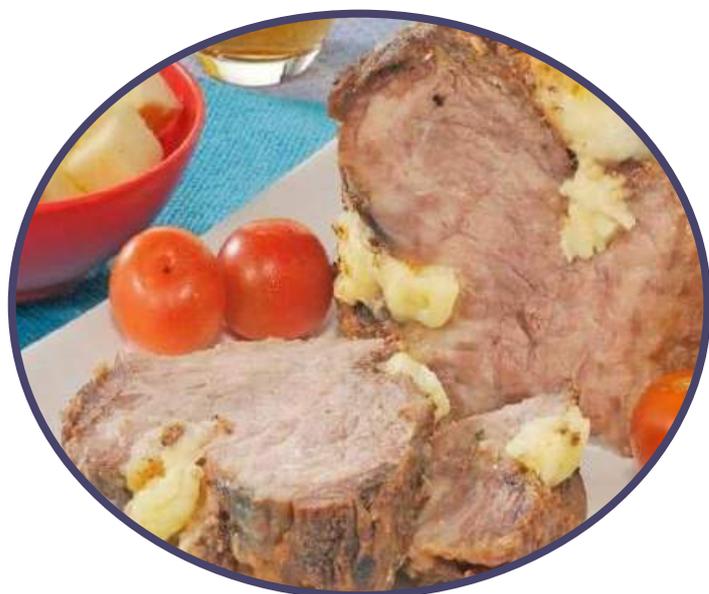
Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture a manteiga, o alho, o alecrim, o sal e a pimenta do reino.
- Reserve.
- Faça furos por toda a extensão da carne e coloque as tiras de provolone em cada furo.
- Espalhe a mistura de manteiga reservada por toda a peça e disponha o cupim em uma assadeira.
- Cubra a assadeira com o papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 1 hora.
- Retire o papel alumínio, despeje a água na assadeira e asse por mais 30 minutos.



# FRALDINHA RECHEADA COM CALABRESA

## INGREDIENTES

- 1 Peça Inteira de Fraldinha
- Bacon e Calabresa em cubos pequenos a gosto
- 4 Colheres (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Alho em Flocos a gosto
- Alho picadinho
- Alecrim e Tomilho a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Frite ligeiramente a calabresa e o bacon e reserve. Misture o alho picadinho e a mostarda e regue com azeite.
- Mexa bem, formando assim o recheio da sua carne.
- Abra a carne num refratário e passe sal dos dois lados.
- Disponha o recheio no meio, enrole a carne e amarre um barbante em volta.
- Envolve a carne em papel alumínio e regue com mais azeite, salpique alho em flocos e coloque ramos de alecrim e tomilho.
- Feche e leve ao forno. Vá regando a carne de tempos em tempos, com o caldo que ela soltar, para ela não ficar seca.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# FRALDINHA COM TOMATE E QUEIJO

## INGREDIENTES

- 1 kg de Fraldinha
- 200g de Espinafre
- 200g de Queijo Provolone em rodelas
- 200g de Tomate Cereja
- Sal e Pimenta do reino a gosto
- Azeite Extra-Virgem a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Com a ajuda de uma faca, abra a fraldinha para que fique mais fina e comprida.
- Tempere a carne com sal e pimenta do reino.
- Espalhe o espinafre por toda a superfície.
- Adicione o provolone e o tomate e enrole, formando um rocambole.
- Aqueça uma frigideira com azeite de oliva e sele a carne de todos os lados.
- Leve para assar em forno pré-aquecido à 180 C por 30 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# FRALDINHA NA MANTEIGA

## INGREDIENTES

- 1 Peça de Fraldinha (aproximadamente 1kg)
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga amolecida (não derretida)
- 1 Colher (sopa) de Alho picadinho
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere a fraldinha com o sal e a pimenta dos dois lados e coloque-a em uma forma forrada com papel manteiga.
- Faça uma pastinha com a manteiga amolecida e o alho e espalhe bem nos dois lados da carne.
- Leve ao forno préaquecido a 200°C por cerca de 15 minutos ou até chegar ao ponto desejado.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# FILE MIGNON AO MOLHO CHAMICHURRI

## INGREDIENTES

- 6 Filés Mignon (Aproximadamente 300g Cada)
- 1/2 Xícara (chá) de Orégano
- 1 Cebola Média
- 1 Pimentão Verde Médio
- 5 Dentes de Alho picados
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Xícara (chá) de Água
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite, frite os bifés dos dois lados até que fiquem no ponto desejado.
- Reserve.
- Para fazer o molho, coloque em uma panela a água, o alho picado, a cebola picada, o pimentão picado, um pouco de azeite de oliva e o orégano.
- Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o molho ficar mais grosso.
- Distribua o molho por cima dos filés e sirva em seguida

# COSTELAS COM REPOLHO

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Costelas de Boi
- 3/4 Xícara (chá) de Cebola em rodelas finas
- 1 Repolho cortado em gomos
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- 1/2 Xícara (chá) de Vinagre
- 1 Colher (chá) de Orégano
- 2 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 1 xícara (chá) de água
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte as costelas em pedaços.
- Em uma panela frite no óleo de coco até dourar bem.
- Acrescente a água, a mostarda, o vinagre, o orégano, a cebola, o sal e a pimenta do reino.
- Tampe a panela e cozinhe em fogo brando até que a carne fique macia.
- Acrescente mais água se for necessário.
- Adicione os gomos de repolho e deixe no fogo por mais 25 minutos ou até o repolho ficar cozido.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# LAGARTO RECHEADO COM CENOURA

## INGREDIENTES

- 1 Peça de Lagarto (Aproximadamente 1Kg)
- 2 Cenouras Inteiras, sem a casca
- 2 Cebolas Médias
- 1 Xícara (chá) de Água quente
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Limpe o lagarto, retirando o excesso de gordura e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- Perfure a peça de um extremo ao outro com uma faca.
- Recheie com as cenouras sem as cascas. Acomode o lagarto em uma assadeira.
- Retire a casca das cebolas e corte-as pela metade.
- Acomode do lado da carne na assadeira.
- Leva ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 45 minutos ou até que a carne fique bem dourada e cozida.
- Retire do forno e sirva em seguida. Boa Refeição.

# LAGARTO À ROQUEFORT

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Lagarto
- 6 Fatias de Bacon
- 1 Xícara (chá) de Manteiga
- 2 Alho Poró
- 2 Xícaras (chá) de Água
- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite Light
- 100g de Queijo Roquefort
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Abra a carne e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Disponha o bacon sobre a carne e enrole. Amarre com barbante.
- Coloque a Carne em uma panela com a manteiga, o alho-poró e a água e cozinhe até ferver.
- Após levantar fervura abaixe o fogo e cozinhe por 3 horas ou até a carne ficar macia.
- Enquanto isso, em uma panela misture o queijo e o creme de leite e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Leve ao fogo baixo até ferver.
- Transfira a carne para um refratário e coloque o molho de queijo por cima. Sirva em seguida e Boa Refeição.

# MEDALHÃO AO MOLHO DE REQUEIJÃO

## INGREDIENTES

- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 400g de Medalhão Bovino
- 1 Cebola picada
- 1/4 Xícara (chá) de Caldo de Carne Caseiro
- 4 Colheres (sopa) de Requeijão Light
- Salsa picada a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com manteiga grelhe os medalhões dos dois lados.
- Acrescente a cebola, o caldo de carne caseiro e deixe ferver.
- Adicione o requeijão e a salsinha picada e cozinhe por mais alguns minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos



# MAMINHA COM MANJERICÃO

## INGREDIENTES

- 1,2Kg de Maminha
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- 2 Colheres (sopa) de Shoyu Zero Açúcar
- 1 Colher (chá) de Orégano
- 3 Folhas de Manjericão picadas
- 1/2 Pimenta dedo de Moça picada
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Dentes de Alho picados
- Sal a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Limpe a maminha retirando o excesso de gordura da carne.
- Em um recipiente misture o óleo, o shoyu, o orégano, o sal, o manjericão e a pimenta.
- Cubra a carne com a mistura, tampe com papelalumínio e leve ao forno, preaquecido a 220 °C, durante 1 hora.
- Retire o papel-alumínio e asse por mais 30 minutos ou até que a carne fique macia.
- Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho.
- Retire a carne do forno e, por cima, distribua o alho.

# PICANHA DO AVESSE

## INGREDIENTES

- 1 Peça grande de Picanha
- 250 g de Provolone
- 1 Colher (sopa) de Orégano
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Faça um corte no centro da picanha e retire o miolo.
- ‘Desvire’ a picanha deixando a capa de gordura para dentro.
- Recheie com o queijo provolone e orégano. Costure a abertura.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Disponha a picanha em uma forma e coloque um pouco de azeite de oliva por cima.
- Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# HAMBÚRGUER COM PICLES E COTTAGE

## INGREDIENTES

- 4 Hambúrguer de Carne bovina
- 4 Colheres (sopa) de Queijo Cottage
- 6 Colheres (sopa) de Picles cortados em cubinhos
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Grelhe bem os hambúrgueres dos dois lados.
- Em um recipiente, misture o queijo e os picles picados.
- Tempere com o azeite, sal e pimenta do reino a gosto.
- Disponha sobre cada hambúrguer grelhado, uma porção de queijo cottage com outra de picles.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# HAMBÚRGUER AO MOLHO DE TOMATE

## INGREDIENTES

- 500g de Carne Moída magra
- 1 Cebola Pequena
- 2 Xícaras (chá) de Molho de Tomate Zero Açúcar
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gos



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere a carne com uma colher de azeite de oliva, o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Modele os bifés do tamanho desejado e leve para grelhar dos dois lados até dourar em uma frigideira antiaderente.
- Coloque os hambúrgueres em um prato e reserve.
- Corte a cebola em rodelas bem finas.
- Na mesma frigideira adicione uma colher de azeite e refogue a cebola até que fique douradas.
- Acrescente o molho de tomate e tempere a gosto.
- Coloque o molho por cima dos hambúrgueres e sirva em seguida.



# ROCAMBOLE DE CARNE RECHEADO COM RICOTA

## INGREDIENTES

- 400g de Carne Moída
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Ricota esfarelada
- 1 Clara
- Sal, Orégano e Pimenta do reino a gosto
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Amêndoas



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tempere a carne com sal e pimenta à gosto, junte a clara e misture bem.
- Acrescente a farinha aos poucos, até dar liga a ponto de soltar das mãos.
- Forre uma bancada com papel filme e distribua a carne tentando formar um triângulo.
- Espalhe a ricota, tempere com um pouco de sal, pimenta e orégano à gosto.
- Com a ajuda do papel filme, vá enrolando o rocambole e transfira para uma assadeira untada.
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno a 180C° por 15 minutos.
- Retire o papel alumínio e deixe assar por mais 10 a 15 minutos ou até estar bem dourado

# PIZZA DE CARNE MOÍDA

## INGREDIENTES

- 400g de Carne Moída
- 1 Ovo
- 3 Dentes de Alho esmagados
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- Sal, manteiga e Pimenta Calabresa a gosto
- 200g de Queijo Minas
- 1 Tomate cortado em rodela
- 1 Cebola cortada em rodela
- 6 colheres (sopa) de Molho de Tomate Zero Açúcar



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Misture a carne moída com o ovo e os temperos.
- Fatie o tomate, a cebola e o queijo.
- Divida a carne e molde os hambúrgueres.
- Derreta um pouco de manteiga em uma frigideira média, retire do fogo e ponha os hambúrgueres de carne na frigideira, esmagando com uma espátula para cobrir o fundo da frigideira com o hambúrgueres.
- Volte para o fogo e deixe fritar dos dois lados.
- Em uma forma, disponha os hambúrgueres e por cima coloque o molho de tomate, o queijo, a cebola e o tomate.
- Finalize com orégano.

# CARNE MOÍDA COM OVO

## INGREDIENTES

- 550g de Carne Moída
- 3 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 4 Dentes de Alho picados
- 1 Cebola grande picada
- 1/2 Xícara (chá) de Pimentão vermelho picado
- 1/2 Xícara (chá) de Pimentão Verde picado
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 4 Ovos
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com o óleo de coco, refogue o alho e a cebola até dourar.
- Acrescente a carne moída e frite bem.
- Adicione os pimentões picados, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e frite por mais 5 minutos ou até a carne secar.
- Adicione a água e deixe ferver.
- Com auxílio de uma colher, faça quatro cavidades na carne cozida e quebre um ovo em cada uma delas.
- Tampe a frigideira e cozinhe até o ovo ficar quase firme.
- Pronto!

# CARNE MOÍDA COM QUIABO

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Carne Moída
- 500 g de Quiabo em rodelinhas
- 1 Xícara (chá) de Molho de Tomate Zero Açúcar
- 1 Cebola picada
- 2 Tomates picados
- 5 Dentes de Alho espremidos
- Salsa e Cebolinha picado a gosto
- Óleo de coco a gosto
- Sal e pimenta do reino



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com o óleo de coco refogue o alho.
- Acrescente a carne moída, tempere com sal e a pimenta do reino a gosto e deixe a carne cozinhar.
- Adicione a cebola, os tomates, a cebolinha e o molho de tomate caseiro.
- Acerte no sal se necessário. Reserve.
- Em outra panela, refogue o quiabo em rodela no óleo.
- Tempere com o sal e adicione e abafe. Após o quiabo estar cozido misture à carne moída.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# ESPETINHO MISTO DE CARNE

## INGREDIENTES

- 300g de Alcatra em cubos
- 300g de Peito de Frango em cubos
- 300g de Linguiça Calabresa
- 1 Pimentão Amarelo
- 1 Cebola Grande
- Sal e pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Corte a alcatra, a linguiça e o frango em cubos de até 4cm.
- Tempere os cubos com sal e pimenta do reino a gosto. Corte a cebola e o pimentão em pedaços de cerca de 3cm.
- Monte espetinhos alternando entre a alcatra, a linguiça, o frango, o pimentão e a cebola.
- Em uma grelha elétrica, asse os espetinhos até o ponto desejado.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



# ALMÔNDEGAS RECHEADAS COM MUÇARELA

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 Kg de Carne Moída
- 1 Colher (sopa) de Manjeriço seco
- 1/2 Colher (chá) de Sal
- Pimenta do reino a gosto
- 2 Colheres (sopa) de Água fria
- 2 Xícaras (chá) de Queijo Muçarela picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Coloque a carne moída em uma tigela, adicione os temperos e um pouco de água fria.
- Misture bem com as mãos. Forme 10 rolinhos grandes com a carne moída.
- Disponha dentro de cada 'rolinho' de carne moída o queijo muçarela.
- Feche e forme as almôndegas.
- Refogue as almôndegas em uma frigideira aquecida com azeite de oliva em fogo médio até dourar bem a carne moída.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



# BOLINHOS DE CARNE MOÍDA COM OVOS

## INGREDIENTES

- 500g de Carne Moída
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho picados
- 10 ovos cozidos
- Sal e pimenta síria a gosto
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- 1 colher de sopa de água



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere a carne com a cebola ralada, o alho, a pimenta síria e sal. Amasse bem e abra uma porção de carne na mão.
- Coloque o ovo cozido no centro e cubra com a carne formando uma bola oval.
- Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, frite o bolinho recheado, em fogo moderado, por 20 minutos, até dourar bem de todos os lados.
- Vá pingando água até que a carne fique bem cozida por dentro e forme um pouco de molho na frigideira.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# BISTECA DE PORCO AO CREME ROSÊ

## INGREDIENTES

- 4 Bistecas de Porco
- 2 Colheres (sopa) de Cheiro Verde
- 3 Xícaras (chá) de Molho de Tomate Zero Açúcar
- 2 Colheres (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Dentes de Alho amassados
- 220 g de Creme de Leite Light
- 1 Cebola picada
- Sal, cebolinha e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
3 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com azeite de oliva, refogue o alho e a cebola até dourar.
- Acrescente as bistecas, o molho de tomate, a mostarda, o cheiro verde e cozinhe por cerca de 25 minutos ou até as bistecas amaciarem, mexendo de vez em quando.
- Acrescente o creme de leite, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e deixe ferver.
- Disponha em um refratário e polvilhe cebolinha por cima.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# COSTELINHA COM QUIABO

## INGREDIENTES

- 1/2 kg de Costelinha de Porco
- 1/2 kg de Quiabo
- 4 Dentes de Alho Amassados
- Salsinha a gosto
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tempere a costela com o sal, a pimenta do reino e com dois dentes de alho.
- Disponha em uma panela com água fervente e deixe no fogo por 15 minutos.
- Escorra e frite em óleo quente até dourar.
- Reserve.
- Em outra panela, aquecida com azeite de oliva, refogue dois dentes de alho.
- Acrescente o quiabo cortado em rodela e deixe cozinhar até ficar macio.
- Tempere com o sal a gosto. Acrescente a costela, deixe levantar fervura.
- Salpique a salsinha por cima a gosto.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# COSTELINHA DE PORCO NA BRASA

## INGREDIENTES

- 3 kg de Costelinha de Porco
- 1 Cebola roxa
- 2 Cabeças de Alho picado
- Orégano a gosto
- Salsa a gosto
- 50 ml de Suco Puro de Limão
- 3 Colheres (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- 2 Colheres (sopa) de Sal grosso
- 6 Folhas de louro
- 200ml de Água



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte a costela em grupos de 3 ripas.
- Junte no liquidificador as folhas de louro, a mostarda, o suco de limão, a água, a salsa, o orégano, o alho, a cebola e bata por 30 segundos.
- Em seguida, disponha o tempero em uma bacia grande e comece a banhar a costelinha no tempero.
- Acrescente o sal grosso e misture bem.
- Coloque as costelinhas em outro recipiente, adicione o molho e deixe em repouso por 20 minutos.
- Leve as costelinhas para uma grelha e grelhe até ficar bem dourada de ambos os lados.

# LOMBO COM LIMÃO E MOSTARDA

## INGREDIENTES

- 500g de Lombo Suíno em cubos
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- Suco Puro de 1 Limão
- 1 Dente de Alho picado
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Gengibre picado a gosto
- Sal e Pimenta do reino



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, coloque o lombo picado e tempere com o azeite de oliva, a mostarda Dijon, o sal e a pimenta e misture bem.
- Em uma frigideira aquecida, coloque o lombo com a mistura e frite em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos.
- Adicione na frigideira o alho, gengibre e o suco de limão.
- Cozinhe por 1 minuto sempre mexendo.
- Acrescente a salsinha, a cebolinha e misture bem.
- Retire do fogo e sirva em seguida

# LOMBO DE PORCO COM PARMESÃO

## INGREDIENTES

- 3 Kg de Lombo de Porco
- 220 g de Queijo Parmesão ralado
- Suco Puro de 2 Limões
- Sal grosso



*Rendimento*  
8 Porções



*M. de Preparo*  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte o lombo ao meio, no sentido do comprimento, de modo que fiquem duas lâminas.
- Tempere com o suco de limão e o sal grosso.
- Disponha a carne em espeto duplo e leve o espeto a meia altura da churrasqueira, com braseiro médio, até a carne estar ao ponto que você deseja.
- Quando começar a dourar, polvilhe o queijo parmesão e disponha novamente o espeto à churrasqueira até que o queijo fique dourado e crocante.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# BISTECA COM TOMATE

## INGREDIENTES

- 4 Bistecas de Boi sem Osso
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Colher (chá) de Orégano
- 4 Tomates sem pele e sem sementes picados
- 2 Dentes de Alho amassados
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira, aquecida com azeite de oliva, grelhe as bistecas dos dois lados até dourarem bem.
- Reserve. Na mesma frigideira, doure o alho e os tomates.
- Acrescente o orégano e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos e acrescente as bistecas novamente à frigideira.
- Misture bem para o molho de tomate se envolver nas bistecas.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# BISTECA DE BOI AO GORGONZOLA

## INGREDIENTES

- 300 g de Bisteca de Boi
- 3 Colheres (sopa) de Creme de Leite Light
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 60 g de Gorgonzola processado
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



*Rendimento*  
2 Porções



*M. de Preparo*  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere a bisteca de boi com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira, aquecida com azeite de oliva, grelhe a bisteca e doure dos dois lados.
- Em uma panela acrescente o gorgonzola e o creme de leite até levantar fervura, batendo delicadamente com um fuê.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Mexa até obter um molho cremoso.
- Reserve.
- Disponha a bisteca em um refratário e coloque o molho de gorgonzola por cima.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# BISTECA À FORENTINA

## INGREDIENTES

- 1 Dente de Alho amassado
- 1 Kg de Bisteca bovina
- 1 Ramo de Alecrim picado
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal grosso a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma grelha bem quente, grelhe ao seu gosto a bisteca sem temperar.
- Reserve.
- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, junte o alecrim e o alho rapidamente.
- Regue este molho por cima da bisteca e salpique o sal grosso.
- Grelhe a bisteca por mais alguns minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



# LOMBO COM LIMÃO E MOSTARDA

## INGREDIENTES

- 500g de Lombo Suíno em cubos
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- Suco Puro de 1 Limão
- 1 Dente de Alho picado
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Gengibre picado a gosto
- Sal e Pimenta do reino



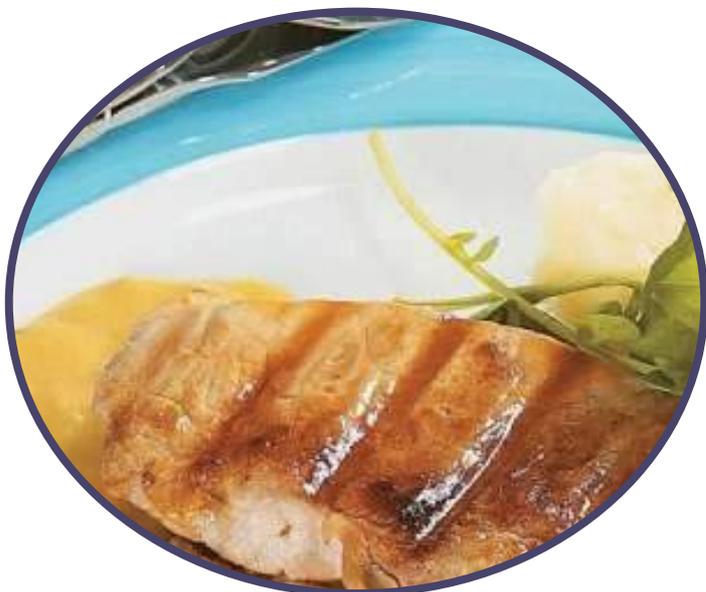
Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, coloque o lombo picado e tempere com o azeite de oliva, a mostarda Dijon, o sal e a pimenta e misture bem.
- Em uma frigideira aquecida, coloque a o lombo com a mistura e frite em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos.
- Adicione na frigideira o alho, o gengibre e o suco de limão.
- Cozinhe por 1 minuto sempre mexendo.
- Acrescente a salsinha, a cebolinha e misture bem.
- Retire do fogo e sirva em seguida.



# COSTELINHA DE PORCO FRITA

## INGREDIENTES

- 1kg de Costelinha de Porco em Pedacos
- 3 Dentes de Alho picados
- Suco Puro de 2 Limões
- Óleo de Coco para Fritar
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador o sal, o suco de limão, o alho e a pimenta do reino.
- Em um recipiente coloque as costelinhas de porco e misture com os ingredientes que foram batidos no liquidificador.
- Leve para a geladeira e deixe descansar por cerca de 1 hora.
- Retire as costelinhas da geladeira e escorra o líquido que se formou no fundo do recipiente.
- Frite as costelinhas em uma panela com óleo por cerca de 20 minutos ou até dourar.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# CABRITO COM MOLHO PICANTE

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 Kg de Cabrito
- 1 Colher (sopa) de Cominho
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- 400 ml de Água
- 2 Pimentas piripiri picada
- 2 Cebolas em rodelas
- 2 Cenouras em rodelas
- Sal gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte o cabrito em ‘pedaços’ médios e tempere com o sal, a pimenta picada e o cominho.
- Disponha o cabrito em uma forma levemente untada e distribua a cebola e as cenouras ao redor do cabrito.
- Acrescente o óleo de coco e a água. Leve ao forno médio até a carne ficar crocante por fora e tenra por dentro. Se necessário, adicione mais água durante o preparo.
- Disponha a carne em um recipiente, coe o molho que ficou a forma e regue por cima.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# CABRITO À VICENTINA

## INGREDIENTES

- 1/4 de Cabrito (parte dianteira)
- 1/2 Xícara (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Dente de Alho espremido
- Folhas de Sálvia a gosto
- Alecrim a gosto
- 2 Folhas de Louro
- Suco Puro de 2 Limões
- Orégano a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto



*Rendimento*  
6 Porções



*M. de Preparo*  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, tempere bem a carne com o alho, o alecrim, as folhas de louro, o orégano, a sálvia, o sal e a pimenta.
- Regue o suco de limão e o azeite de oliva e deixe repousar por aproximadamente 14 horas.
- Reserve o molho que ficou e disponha a carne em uma assadeira.
- Leve ao forno pré-aquecido a 220°C por aproximadamente 40 minutos, regando com o molho reservando de vez em quando.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# PERNIL AO MOLHO VINAGRETE

## INGREDIENTES

- 1 1/2 kg de Pernil
- 1 Colher (sopa) de Alecrim
- 1 Colher (sopa) de Tomilho
- 1 Xícara (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Cálice de Vinho Branco
- 1 Pimentão Amarelo
- 1 Pimentão Verde
- 6 Tomates
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
90 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Disponha o pernil em um recipiente e o deixe marinando com o alecrim, o tomilho, o sal, a pimenta, o azeite de oliva e vinho por cerca de 24 horas. Depois, leve a carne ao forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 80 minutos.
- Aproveite o molho da cocção e ferva os pimentões e os tomates formando um vinagrete.
- Coloque o molho de vinagrete por cima do pernil.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# PERNIL DE CORDEIRO ASSADO AO ALHO

## INGREDIENTES

- 1 Pernil de Cordeiro (Aproximadamente 2Kg)
- 4 Dentes de Alho
- 2 Colheres (sopa) de Alecrim
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte o alho em rodelas. Faça pequenos cortes em toda a carne e preencha com o alho.
- Tempere o pernil com o alecrim, o sal e a pimenta do reino a gosto dos dois lados, esfregando bem os temperos no pernil.
- Acomode-o em uma assadeira antiaderente com a gordura virada para cima e leve para o forno préaquecido a 180°C por aproximadamente 2 horas ou até que o pernil esteja cozido ao ponto.
- Retire do forno e sirva em seguida.  
Boa Refeição



# COSTELETA DE CORDEIRO COM LIMÃO

## INGREDIENTES

- 6 Costeletas de Cordeiro
- 2 Colheres (sopa) de Suco Puro de Limão
- 1 Colher de Tomilho
- 60ml de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e pimenta do reino a gosto



*Rendimento*  
6 Porções



*M. de Preparo*  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Misture o azeite, o suco de limão siciliano, o tomilho e tempere com o sal e a pimenta a gosto.
- Coloque as costelas em um recipiente e despeje o molho por cima.
- Leve à geladeira e deixe marinar por 1 hora. Retire as costelas do recipiente e descarte o molho.
- Leve as costelas a uma grelha pré-aquecida e grelhe por aproximadamente 15 minutos ou até que fiquem bem douradas e cozidas.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# RIM BOVINO COM PIMENTÕES

## INGREDIENTES

- 2 Rins bovinos limpos
- 3 Colheres (sopa) de Vinagre
- 4 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 1 Cebola cortada em cubos
- 1 Xícara (chá) de Vinho branco seco
- 1 Pimentão Amarelo em tiras
- 1 Pimentão Verde em tiras
- 1 Pimentão Vermelho em tiras
- 1 Xícara (chá) de cebolinha picada
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte os rins em gomos.
- Disponha em um recipiente e tempere com o vinagre, o sal e a pimenta do reino a gosto. Cubra com o filme plástico e leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.
- Em uma panela aquecida com o óleo de coco, doure a cebola.
- Acrescente o rim e refogue bem até secar toda a água.
- Adicione o vinho e deixe cozinhar até os rins ficarem macios e o líquido reduzir pela metade.
- Acrescente os pimentões em tiras e cozinhe por mais alguns minutos.
- Salpique a cebolinha por cima.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# CABRITO NO LEITE E COCO

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Cabrito
- 1 Colher (sobremesa) de Cominho em Grãos
- 1 Xícara (café) de Vinho branco seco
- 2 Dentes de Alho amassados
- 1 Xícara (café) de Vinagre
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Colher (sobremesa) de Colorau
- 3 Tomates grandes picados
- 1/2 Maço de Cheiro Verde
- 200 ml de Leite de Coco
- 200 ml de Água
- 2 Cebolas picadas
- Sal a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte a carne em pedaços médios.
- Tempere com o cominho, o alho, o vinagre, o vinho e o sal.
- Deixe marinar por aproximadamente 1 hora.
- Em uma panela, coloque o azeite de oliva, o colorau, os tomates e a cebola picada.
- Refogue.
- Acrescente a carne, mexa bem e adicione a água.
- Tampe a panela e cozinhe até a carne ficar bem macia.
- Adicione mais água quente, se necessário.
- Disponha o cheiro verde picado e o leite de coco e misture bem.
- Cozinhe por mais alguns minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# FRANGO COM QUIABO

## INGREDIENTES

- 700g de Frango cortado à passarinho
- 200g de Quiabo
- 1 Cebola Média picada
- 2 Dentes de alho picado
- 1 Xícara (chá) de Caldo de Galinha caseiro
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola e o alho. Adicione o frango e frite até dourar bem.
- Acrescente o caldo de galinha quente, e o quiabo.
- Misture bem e tempere com o sal e a pimenta a gosto.
- Deixe cozinhar em fogo médio até que o frango esteja cozido.
- Sirva em seguida.



*Rendimento*  
2 Porções



*M. de Preparo*  
30 Minutos



# FRANGO XADREZ

## INGREDIENTES

- 600g de Peito de Frango em cubos
- 8 Dentes de Alho picados
- 1 Cebola grande
- 2 Pimentões verdes
- 50g de Amendoim descascado
- 2 Colheres (sopa) de Molho Shoyu Zero Açúcar
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, refogue o frango até dourar.
- Acrescente o alho e o molho shoyu e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo as vezes.
- Pique a cebola e os pimentões em pedaços grandes e coloque na frigideira.
- Acrescente o amendoim, tempere com o sal a gosto e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
- Sirva em seguida.

# ASAS DE FRANGO COM MOSTARDA

## INGREDIENTES

- 4 Coxinhas com Asas de Frango
- 3 Dentes de Alho
- 5 Colheres (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- 1 Pedaco de gengibre ralado
- Sal a gosto
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma tigela amasse bem o alho com o sal, e misture o gengibre e a mostarda.
- Passe metade da mistura no frango e reserve por 20 minutos.
- Unte uma assadeira com azeite de oliva e disponha a outra metade da mistura por cima das coxinhas. Leve para o forno pré-aquecido a 200°C até dourar.
- Sirva em seguida



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



# ASINHA DE FRANGO PICANTE

## INGREDIENTES

- 10 Asas de Frango
- 3 Dentes de Alho esmagado
- Suco Puro de 1 Limão
- Raspas de 1 Limão
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela com água fervente, coloque as asas de frango e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
- Em seguida, retire-as e deixe esfriar.
- Tempere as asas de frango com o suco e as raspas de limão, o alho esmagado, o azeite, a mostarda, o sal e a pimenta do reino, mexendo tudo muito bem.
- Leve à geladeira por 1 hora.
- Em uma assadeira, coloque as asas de frango, cubra com papel alumínio e leve para o forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 45 minutos ou até as asas dourarem e ficarem crocantes



# SOBRECOXA COM ERVAS FINAS

## INGREDIENTES

- 6 Sobrecoxas de Frango
- Suco Puro de 1 Limão
- 2 Colheres de Raspas de limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Tomilho a gosto
- Orégano a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha, coloque as sobrecoxas e adicione o suco de limão, as raspas de limão, o azeite de oliva, tomilho, orégano, sal e pimenta do reino a gosto.
- Misture e deixe marinar por aproximadamente 20 minutos.
- Coloque as sobrecoxas em uma assadeira antiaderente e leve para assar no forno pré-aquecido a (180°C) por aproximadamente 30 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



# ISCA DE FÍGADO

## INGREDIENTES

- 2 Cebolas em fatias
- 1/4 Xícara (chá) de Manteiga
- 2 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 500g de Fígado de Galinha, limpo e cortado em tirinhas
- 2 Folhas de Louro esmigalhadas
- 4 Colheres (sopa) de Vinagre
- 1/2 Pimentão cortado em tiras
- 2 Tomate em rodelas
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Disponha a cebola em um refratário com a manteiga e o óleo e leve ao forno microondas.
- Cozinhe em potência alta, por 5 minutos ou até ficar macia.
- Acrescente o fígado temperado com sal e pimenta do reino, o louro, o pimentão, os tomates e o vinagre.
- Cozinhe por mais 6 minutos na mesma potência.
- Sirva em seguida



*Rendimento*  
6 Porções



*M. de Preparo*  
30 Minutos



# CORAÇÃO DE FRANGO AO MOLHO

## INGREDIENTES

- 1 kg de Coração de Frango
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1/2 Xícara (chá) de Vinho branco
- 3 Colheres (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite Light
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Limpe os corações retirando toda a gordura.
- Em uma frigideira aquecida com o azeite e doure os corações.
- Retire do fogo e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. a mesma frigideira, escorra o excesso de gordura.
- Adicione o vinho branco e deixe evaporar.
- Acrescente a mostarda, o coração e o tomilho.
- Mexa bem e adicione o creme de leite.
- Aqueça sem deixar ferver.



# FRANGO RECHEADO COM ESPINAFRE

## INGREDIENTES

- 4 Filés de Peito de Frango
- 1/2 Maço de Espinafre picado
- 3 Colheres (sopa) de Ricota
- 1 Cebola média picada
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de frango com sal.
- Reserve.
- Em uma frigideira, refogue com azeite a cebola e acrescente o espinafre e deixe murchar, tempere com sal e pimenta do reino.
- Esprema o espinafre para retirar o excesso de água, misture a ricota e reserve.
- Recheie o frango e o enrole como um rocambole e prenda com um palito.
- Coloque em um refratário e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.
- Sirva em seguida



# FRANGO AO LEITE DE COCO

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Filé de Peito de Frango
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 3 Dentes de Alho
- 1 Cebola picada
- 2 Tomates picados
- 1 Colher (sobremesa) de Colorau
- 200 ml de Leite de Coco
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Pique o frango em cubos. Em uma panela coloque o azeite e deixe aquecer.
- Acrescente os cubos de frango e frite bem.
- Acrescente a cebola, o alho amassado, o tomate e o colorau, misture tudo e deixe fritar um pouco.
- Adicione o leite de coco, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e deixe levantar fervura.
- Disponha o frango em uma travessa.
- Sirva em seguida



# FRANGO MINEIRO

## INGREDIENTES

- 1/2 Xícara (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 kg de Coxa e Sobrecoxa de Frango
- 1 kg de Quiabo em pedaços
- 6 Dentes de Alho Amassados
- 2 Xícaras (chá) de Caldo de Frango Caseiro
- 2 Colheres (sopa) de Salsa picada
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com oazeite de oliva, frite os pedaços de frango até dourarem bem.
- Retire o frango e reserve a panela sem lavar.
- Tempere o quiabo com o alho, osal e a pimenta do reino.
- Na mesma panela, frite oquiabo em fogo alto por aproximadamente 10 minutos, retire do fogo e reserve.
- Disponha os pedaços de frango na panela, acrescente aos poucos o caldo de galinha e, em fogo brando, deixe cozinhar por 20 minutos.
- Acrescente o quiabo e cozinhe por mais 10 minutos.
- Adicione a cebolinha e a salsinha para finalizar. Sirva em seguida.

# FRANGO COM GENGIBRE

## INGREDIENTES

- 1 Frango inteiro em Pedacos
- 2 Cebolas grandes picadas
- 3 Dentes de Alho
- Cravos da Índia a gosto
- 6g de Gengibre
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com óleo de coco, refogue a cebola e o alho.
- Acrescente os pedaços de frango, nos quais os cravos terão sido fixados.
- Tempere com o sal, a pimenta do reino e o gengibre raspado.
- Cubra com água e deixe cozinhar em fogo médio até toda a água evaporar.
- Sirva em seguida.



# FRANGO COM REPOLHO CREMOSO

## INGREDIENTES

- 600g de Peito de Frango cortados em tiras
- 1 Repolho Verde médio
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 2 Colheres (sopa) de Bacon em pedacinhos
- 4 Colheres (sopa) de Requeijão Light
- 100g de Queijo Muçarela
- 3 Dentes de Alho picados
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte o peito de frango em tiras e tempere com sal, pimenta e alho picado.
- Reserve.
- Corte o repolho pela metade e pique em fatias finas.
- Em uma frigideira já aquecida com a manteiga, acrescente os frangos e deixe fritar até dourar.
- Coloque-os em seguida em um prato e reserve.
- Na mesma frigideira, coloque o bacon e deixe fritar até dourar.
- Adicione o repolho e deixe refogar até amolecer.
- Tempere com sal e pimenta. Acrescente o requeijão e o queijo.
- Mexa até o queijo derreter e ficar bem cremoso.
- Coloque o frango frito por cima e misture para incorporá-lo ao molho.

# HAMBÚRGUER DE FRANGO

## INGREDIENTES

- 1 kg de Peito de Frango em cubos
- 1 Cebola
- 2 Dentes de Alho
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Berinjela
- Cheiro verde a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto



*Rendimento*  
8 Porções



*M. de Preparo*  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Junte o peito de frango, o alho, a cebola e o cheiro verde no processador de alimentos e triture bem até obter uma massa homogênea.
- Disponha a massa em um recipiente e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Acrescente a farinha de berinjela aos poucos e misture bem até dar o ponto.
- Modele os hambúrgueres e grelhe dos dois lados em uma frigideira untada com azeite de oliva.
- Repita o processo com todos os hambúrgueres.
- Sirva em seguida

# MOQUECA DE FRANGO

## INGREDIENTES

- 1kg de Peito de Frango em cubos
- 2 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 1 Cebola cortada em tiras
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Pimentão Vermelho em tiras finas
- 1 Pimentão Verde em tiras finas
- 1 Xícara (chá) de Leite de Coco
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere o frango com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Deixe descansar por aproximadamente 15 minutos.
- Em uma panela aqueça o óleo de coco e junte os pedaços de frango dourando bem de todos os lados.
- Acrescente o azeite de oliva, a cebola, os pimentões e mexa por mais alguns minutos.
- Adicione o leite de coco, acerte no sal e cozinhe por mais 5 minutos.
- Sirva em seguida.



# LAGARTO AO MOLHO DE AZEITONA

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Lagarto
- 3 Colheres (sopa) de Pepino em conserva picado
- 1/2 Xícara (chá) de Azeitona Verde picada
- 1/2 Xícara (chá) de Azeitona Preta picadinha
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- 1 Xícara (chá) de Maionese Light
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



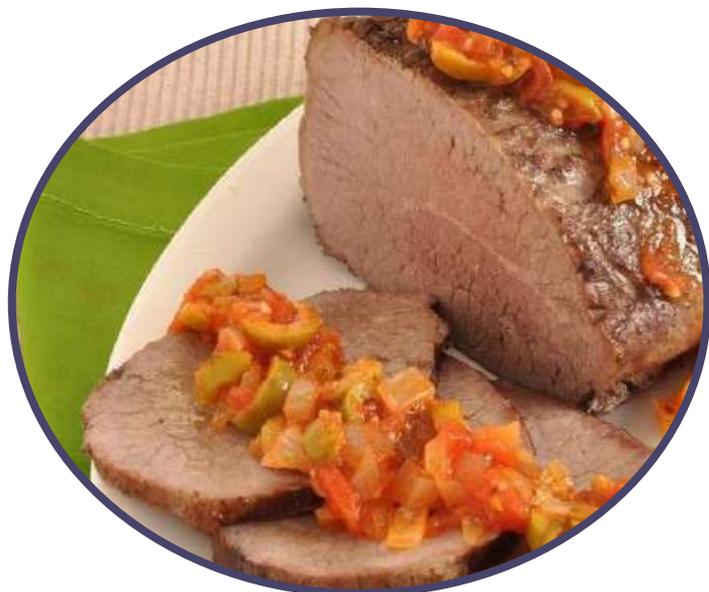
Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela de pressão, cozinhe o lagarto com meio litro de água e o sal, em fogo médio por cerca de 40 minutos.
- Deixe esfriar e embrulhe em papel alumínio.
- Leve à geladeira por 12 horas.
- Após as 12 horas, retire da geladeira e corte em fatias finas.
- Em um recipiente, misture as azeitonas, a mostarda, a maionese caseira, o pepino picado e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Disponha as fatias de lagarto em um refratário e coloque o molho de azeitonas por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 8 minutos.



# MEDALHÃO AO GENGIBRE

## INGREDIENTES

- 7 Contra Filés em Medalhões
- 3 Colheres (sopa) de sumo de Gengibre fresco
- 3 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 4 Colheres (sopa) de Cebolinha Verde picada
- 1/2 Pimenta dedo de Moça picada
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
7 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere os medalhões com osal e a pimenta do reino a gosto. Em uma frigideira, aqueça o óleo de coco e doure os medalhões dos dois lados.
- Em um recipiente misture bem o sumo de gengibre, a cebolinha e as pimentas.
- Cubra os medalhões com a mistura, aqueça com a frigideira tampada em fogo baixo por 5 minutos e sirva em seguida.

# ROSBIFE CASEIRO

## INGREDIENTES

- 1 Peça de Lagarto (+/- 1 Kg)
- 4 Dentes de Alho amassados
- 1 Colher (chá) de Páprica
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- 3 Ramos de Tomilho
- 2 Colheres (chá) de Pimenta Preta moída
- Azeite de Oliva Extra-Virgem e sal a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere o lagarto com o sal, a páprica, a mostarda, o tomilho, a pimenta, o alho e deixe marinando na geladeira por duas horas.
- Em uma panela aquecida com azeite de oliva, doure o lagarto de todos os lados.
- Disponha o lagarto em um refratário e leve ao forno pré aquecido a 200° por cerca de 15 minutos.
- Retire do forno e deixe esfriar. Corte em fatias bem fininhas.
- Sirva em seguida



# STROGONOFF DE CARNE

## INGREDIENTES

- 300g de Alcatra ou Filé Mignon
- 10 Colheres (sopa) de Requeijão Light
- 1 Cebola Média picada
- 1 Tomate Médio picado
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola até que ela fique bem dourada.
- Adicione o tomate e refogue por mais 2 minutos.
- Corte a carne em tiras e adicione à panela e deixe até que ela fique cozida.
- Adicione um pouco de água, se necessário.
- Depois que estiver cozida, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Adicione o requeijão e mexa bem. Retire do fogo e salpique com a salsinha por cima.
- Sirva em Seguida

# KAFTA

## INGREDIENTES

- 500g de Carne Moída
- 1 Xícara (chá) de Cebola picada
- 3 Colheres (sopa) de Hortelã picada
- 1 Colher (sopa) de Cominho
- 1 Colher (chá) de Pimenta síria
- 1 Colher (chá) de Cúrcuma
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente misture todo os ingredientes e tempere com o sal e a pimenta a gosto.
- Disponha uma porção de carne envolta de um palito de churrasco.
- Em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite de oliva, doure as kaftas de todos os lados em fogo médio.
- Sirva em seguida



# ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA

## INGREDIENTES

- 500g de Carne Moída
- 3 Ovos
- 2 Dentes de Alho amassados
- 2 Colheres (sopa) de Cebola picada
- 3 Colheres (sopa) de Cheiro Verde
- 100g de Queijo Parmesão ralado
- 250g de Presunto em fatias
- Bacon em fatias a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Misture a carne moída com os ovos e os temperos.
- Com a ajuda de um rolo, abra a carne entre dois plásticos.
- Após aberto, retire o plástico da parte superior.
- Coloque o presunto, o queijo e o bacon e enrole com a ajuda do plástico de baixo.
- Pincele com azeite, retire o plástico e coloque para assar em uma assadeira bem untada até ficar dourado.
- Sirva em seguida



# MUFFIN DE CARNE E CATUPIRY

## INGREDIENTES

- 500g de Carne Moída
- 1 Ovo
- 1 Cebola picada
- 2 Colheres (sopa) de Molho de Tomate Zero Açúcar
- 2 Dentes de Alho triturados
- 3 Colheres (sopa) de Salsinha verde picada
- 4 Colheres (sopa) de Farinha de Amêndoas
- 6 Colheres (sopa) de Catupiry
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente misture a carne moída, a cebola, o alho, o ovo levemente batido, o molho de tomate, a salsinha, o sal, a pimenta e a farinha aos poucos.
- Preencha com a massa de carne moída o fundo e as laterais de forminhas de muffins untadas com manteiga.
- Coloque o Catupiry no meio e finalize fechando com a massa de carne, apertando suavemente.
- Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 15 minutos, ou até que esteja levemente dourado.
- Desenforme e sirva em seguida



# COSTELA AO 4 QUEIJOS

## INGREDIENTES

- 2 Kg de Costela Bovina em pedaços
- 1 Xícara (chá) de Parmesão ralado
- 1 Xícara (chá) de Muçarela ralado
- 1 Xícara (chá) de Provolone ralado
- 1 Xícara (chá) de Gorgonzola
- 1 Xícara (chá) de Vinho Branco Seco
- 6 Dentes de Alho amassado
- 1 Xícara (chá) de Água
- 1 Cebola picada
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture o alho, a cebola, o sal e a pimenta do reino.
- Tempere a costela com essa mistura. Frite a costela na própria gordura em uma panela de pressão até dourar por igual.
- Acrescente a água, tampe a panela e cozinhe por cerca de 40 minutos, após a panela pegar pressão.
- Retire a pressão, escorra a água, retire os ossos e disponha a carne em um refratário.
- Regue com o vinho, distribua os queijos por cima e leve ao forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 20 minutos ou até gratinar.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# HAMBÚRGUER RECHEADO

## INGREDIENTES

- 600g de Carne bovina Moída
- 2 Dentes de Alho picado
- 3 Colheres (sopa) de Cebola triturada
- 240g de Queijo Muçarela
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente junte a carne moída, os dentes de alho picados, a cebola e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Misture bem para todos os ingredientes se envolverem.
- Pegue uma quantidade de carne moída e faça um disco de mais ou menos 8 cm de diâmetro.
- Disponha o queijo muçarela em cima e cubra com a carne moída, formando um hambúrguer.
- Leve para a frigideira aquecida e deixe grelhar bem dos dois lados. Sirva em seguida



# BISTECA DE PORCO ASSADA

## INGREDIENTES

- 8 Bistecas de Porco
- 2 Dentes de Alho
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- Suco Puro de 1 Limão
- Sal a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Retire um pouco da gordura da bisteca.
- Em um recipiente, coloque as bistecas e tempere com o limão e o sal e deixe descansando.
- Amasse os alhos e em uma tigela e misture com a manteiga.
- Retire as bistecas do recipiente e passe a pasta de manteiga com alho em cada bisteca, nos dois lados.
- Acomode as bistecas em um refratário e leve ao forno pré aquecido a 180°C por 25 minutos.
- Vire as bistecas e coloque novamente no forno por mais 25 minutos.
- Pronto!



# LOMBO NA MANTEIGA

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Lombo de Porco
- 1/2 Xícara (chá) de Manteiga
- Suco Puro de 1 Limão
- 1 Cebola picada
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma superfície plana, abra o lombo ao meio e vá retalhando pelos lados, até formar um retângulo grande.
- Bata um pouco e tempere com o sal, pimenta do reino e o limão.
- Deixe repousar por cerca de 2 horas na geladeira.
- Disponha o lombo de porco em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 40 minutos ou até o ponto desejado.
- Em um recipiente bata a manteiga com a cebola picada e disponha por cima do lombo. Deixe assar por mais alguns minutos.
- Sirva em seguida.



# LOMBO DE PORCO COM BERINJELA

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Lombo de Porco
- 1 Kg de Berinjelas
- 1 Pimenta Dedo de Moça picada e amassada
- 1 Dente de Alho amassado
- 3 Cebolas em rodela
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um panela, doure o lombo de porco no azeite de oliva.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Acrescente as cebolas em rodela e o alho e deixe refogar um pouco.
- Cubra a panela e deixe cozinhar em fogo brando por cerca de 45 minutos.
- Acrescente as berinjelas descascadas e cortadas em fatias finas.
- Deixe cozinhar por mais 30 minutos. Acrescente um pouco de água, caso estiver seco.
- Coloque a pimenta amassada e misture com o lombo.
- Disponha o lombo em um refratário e corte- o em fatias.
- Disponha as berinjelas por cima e sirva em seguida.



# BISTECA À PIZZAIOLO

## INGREDIENTES

- 2 Filés de Bisteca
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-VIRGEM
- 2 Tomates sem casca, em fatias
- 1/2 Xícara (chá) de Orégano
- 1 Dente de Alho picado
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, grelhe os filés dos dois lados até estarem bem dourados.
- Disponha os filés em um prato e reserve.
- Na mesma frigideira, coloque o alho e os tomates e refogue por cerca de 3 minutos de cada lado. Salpique com orégano.
- Disponha os tomates em fatias por cima de cada filé.
- Sirva em seguida

# LOMBO DE PORCO RECHEADO

## INGREDIENTES

- 1kg de Lombo de Porco
- 350g de Linguiça Calabresa
- 4 folhas de Couve Manteiga picada finamente
- 2 dentes de Alho picado
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 200g de Ricota picada
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Abra o lombo inteiro deixando-o como uma manta, com aproximadamente 1 dedo de espessura.
- Tempere com sal e pimenta a gosto, Reserve.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite, refogue o alho e junte a couve picada, mexendo por cerca de 2 minutos. Acerte no sal se necessário.
- Reserve. Sobre a “manta” do lombo, espalhe a calabresa, depois a couve e, por último, a ricota. Enrole como um rocambole, apertado, mas com cuidado para que não rasgue.
- Amarre então com barbante de uso culinário, cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 1 hora.
- Retire o papel alumínio e deixe dourar por cerca de 15 minutos. Sirva em seguida

# CORDEIRO COM ERVAS

## INGREDIENTES

- 400g de Filé de Cordeiro (Picanha ou Lombo)
- 4 Folhas de Sálvia
- 1 Colher (sopa) de Alecrim
- 1 Colher (sopa) de Tomilho
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal a Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Pique as ervas minuciosamente.
- Tempere os filés dos dois lados com o sal e a pimenta do reino e deixe descansar por aproximadamente 10 minutos.
- Em uma frigideira, adicione o azeite de oliva e as ervas picadas e misture bem.
- Deixe esquentar e leve os filés para grelhar.
- Deixe grelhar por dois minutos de cada lado, ou até atingir o ponto desejado.
- Acomode em um prato e sirva em seguida.
- Boa Refeição.



# BIFE DE FÍGADO ACEBOLADO

## INGREDIENTES

- 500g de Fígado de Boi
- 1 Cebola Grande cortada em rodela finas
- 2 Dentes de Alho Picados
- 2 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- Sal e pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Limpe bem os bifes de fígado. Tempere os bifes com o sal, a pimenta do reino e o alho e deixe marinar por aproximadamente 10 minutos.
- Em uma frigideira, coloque o óleo e deixe esquentar em fogo médio.
- Frite as cebolas e os bifes até ficarem bem dourados.
- Coloque os bifes em um refratário e sirva em seguida.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



# CARNE SECA ACEBOLADA

## INGREDIENTES

- 1Kg de Carne Seca dessalgada em cubos
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 3 Xícaras (chá) de Água filtrada
- 3 Cebolas fatiadas
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- Salsinha picada a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Coloque a carne seca dessalgada em uma panela de pressão, cubra com água e cozinhe por 20 minutos, após começar chiar.
- Retire do fogo, escorra a carne seca e reserve.
- Em uma frigideira aquecida com óleo de coco e manteiga, refogue a cebola até dourar.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Acrescente os cubos de carne seca e refogue por 5 minutos.
- Disponha a carne em um refratário e salpique a salsinha picada por cima.
- Sirva em seguida.

# ISCAS DE PEIXE

## INGREDIENTES

- 200g de Filés de Merluza ou pescada
- Suco Puro de 1/2 Limão
- 1 Dente de Alho pequeno picado
- 1 Colher (sopa) de Cebola picada
- 1/2 Colher (sopa) de Salsa picada
- 1/2 Colher (sopa) de Cebolinha picada
- 4 Colheres (sopa) de Vinho Branco Seco
- Sal e Pimenta do reino a gosto, e Farinha de linhaça para empanar



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte os filés em pequenas tiras.
- Junte no liquidificador, o sal, o suco de limão, a cebola, o alho, a salsa, a cebolinha e o vinho branco seco.
- Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Em um recipiente, tempere as iscas de peixe com a mistura e deixe descansar por aproximadamente 2 horas.
- Empane as iscas de peixe com farinha de linhaça e frite em óleo bem quente.
- Quando dourados retire e escorra em papel toalha.



# CAÇÃO AO MOLHO VERDE

## INGREDIENTES

- 1Kg de Cação em postas
- 3 Colheres (sopa) de Maionese caseira
- 1 Xícara (chá) de Cebolinha verde picada
- 1 Xícara (chá) de Maionese caseira
- 1 Xícara (chá) de Salsa picada
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, tempere as postas de cação com a maionese, o sal e a pimenta do reino.
- Reserve e deixe tomar gosto por cerca de 20 minutos.
- Disponha o as postas de cação em um refratário e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.
- Para o molho verde, bata no liquidificador a xícara de maionese, a salsa picada, a cebolinha verde picada, o sal e a pimenta do reino até obter uma mistura homogênea.
- Retire o cação do forno e disponha o molho verde por cima.



# BISTECA DE PORCO

## INGREDIENTES

- 8 Bistecas de Porco
- 4 Dentes de Alho amassados
- Suco de Puro de 1/2 Limão
- 1 Colher (sobremesa) de Colorau
- 1 Xícara (chá) de Água quente
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tempere as bistecas de porco com o alho amassado, o suco de limão, o sal e a pimenta do reino.
- Deixe descansar por uns 20 minutos.
- Coloque a panela de pressão no fogo para esquentar.
- Quando tiver bem quente vá colocando as bistecas para dourar.
- Acrescente o colorau e a água. Misture e tampe a panela.
- Quando a panela de pressão começar a chiar, abaixe o fogo e conte 15 minutos.
- Depois é só retirar a pressão, destampar a panela e levar ao fogo alto novamente.
- Deixe o molho apurar um pouquinho, ele vai reduzir e ficar um pouco mais encorpado.
- Sirva em seguida

# PICANHA AO MOLHO DE GORGONZOLA

## INGREDIENTES

- 2Kg de Picanha
- 200g de Queijo Gorgonzola
- 250g de Creme de Leite Light
- 200g de Requeijão Light
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tempere a picanha com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Disponha em uma forma levemente untada e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 45 minutos ou até estar no ponto desejado.
- Reserve. Em um recipiente disponha o queijo gorgonzola picado e derreta em banho-maria.
- Acrescente ainda em banho-maria o creme de leite e misture bem até dissolver.
- Adicione o requeijão e mexa bem até incorporar.
- Fatie a picanha e disponha em um refratário.
- Coloque o molho de queijo gorgonzola por cima.
- Sirva em seguida

# PEIXE RECHEADO

## INGREDIENTES

- 1 Peixe inteiro, Limpo
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Cebola grande
- 1 Tomate Médio
- Suco Puro de 1 Limão
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Cebolinha picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Pique a cebola, o tomate e o pimentão.
- Em um recipiente, tempere o peixe com o suco de limão, o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Deixe marinar para pegar gosto por cerca de 20 minutos.
- Em uma tigela grande, misture o tomate, o pimentão, a salsinha, a cebolinha e a cebola e tempere com um pouco de sal e azeite de oliva.
- Coloque esta mistura dentro da barriga do peixe.
- Coloque o peixe em uma assadeira e cubra com o papel alumínio.
- Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 45 minutos.

# ATUM COM GERGELIM

## INGREDIENTES

- 300g de Atum
- 120g de Gergelim
- 2 Dentes de Alho
- Salsinha Verde e Cebolinha picada a gosto
- 350ml de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Junte no liquidificador a cebolinha picada, a salsinha verde, o alho e o azeite de oliva e bata bem.
- Reserve.
- Tempere o atum com sal e pimenta do reino a gosto e passe no gergelim.
- Em uma frigideira aquecida, sele o atum por alguns segundos sem cozinhar demasiado.
- Retire o peixe da frigideira, corte-o em tiras e sirva com o molho reservado.



# CAÇÃO COM MOSTARDA

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Postas de Cação
- 6 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Colher (sopa) de Mostarda
- 1 Colher (chá) de Orégano
- 1 Colher (chá) de Alecrim
- 1 Colher (sopa) de Suco Puro de Limão
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente misture o suco de limão, a mostarda, o orégano, o alecrim, o azeite de oliva e tempere com o sal.
- Passe a mistura nas postas de cação e deixe descansar em um refratário por aproximadamente 10 minutos.
- Leve ao forno a 220°C por aproximadamente 30 minutos.



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

# ROBALO GRELHADO

## INGREDIENTES

- 600g de Robalo fresco
- Suco de 1 Limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Tempere o Robalo com o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Leve para a geladeira por cerca de 20 minutos para pegar gosto.
- Leve o peixe para uma grelha pré-aquecida e grelhe cerca de 10 minutos de cada lado.
- Acomode o peixe em um prato, salpique a salsinha por cima e um fio de azeite de oliva.



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
35 Minutos



# PEIXE AO VINAGRETE

## INGREDIENTES

- 4 Filés de Peixe(Aproximadamente 200g cada)
- 100ml de Leite de Coco
- 1 Cebola Média
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 3 Tomates picados sem sementes
- 1 Pimentão Verde pequeno
- Suco Puro de Meio Limão
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de peixe com o suco de limão e o sal a gosto.
- Reserve.
- Pique a cebola, a salsinha, o tomate e o pimentão.
- Leve para refogar em uma panela a aquecida com o azeite de oliva até começar a soltar o líquido.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Acrescente os filés de peixe na panela e deixe cozinhar.
- Depois que os filés estiverem cozidos, adicione o leite de coco e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
- Acerte no sal, caso seja necessário, e polvilhe a salsinha por cima.

# PEIXE ASSADO COM CREME DE ESPINAFRE

## INGREDIENTES

- 400g de Filés de Peixe branco
- 1 Cebola grande
- 1 Dente grande de Alho
- 1 Maço de Espinafre picado
- 150ml de Creme de Leite Light
- 200g de Queijo Parmesão ralado
- 1 Limão
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés com limão, sal, pimenta do reino e reserve.
- Em uma frigideira, doure a cebola e o alho no azeite. Acrescente o espinafre e deixar refogar até começar a desmanchar.
- Adicione o creme de leite, a pimenta do reino (a gosto) e o sal.
- Deixe reduzir um pouco e desligue. Em um refratário, que possa ir ao forno, adicione azeite de oliva, arrume os filés e cubra com o creme de espinafre.
- Cubra a travessa com o parmesão ralado e leve ao forno médio por 25 minutos.

# FILÉ DE ATUM ASSADO

## INGREDIENTES

- 900g de Filé de Atum fresco
- Suco Puro de 2 Limões
- 3 Dentes de Alho amassados
- 1 Colher (chá) de Gengibre ralado
- 1/2 Xícara (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Coentro seco a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente junte os filés de atum com o alho, o sal, a pimenta do reino, o coentro, o gengibre e o suco de limão.
- Misture bem para os ingredientes se envolverem nos filés.
- Deixe os filés marinarem por aproximadamente 30 minutos.
- Disponha os filés em um refratário e cubra com papel alumínio.
- Leve ao forno préaquecido 250°C, por cerca de 30 minutos.
- Retire o papel alumínio, acrescente o azeite e deixe no forno até dourar.

# CAMARÃO NA MOSTARDA

## INGREDIENTES

- 1Kg de Camarão limpo
- 1 Xícara (chá) de Mostarda Zero Açúcar
- 3 Dentes de Alho
- 200g de Creme de Leite Light
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Cebola picada
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
3 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, refogue a cebola e o alho até dourar.
- Acrescente o camarão, refogue até ficar rosado e cozido.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Adicione o creme de leite e a mostarda.
- Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# REFOGADINHO DE ATUM

## INGREDIENTES

- 2 Latas de Atum ralado
- 1 Cebola picada
- 1 Tomate sem sementes picado
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Salsinha a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva refogue a cebola até ficar transparente.
- Acrescente o tomate e refogue até cozinhar levemente.
- Junte o atum escorrido e refogue por cerca de 8 minutos ou até ficar mais sequinho.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e polvilhe a salsinha por cima.



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



# ROLINHOS DE SALMÃO RECHEADOS

## INGREDIENTES

- 300g de Salmão defumado
- 250g de Cream Cheese
- 1 Colher (sopa) de Cebolinha picada
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Bata o Cream Cheese, o sal, a pimenta do reino e a cebolinha no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Corte o salmão em fatias bem finas.
- Coloque as fatias de salmão sobre uma estrutura plana e recheie com a mistura de Cream Cheese.
- Enrole as fatias de salmão como se fossem canudinhos. Acomode em um prato e sirva em seguida.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



# MOQUECA DE PEIXE LOW CARB

## INGREDIENTES

- 8 Postas Pequenas de Peixe
- 1 Cebola grande
- 2 Tomates Médios
- 1 Pimentão Verde
- 1 Pimentão Vermelho
- 4 Colheres (sopa) de Suco Puro de Limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Colheres (sopa) de Coentro picado
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte os tomates e a cebola em rodelas.
- Pique os pimentões em tiras.
- Em um recipiente, tempere as postas de peixe com o suco de limão, coentro, sal e pimenta do reino a gosto.
- Em uma panela grande, disponha as postas de peixe e coloque o azeite de oliva.
- Acrescente por cima a cebola, o tomate, os pimentões e a água.
- Leve para o fogo e deixe ferver.
- Depois que estiver fervendo, reduza o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos ou até que o peixe fique bem macio.

# SALMÃO AO REQUEIJÃO

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Salmão em Filés
- 1/2 Xícara (chá) de Requeijão Light
- 1/2 Xícara (chá) de Leite de Coco
- 1/2 Xícara (chá) de Molho de Tomate Zero Açúcar
- Suco Puro de 1 Limão
- 1 Colher (sopa) de Alcaparras
- Salsinha e Cebolinha a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de salmão com sal, pimenta do reino e suco de limão a gosto.
- Em um recipiente misture o molho de tomate, o requeijão, o leite de coco, a salsinha e a cebolinha.
- Tempere com um pouco de sal.
- Disponha os filés de salmão em um refratário e despeje a mistura por cima.
- Salpique as alcaparras por cima.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.



# TAINHA ASSADA

## INGREDIENTES

- 1 Tainha de 1,5Kg limpa
- 5 Dentes de Alho amassados e picados
- Suco Puro de 1 Limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Alecrim a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Faça cortes em diagonal na tainha e coloque pedaços de alho dentro deles.
- Em um recipiente, coloque o suco de limão, o sal, a pimenta do reino a gosto e misture bem.
- Tempere o peixe com esta mistura.
- Acomode o peixe em uma forma untada com o azeite de oliva e disponha o alecrim a gosto por cima.
- Regue com um pouco de azeite e leve para o forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos.



# CEVICHE

## INGREDIENTES

- 350g de Peixe branco (linguado)
- Suco Puro de 1 Limão
- 1/2 Cebola Roxa
- 1/2 Colher (chá) de Pimenta Dedo de Moça picada
- 1 Colher (chá) de Coentro picado
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal comum e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte o peixe em cubos de tamanho médio e regular para que sejam marinados uniformemente.
- Disponha o peixe em um recipiente e acrescente o limão.
- Tempere o peixe com sal e pimenta do reino a gosto.
- Corte a cebola em tiras bem finas.
- Retire todas as sementes da pimenta dedo de moça e corte em cubinhos pequenos.
- Acrescente a cebola, a pimenta dedo de moça e o coentro ao peixe.
- Misture todos os ingredientes, regue com o azeite e sirva bem gelado.

# PEIXE COM LEITE DE COCO

## INGREDIENTES

- 4 Filés de linguado
- 2 Colheres (sopa) de Suco Puro Limão Taiti
- 1 Colheres (sopa) de Azeite Oliva Extra-Virgem
- 1 Cebola pequena picada
- 1 Dente de Alho picadinho
- 200ml de Leite de Coco
- 1 Xícara (chá) de Tomate Cereja
- 1 Xícara (chá) de Brócolis picado
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de linguado com sal, pimenta do reino e o suco do limão.
- Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue o alho e a cebola.
- Em seguida, coloque os filés de linguado e doure dos dois lados.
- Acrescente o leite de coco, o tomate e o brócolis.
- Quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos.
- Retire do fogo e disponha os filés em um refratário.



# SALMÃO AO MOLHO DE MARACUJÁ

## INGREDIENTES

- 2 Postas de Salmão
- 4 Colheres (chá) de Manteiga
- 1 Limão Taiti (Suco Puro)
- 1 Polpa de Maracujá média
- 3/4 Xícara (chá) de Vinho branco
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Coloque as postas de salmão em um recipiente e acrescente o suco de limão, o sal e a pimenta do reino.
- Deixe marinar por aproximadamente 30 minutos.
- Disponha o salmão em um refratário forrado com papel alumínio e espalhe duas colheres de manteiga por cima.
- Cubra o salmão com o papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200C° por aproximadamente 25 minutos.
- Para preparar o molho de maracujá, disponha duas colheres de manteiga em uma frigideira e leve ao fogo baixo para derreter.
- Acrescente o vinho e a polpa de maracujá.
- Misture bem e deixe ferver durante alguns minutos, para apurar bem o sabor, e desligue.
- Após o salmão esta cozido, retire do forno e disponha em um prato e regue com o molho de maracujá por cima. Sirva em seguida.

# BACALHAU FRESCO COM AÇAFRÃO

## INGREDIENTES

- 4 Tomates picados
- 2 Dentes de Alho picados
- 1 Pimentão de sua preferência
- 1 Cebola picada,
- 1/2 Xícara (chá) de Salsinha,
- 4 Filés de Bacalhau fresco,
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 150ml de Água
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte as cebolas, os tomates e o pimentão em rodela.
- Leve o bacalhau já dessalgado para uma panela e cubra com água.
- Deixe ferver, cuidando para não amolecer muito.
- Depois de pronto, retire o bacalhau da panela.
- Em um refratário, coloque uma camada de cebolas, uma de pimentão, uma de bacalhau e uma de tomates.
- Polvilhe com a salsinha.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto, sempre cuidando para não salgar demais.
- Regue com o azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos.

# LULA RECHEADA

## INGREDIENTES

- 3 Lulas Médias
- 2 Tomates Médios
- 2 Colheres (sopa) de Molho de Tomate Zero Açúcar
- 1 Colher (sopa) de Cebolinha
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Endro
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Colheres (chá) de Sal grosso
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Higienize as lulas e retire os tentáculos. Esvazie o centro, eliminando as vísceras. Lave novamente e retire a pele das lulas.
- Coloque as lulas em uma panela com água fervente com o sal grosso e a pimenta do reino.
- Deixe cozinhar por cerca de 3 minutos. Retire as lulas da água e reserve.
- Em uma tigela, misture os tomates e as ervas e tempere com um pouco de sal.
- Recheie as lulas por dentro e enrole em filme plástico, fazendo pressão e formando os rolinhos.
- Leve ao congelador por cerca de duas horas ou até os rolinhos de lula ficarem firmes.
- Em uma frigideira, coloque o molho de tomate, o endro e o azeite de oliva e refogue por cerca de 2 minutos.
- Retire os rolinhos de lula do congelador e corte em rodela. Acomode as rodela de lula em um prato e adicione o molho por cima.

# CAMARÃO AO CATUPIRY

## INGREDIENTES

- 600g de Camarões limpos
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Xícara (chá) de Molho de Tomate caseiro
- Queijo Catupiry a gosto
- Queijo Parmesão ralado a gosto
- 2 Pimentões picados
- 1 Cebola ralada
- 1 Colher (sopa) de Salsa
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola e os pimentões. Acrescente o molho de tomate e o camarão.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos.
- Forre um refratário com o queijo catupiry e disponha o molho com camarão por cima.
- Polvilhe com o queijo parmesão ralado e a salsa por cima e leve ao forno a 180°C para gratinar.



# ESPETINHO DE CAMARÃO

## INGREDIENTES

- 600g de Camarão limpos
- 2 Dentes de Alho esmagados e picados
- 1 Colher (sopa) de Tomilhos
- Suco Puro de 1 Limão
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Lave e seque os camarões.
- Em uma vasilha, coloque os camarões e tempere com o suco de limão, o alho, o azeite de oliva, o tomilho, o sal e a pimenta do reino.
- Deixe-os descansar por cerca de 20 minutos dentro da geladeira.
- Coloque os camarões nos espetinhos mantendo uma distância média um do outro.
- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, grelhe, durante 3 minutos de cada lado, os espetinhos ou até que fiquem dourados e cozidos.

# MEXILHÃO AO VINAGRETE

## INGREDIENTES

- 500g de Mexilhões
- 1 Cebola Roxa picada
- 1 Pimentão Vermelho picado
- 2 Tomates
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1/2 Xícara (chá) de Vinagre de Maçã
- Sal a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Compre os Mexilhões já limpos ou limpe-os com cuidado.
- Coloque os mexilhões em uma panela com água e leve ao fogo até levantar fervura.
- Escorra a água e acomode os mexilhões em uma travessa.
- Reserve.
- Pique os tomates, a cebola e o pimentão.
- Coloque tudo em uma tigela e acrescente o vinagre, o azeite de oliva, a salsinha e tempere com o sal a gosto.
- Misture bem e coloque por cima dos mexilhões. Leve para a geladeira por cerca de 1 hora para tomar gosto.

# WRAP DE ALFACE RECHEADO COM FRANGO

## INGREDIENTES

- 3 Filés Médios de Peito de frango
- 4 Folhas de Alface Crespa
- 1/2 Cenoura cortada em tiras
- 1/2 Cebola picadinha
- Azeite de Oliva Extra-Virgem para refogar
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Coloque a cenoura para cozinhar em uma panela com água e sal até que fique al dente.
- Depois que ficarem prontas, reserve.
- Tempere os filés de peito de frango com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Corte os filés em cubinhos.
- Em uma frigideira com o azeite de oliva, grelhe os cubinhos de frango até ficarem cozidos e bem douradinhos.
- Adicione a cebola e refogue por mais ou menos 3 minutos.
- Após o recheio esfriar, coloque as folhas de alface em uma travessa ou prato e recheie com o frango.
- Enrole as folhas e sirva em seguida.

# BERINJELA RECHEADA COM FRANGO

## INGREDIENTES

- 2 Berinjelas Grandes
- 350g de Peito de Frango desfiado
- 1 Cebola pequena picada
- 1 Pimentão Vermelho picado
- 1 Tomate Pequeno picado
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte a berinjela ao meio.
- Com a ajuda de uma faca, retire o miolo e pique-o. Reserve.
- Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue o frango já desfiado até ficar bem dourado.
- Acrescente o miolo da berinjela, o tomate, a cebola, o pimentão e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.
- Recheie as berinjelas com o frango, polvilhe salsinha por cima e acomode-as em uma forma untada com um pouco de azeite de oliva.
- Leve para o forno pré-aquecido a 160°C por cerca de 20 minutos ou até as berinjelas estarem bem macias.

# MACARRÃO DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas Médias cortadas em fatias finas no sentido do comprimento
- 2 colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1/4 de Xícara (chá) de Água
- 2 Dentes de Alho amassados
- Sal e Pimenta do reino a gosto
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Cozinhe as abobrinhas com a água e um pouco de sal por 4 minutos ou até a abobrinha ficar macia.
- Escorra a água e reserve.
- Em uma panela aquecida com azeite de oliva refogue o alho e a salsinha.
- Deixe fritar até o alho começar a dourar e acrescente a abobrinha.
- Corrija o sal e adicione a pimenta do reino a gosto.
- Sirva em seguida.



# ACELGA RECHEADA COM RICOTA

## INGREDIENTES

- 10 Folhas de Acelga
- 2 Xícaras (chá) de Ricota
- 2 Xícaras (chá) de Caldo de Legumes caseiro
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Colheres (sopa) de Leite de Coco
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente coloque a ricota amassada e o leite de coco.
- Misture bem e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Reserve.
- Retire a parte do talo das folhas de acelga, abra e disponha uma porção de recheio em cada folha.
- Feche as pontas e as laterais para dentro e enrole.
- Leve ao fogo médio o caldo de legumes e, quando estiver fervendo, adicione os rolinhos de acelga.
- Deixe cozinhar até a acelga ficar macia.
- Retire as acelgas e deixe escorrer um pouco.
- Em uma frigideira aquecida com azeite, adicione as acelgas recheadas e cozinhe por mais alguns minutos até ficarem ligeiramente firmes.

# LASANHA DE BERINJELA

## INGREDIENTES

- 1Kg de Berinjela
- 400g de Carne moída magra
- 200g de Queijo Muçarela
- 1 Cebola média picada
- 100g de Polpa de Tomate
- 4 Colheres (sopa) de Azeitonas verdes picadas
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Orégano a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte as berinjelas com a casca e cozinhe em água e sal por cerca de 5 minutos.
- Retire da água e deixe escorrer para sair toda a água.
- Reserve. Em uma frigideira, refogue com azeite de oliva a cebola e acrescente a carne moída.
- Após estar bem refogado, junte a polpa de tomate e as azeitonas e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- Em um refratário, faça uma camada com molho.
- Depois faça outra camada com a berinjela e o queijo em fatias.
- Repita até preencher o refratário.
- Polvilhe o orégano a gosto por cima e leve ao forno até que o queijo derreta.

# ARROZ DE COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

- 1 Couve-flor Grande
- 1 Dente de Alho Picado
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Xícara (chá) de Água
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Separe a couve-flor em pequenos floretes e leve ao processador até que a couve-flor esteja com uma textura de arroz.
- Em uma panela aquecida com azeite de oliva refogue o alho até dourar.
- Adicione a couve-flor, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e mexa bem.
- Coloque a água e deixe no fogo até a água secar e a couve-flor dar uma leve amolecida.



# LASANHA DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 1Kg de Abobrinha
- 400g de Carne moída de Frango
- 200g de Queijo Muçarela
- 1 Cebola média picada
- 400g de Creme de Leite Light
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Orégano a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte as abobrinhas com a casca e cozinhe em água e sal por aproximadamente 5 minutos.
- Retire da água e deixe escorrer para sair toda a água.
- Reserve.
- Em uma frigideira, refogue com azeite de oliva a cebola picada e acrescente a carne moída.
- Após estar bem refogado, junte o creme de leite e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- Em um refratário, faça uma camada com o creme de leite.
- Depois a abobrinha e o queijo muçarela.
- Repita até preencher o refratário.
- Polvilhe o orégano a gosto por cima e leve ao forno pré-aquecido a 160°C por cerca de 15 minutos.

# ANTEPASTO DE BERINJELA

## INGREDIENTES

- 2 Berinjelas cortadas em cubos
- 1 Pimentão Amarelo
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Cebola Média picada
- 1 Tomate Médio
- 1 Colheres (sopa) de Azeitonas Verde Picadas
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Orégano a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Pique as berinjelas, os pimentões, a cebola e o tomate.
- Coloque os ingredientes fatiados em um refratário e adicione as azeitonas, o orégano, o azeite de oliva, o sal, a pimenta do reino e misture bem.
- Forre uma forma com papel alumínio e espalhe a mistura em toda ela.
- Cubra com papel alumínio e leve para assar por 30 minutos em fogo médio.
- Após estar cozido, retire da forma e acomode em um refratário.



# PURÊ DE COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

- 1 Couve- Flor
- 2 Dentes de Alho amassados
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha
- Creme de Leite Light a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte a couve-flor em floretes e cozinhe em água até que fiquem bem macias quase desmanchando.
- Escorra a couve-flor e triture com um processador e reserve.
- Em uma panela aquecida com manteiga frite os dentes de alho amassados até dourar.
- Adicione o purê, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Acrescente o creme de leite aos poucos até ficar com a consistência que desejar.
- Adicione a salsinha picada e misture bem.



# CEBOLA CARMELIZADA

## INGREDIENTES

- 2 Cebolas Roxas fatiadas bem finas e uniformes
- 2 Colheres (sopa) de Adoçante Culinário
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Pitadinha de Sal
- 1/4 Xícara (chá) de Vinagre Balsâmico

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira refogue as cebolas no azeite.
- Quando estiverem molinhas e translúcidas coloque o adoçante culinário, o sal e o vinagre balsâmico.
- Diminua o fogo e deixe dourar bem, mexendo de vez em quando.
- O ponto é quando estiver em textura de compota.



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
1560 Minutos



# CEBOLA RECHEADA

## INGREDIENTES

- 4 Cebolas Grandes
- 350g de Carne Moída Magra
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Pimentão Verde picado
- 1 Pimentão Amarelo picado
- 100g de Creme de Leite Light
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Coloque uma panela com água e sal em fogo alto para ferver.
- Quando a água estiver fervendo, coloque as cebolas descascadas na panela e deixe cozinha por cerca de 20 minutos.
- Escorra a água e deixe as cebolas esfriarem.
- Retire o miolo das cebolas, tomando cuidado para não furar a parte de baixo. Reserve.

Pique o miolo da cebola e leve para refogar em uma frigideira com azeite de oliva junto com o alho até dourar.

- Acrescente a carne moída e deixe refogar por cerca de 10 minutos.
- Junte os pimentões, a salsinha e o creme de leite e mexa bem. tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Recheie as cebolas com a carne moída e acomode em uma forma, untada com um pouco de azeite de oliva. Leve ao forno préaquecido a 160°C por 20 minutos. Sirva em seguida.

# ALCACHOFRAS RECHEADAS

## INGREDIENTES

- 2 Alcachofras grandes
- 60g de Cogumelos
- Suco Puro de 1/2 Limão
- 1 Ovo cozido
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela, cozinhe os cogumelos em um pouco de água fervente com o suco do limão.
- Escorra e reserve. Cozinhe igualmente as alcachofras em água fervente por cerca de 20 minutos.
- Retire as folhas e a palhinha do fundo e depois com auxílio de uma colher retire a parte comestível da alcachofra.
- Em um recipiente, amasse a polpa das alcachofras junto com os cogumelos e o ovo cozido até obter uma pasta.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Recheie as alcachofras com a mistura e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 5 minutos para dar uma dourada.

# PANQUECA DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 1 Colher (sopa) de Farinha de Berinjela
- 2 Abobrinhas ralada
- 3 Ovos
- 1 Colher (sopa) de Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sopa) de Cebola picada
- 1 Colher (chá) de Alho picado
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente misture o alho com os ovos. Acrescente a cebola, o parmesão ralado, uma pitada de pimenta e a farinha de berinjela. Misture bem e depois adicione a abobrinha ralada. Misture bem até obter uma mistura homogênea. Coloque um pouco de massa por vez em uma frigideira untada e aquecida para fazer as panquecas. Quando as bordas começarem a desgrudar da frigideira, vire a panqueca e espere até que os dois lados estejam igualmente dourados. Repita até acabar a massa. Recheie as panquecas com o recheio de sua escolha. Boa Refeição.

# FAROFA LOW CARB

## INGREDIENTES

- 400g de Linguiça Calabresa
- 1 Cebola finamente picada
- 4 Dentes de Alho picados
- 3 Tomates picados
- 4 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Amêndoas
- 2 Xícaras (chá) de Castanhas do Pará trituradas,
- 1 Xícara (chá) de Azeitonas
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com óleo de coco, refogue a cebola e o alho por cerca de 4 minutos.
- Acrescente a calabresa picada e deixe refogar mais um pouco.
- Adicione os tomates e as azeitonas e misture bem. Deixe cozinhar até o líquido secar.
- Acrescente a farinha de amêndoas, a castanha do pará trituradas e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Misture bem.



# FAROFA DE BRÓCOLIS

## INGREDIENTES

- 150g de Brócolis
- 1 Ovo
- 1 Colher (chá) de Manteiga
- 1 Colher (chá) de Farinha de Coco
- Sal e Pimenta do reino a gosto



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque a manteiga e o brócolis cortado em pedaços.
- Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando.
- Adicione o ovo sobre o brócolis e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Deixe o ovo cozinhar e misture bem.
- Acrescente a farinha de coco e misture bem.



# ABÓBORA RECHEADA COM CARNE SECA

## INGREDIENTES

- 1 Abóbora média
- 500g de Carne seca desfiada
- 1 Cebola picada
- 1 Dente de alho
- 200g de Creme de Leite Light
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Colheres (sopa) de Molho de Tomate
- 8 Azeitonas Verdes picadas
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Abra a abóbora na parte de cima fazendo uma tampa.
- Com auxílio de uma colher, retire as sementes e retire um pouco da polpa da abóbora.
- Reserve a polpa.
- Em uma panela aquecida com azeite de oliva, refogue a carne seca, a cebola, o alho, o molho de tomate e as azeitonas.
- Reserve. Em outra panela cozinhe a polpa da abóbora reservada e faça um purê.
- Acrescente o creme de leite, a carne seca.
- Misture bem e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Recheie a abóbora com este purê e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até a abóbora cozinhar.

# PURÊ DE ABÓBORA COM GENGIBRE

## INGREDIENTES

- 600g de Abóbora em cubos
- 1 Colher (chá) de Gengibre ralado
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- 1/2 Colher (sopa) de Manteiga
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Cozinhe a abóbora, escorra e passe pelo espremedor de legumes.
- Coloque a abóbora na panela e acrescente a manteiga. Leve ao fogo, mexendo sempre até a manteiga derreter.
- Acrescente o gengibre, o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Misture bem e salpique a cebolinha picada por cima.



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos

# COGUMELOS RECHEADOS

## INGREDIENTES

- 12 Cogumelos Grandes
- 2 Xícaras (chá) de Bacon
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Cream Cheese
- 3 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- 1 Colher (chá) de Pó de Páprica
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
12 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 200°C. Em uma frigideira frite o bacon até que fique bem crocante.
- Retire e deixe esfriar. Reserve a gordura do bacon.
- Com a ajuda de um garfo emague o bacon até ele ficar em farelos.
- Remova os caules dos cogumelos e pique bem fino. Refogue na gordura do bacon, acrescente a manteiga, se necessário.
- Disponha os cogumelos em uma assadeira untada. Misture o bacon esfarelado, os caules dos cogumelos fritos e os restante dos ingredientes em uma tigela.
- Adicione um pouco da mistura a cada cogumelo. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos

# PEPINO RECHEADO COM ATUM

## INGREDIENTES

- 1 Pepino grande
- 1 Lata de Atum
- 1 Cebola picada
- Salsa picada a gosto
- 1 Gema de Ovo cozida e picada
- 1 Colher (sopa) de Maionese caseira
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



*Rendimento*  
2 Porções



*M. de Preparo*  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Higienize bem o pepino. Corte o em dois e, em seguida, corte- o em mais duas partes, verticalmente.
- Retire as sementes com uma colher, deixando uma borda de pelo menos 1cm.
- Tempera com sal e a pimenta do reino a gosto.
- Em um recipiente disponha o atum, a cebola, a salsa, a gema de ovo picada, a maionese e um pouco de sal e pimenta do reino.
- Mexa bem com um garfo até obter uma mistura homogênea.
- Recheie o pepino com o atum

# ENROLADINHO DE COUVE COM ATUM

## INGREDIENTES

- 4 Folhas de Couve
- 1 Lata de Atum ralado
- 2 Colheres (sopa) de Maionese Light
- 1 Colher (chá) de Cebolinha Verde
- 1 Colher (chá) de Cebola Roxa picada
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte fora os talos da couve, deixando a folha mais lisa.
- Em uma panela com água quente e sal cozinhe cada folha de couve por 30 segundos para amolecer um pouco.
- Retire e coloque imediatamente em uma tigela com água gelada.
- Seque muito bem cada folha com papel toalha.
- Para o recheio, escorra o líquido do do atum e em uma tigela misture o atum, a maionese, a cebola, a cebolinha, o azeite e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- Pegue cada folha de couve, coloque uma porção de recheio e enrole como um rocambole, dobrando as laterais antes do último giro para dar acabamento.

# PIMENTÃO RECHEADO COM CARNE MOÍDA

## INGREDIENTES

- 1 Pimentão Verde
- 1 Pimentão Amarelo
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Colher (sopa) de Azeite Extra-Virgem
- 250g de Carne Moída
- 1 Cebola média picada
- 1 Tomate médio picado
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
3 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Depois de bem lavados, retire a tampa dos pimentões, de forma a poder tampá-los novamente.
- Retire todas as sementes e reserve.
- Em uma panela antiaderente, refogue a carne moída.
- Assim que estiver bem sequinha, acrescente a salsinha picada, a cebola, o tomate e tempere com sal e pimenta do reino.
- Refogue bem até o tomate e a cebola ficarem bem dourados. Junte a salsinha e desligue o fogo.
- Reserve. Recheie o pimentão com a carne moída (Aperte bem para não sobrar espaço).
- Coloque a tampa e prenda com ajuda de palitos.
- Leve para assar em uma assadeira antiaderente no forno pré-aquecido a 200C° por aproximadamente 20 a 30 minutos

# MOLHO TOMATE FRESCO

## INGREDIENTES

- 1kg de Tomates maduros sem pele e sem sementes
- 2 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 1 Dente de Alho inteiro
- 1/2 Cebola picada em cubos pequenos
- 1/2 Maço de Folhas de Manjeriçã fresco picadas



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte metade dos tomates em cubos médios e a outra metade bata no liquidificador com um pouco de água (o suficiente para bater).
- Aqueça o óleo de coco em uma panela, adicione a cebola e refogue até ficar transparente.
- Acrescente o alho e doure levemente. Junte o tomate picado e a polpa batida, cozinhe em fogo baixo até que o tomate comece secar.
- Acrescente as folhas de manjeriçã picadas e retire o alho.



# ABOBRINHA RECHEADA COM ATUM

## INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas Grandes
- 1 e 1/2 Xícaras de Atum enlatado e escorrido
- 1 Cebola pequena picada
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha verde picada
- Sal e Pimenta do reino a gosto
- Queijo ralado a gosto



Rendimento  
14Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte as abobrinhas em rodelas com mais ou menos 3cm a 4 cm de espessura.
- Com uma colher, retire a polpa, deixando uma borda de mais ou menos 0,5cm e reserve a polpa.
- Em um frigideira, refogue com azeite de oliva a cebola, o atum e a polpa que foi retirada das abobrinhas e tempere a gosto com sal e pimenta do reino.
- Recheie as abobrinhas e polvilhe o queijo ralado e a cebolinha picada a gosto.
- Leve ao forno médio à 180°C, pré aquecido, por cerca de 30 minutos, ou até gratinar e a abobrinha ficar macia.
- Pronto!

# PURÊ DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 900g de Abobrinhas
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 2 Dentes de Alho
- Tempero Verde picado a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte as abobrinhas em rodela, coloque em uma panela com água suficiente para cobri-las e tempere com sal.
- Descasque os dentes de alho e adicione junto a panela.
- Deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos.
- Escorra as abobrinhas e leve ao liquidificador ou amasse com um garfo.
- Ponha as abobrinhas em uma panela e acrescente a manteiga aos poucos sempre mexendo para não grudar ao fundo da panela.
- Tempere ao seu gosto com o sal e a pimenta do reino e adicione o tempero verde.
- Coloque em uma travessa e sirva em seguida.

# LEGUMES GRATINADOS

## INGREDIENTES

- 1 Tomate Médio picado sem Pele e Sem Semente
- 1 Berinjela Pequena em cubos
- 1 Xícara (chá) de Buquês de Brócolis
- 1 Xícara (chá) de Buquês de Couve-Flor
- 300g de Queijo Muçarela Ralado
- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite Light
- 1 Colher (chá) de Orégano
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela com água e um pouco de sal coloque a berinjela, o brócolis e a couve-flor para cozinhar.
- Escorra e distribua os legumes em um refratário, junte o tomate e misture bem.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Acrescente o creme de leite e misture.
- Por cima coloque o queijo muçarela e polvilhe com o orégano.
- Leve ao forno pré-aquecido a 170°C por cerca de 25 minutos ou até o queijo derreter bem.

# AGRIÃO NA MANTEIGA

## INGREDIENTES

- 6 Xícaras (chá) de Agrião fresco
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 2 Dentes de Alho esmagado
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela adicione a manteiga, o alho e o azeite de oliva e refogue.
- Acrescente o agrião e refogue até começar a murchar.
- Retire do fogo e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos

# AIPO APIMENTADO

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Suco de Tomate
- 200g de Aipo
- 1 Pimenta Malagueta picada e amassada
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Corte os talos de aipo em pedaços.
- Junte o aipo com o suco de tomate em uma panela e tempere com o sal e a pimenta amassada.
- Cozinhe em fogo brando por cerca de 20 minutos ou até o aipo estar macio.



*Rendimento*  
2 Porções



*M. de Preparo*  
30 Minutos

# BARQUETES DE CHUCHU RECHEADOS

## INGREDIENTES

- 4 Chuchus Grandes
- 170g de Atum
- 1 Cebola Pequena picada
- 1 Tomate Pequeno picado
- 1 Dente de Alho picado
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Leve uma panela com água e um pouco de sal para o fogo alto até ferver.
- Após a água estar fervendo, coloque os chuchus com casca e deixe cozinhar até ficarem macios.
- Escorra a água e deixe esfriar um pouco.
- Corte os chuchus ao meio e, com ajuda de uma colher, retire a polpa.
- Com cuidado. Pique a polpa dos chuchus e reserve.
- Em uma frigideira, refogue a cebola, o alho e o atum por cerca de 5 minutos.
- Acrescente o tomate picado e a polpa dos chuchus e deixe refogar por mais 5 minutos.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino.
- Recheio os chuchus com o atum e acomode-os em um prato.

# CENOURA RECHEADA COM RICOTA

## INGREDIENTES

- 4 Cenouras grandes
- 2 Colheres (sopa) de Pimentão Verde
- 1/2 Xícara (chá) de Cenoura em cubinhos
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1/2 Cebola picada
- 100g de Ricota Esmagada
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Descasque as cenouras e corte-as em mais ou menos 5cm.
- Retire o miolo das cenouras com uma faca até que fiquem em forma de copinhos, cuidando para não furar o fundo ou as laterais.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola, o pimentão e as cenouras em cubinhos.
- Reserve até esfriar. Depois de ter esfriado, junte a ricota e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Reserve.
- Em uma panela com água fervendo, cozinhe os copinhos de cenoura até que fiquem al dente.
- Deixe esfriar e recheie com a mistura de ricota.

# CHUCHU GRATINADO

## INGREDIENTES

- 7 Chuchus em cubos
- 200g de Creme de Leite Light
- 1 Cebola picada
- 1 Dente de Alho picado
- 100g de Ricota amassada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com azeite de oliva refogue o chuchu com cebola e o alho por cerca de 10 minutos.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Depois de cozidos, disponha em um refratário e adicione o creme de leite e a ricota.
- Leve ao forno pré- aquecido a 180°C pro 15 minutos.



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



# JILÓ RECHEADO

## INGREDIENTES

- 500 g de Carne Moída
- 30 Unidades de Jiló
- 2 Dentes de Alho amassado
- 1 Cebola
- 1/2 Xícara (chá) de Molho de Tomate
- 1 Fio de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Salsinha picada a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Fure cada jiló e retire a polpa. Reserve.
- Em uma panela aquecida com azeite de oliva, refogue a cebola e o alho até dourar.
- Acrescente a carne moída e a polpa de jiló e deixe cozinhar.
- Acrescente o molho de tomate e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Recheie os jilós com a mistura de carne moída.
- Disponha em uma travessa e leve para assar em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos.
- Retire do fogo e salpique salsinha picada por cima.

# ESTROGONOFF DE COGUMELOS

## INGREDIENTES

- 3 Xícaras (chá) de Cogumelos
- 2 Xícaras (chá) de Molho de Tomate caseiro
- 1 Xícara (chá) de Leite de Coco
- 1 Cebola picada
- 2 Dentes de Alho picados
- 1 Colher (chá) de Vinagre
- 1/2 Xícara (chá) de Creme de Leite Light
- 1 Colher (chá) de Manteiga ghee
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte os cogumelos em pedaços pequenos e reserve.
- Em uma panela aquecida refogue o alho e a cebola na manteiga até dourar.
- Acrescente os cogumelos e mantenha em fogo baixo por cerca de 5 minutos.
- Adicione o molho de tomate, o leite de coco e o vinagre e mexa bem.
- Acrescente o creme de leite e misture bem para incorporar. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Boa Refeição



# BROCÓLIS ASSADO

## INGREDIENTES

- 1 Brócolis grande
- 2 Dentes de Alho picado
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Cozinhe os buquês de brócolis no vapor.
- Em um refratário, disponha os brócolis e regue com o azeite de oliva a gosto.
- Salpique por cima o alho picado e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 10 minutos.
- Retire do forno e distribua as azeitonas por cima.



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# CHIPS DE TOMATE

## INGREDIENTES

- 6 Tomates
- 1 Colher (sopa) de Páprica
- Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Escolha tomates redondos e bem firmes.
- Corte em rodelas de 2mm de espessura.
- Disponha os tomates sobre uma forma forrada com papel manteiga e salpique-os com páprica e a pimenta do reino a gosto.
- Leve ao forno préaquecido a 120°C por aproximadamente 2 horas.



*Rendimento*  
8 Porções



*M. de Preparo*  
40 Minutos

# TOMATINHOS RECHEADOS COM 3 QUEIJOS

## INGREDIENTES

- 8 Tomates italiano pequenos
- 4 Colheres (sopa) de Queijo Provolone
- 2 Colheres (sopa) de Queijo Muçarela
- 2 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão ralado
- 2 Colheres (sopa) de Azeitonas verdes picadas
- Orégano, Azeite de Oliva Extra-Virgem, Pimenta do Reino e Sal a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Retire a tampa de cada tomate e retire a polpa de semente com cuidado utilizando uma colher como auxílio.
- Em um recipiente, misture todos os ingredientes e tempere com o sal, a pimenta do reino e o azeite de oliva a gosto.
- Disponha o recheio dentro de cada tomate e disponha em um refratário.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos, ou até que os queijos estejam derretidos.
- Pronto!

# TOMATE RECHEADO COM FRANGO

## INGREDIENTES

- 6 Tomates Grandes (Maduros e firmes)
- 350g de Peito de Frango cozido desfiado
- 3 Colheres (sopa) Creme de Leite Light
- 1 Cebola pequena picada
- 2 Colheres (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Higienize os tomates.
- Corte uma tampa em cima, retire todas as sementes sem perfurar a base e reserve virados para baixo sobre uma toalha de papel.
- Em uma frigideira doure a cebola com o azeite de oliva.
- Em seguida, junte o frango desfiado e o creme de leite e misture bem.
- Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- Preencha os tomates com a mistura.
- Coloque-os em uma assadeira levemente untada de azeite.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 10 minutos.



# REPOLHO À CARBONARA

## INGREDIENTES

- 200g de Bacon
- 3 Gemas
- 200g de Repolho
- 200g de Creme de Leite Light
- 100g de Queijo Parmesão ralado
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte o bacon em fatias pequenas e, em uma frigideira, frite até dourar e ficar crocante. Reserve. Corte o repolho em fatias de tamanho médio. Leve para cozinhar na água com sal de 3 a 4 minutos. Em uma panela, esquente o creme de leite até quase ferver. Acrescente as gemas e misture bem. Acrescente o queijo parmesão e deixe derreter. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Sirva o repolho com o molho por cima e espalhe o bacon junto com um pouco mais de queijo parmesão.

# GUACAMOLE

## INGREDIENTES

- 2 Tomates médios sem sementes
- 1 Pimenta Dedo de Moça média
- Folhas de 1/2 Maço de coentro
- 1 Abacate médio
- Suco Puro de 1 Limão
- 1 Cebola média picada
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Pique o tomate em cubos bem pequenos.
- Abra a pimenta ao meio, elimine as sementes com os filamentos brancos e pique-a em pedaços bem pequenos.
- Pique finamente as folhas de coentro e reserve.
- Descasque o abacate, retire o caroço e coloque a polpa em um recipiente.
- Amasse com um garfo, deixando alguns pedaços e regue com o suco de limão.
- Adicione o tomate, a pimenta, o coentro, a cebola, o azeite de oliva e o sal e misture bem até obter um creme homogêneo

# PURÊ DE CHUCHU

## INGREDIENTES

- 3 Chuchus médios
- 1 Talo de Alho-poró picado
- 1 Dente de Alho picadinho
- 3 Tomates
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, refogue o alho-poró e o dente de alho.
- Acrescente o chuchu picado (sem a casca).
- Bata os tomates no liquidificador e acrescente sal e a pimenta do reino a gosto.
- Junte o tomate batido ao chuchu e deixe cozinhar até que esteja mole.
- Desligue o fogo, deixe esfriar um pouquinho e bata no liquidificador.
- Sirva em seguida.

# TABULE DE COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

- 1 Pepino picado em cubos
- 1 Tomate sem sementes cortado em cubos
- 1/2 Pimentão Vermelho sem sementes cortado em cubos
- 1/2 pimentão amarelo sem sementes cortado em cubos
- 1/2 Cebola roxa picada
- 1 Cabeça de Couve-flor pequena bem picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite Extra-Virgem
- 2 Colheres (sopa) de Salsa picada
- 1 Ramo de Hortelã picada
- Sal e Pimenta do reino a gosto



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Leve a couve-flor picada ao micro-ondas por três minutos e reserve.
- Em um recipiente junte os legumes em cubos.
- Acrescente a couve-flor cozida, a cebola, a salsa e a hortelã.
- Tempere com azeite, sal e pimenta a gosto
- Misture bem e sirva em seguida.



# ALCATRA BRASILEIRA

## INGREDIENTES

- 600g de Alcatra em cubos
- 1 Abobrinha cortada em rodela
- 220g de Abóbora em cubos
- 500ml de Caldo de Carne caseiro
- 2 Cebolas em cubos
- 2 Tomates em cubos
- Salsinha picada a gosto
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola, o tomate e a carne por aproximadamente 10 minutos.
- Acrescente o caldo de carne e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Cozinhe por aproximadamente 40 minutos.
- Adicione a abóbora e cozinhe por mais 20 minutos.
- Acrescente a abobrinha e deixe cozinhar até amolecer.
- Acerte no sal e polvilhe a salsinha picada por cima.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# ALCATRA DE FORNO COM CEBOLA

## INGREDIENTES

- 1,2kg de Miolo de Alcatra com capa de gordura
- 5 Cebolas em rodelas finas
- 3 Colheres (sopa) de Manteiga
- 1 Colher (sopa) de Sal grosso moído



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Disponha a cebola em uma forma, coloque a carne por cima com a gordura para baixo e cubra com o restante da cebola.
- Polvilhe com o sal moído, e coloque manteiga sobre a carne.
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 220°C por cerca de 2 horas, ou até que a carne fique bem macia.
- Retire o papel alumínio e deixe por mais 30 minutos no forno, despejando aos poucos água por cima para dourar.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# BIFE À MILANESA COM LINHAÇA

## INGREDIENTES

- 400 g de Alcatra em Bifes
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Linhaça
- 1 Colher (sopa) de Ervas Finas
- 1 Clara de Ovo
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere os bifes com o sal e a pimenta do reino e reserve.
- Em um recipiente, bata ligeiramente a clara.
- Junte em um recipiente a farinha de linhaça com as ervas finas.
- Passe a carne na clara e depois nesta mistura de farinha de linhaça.
- Disponha os bifes em um refratário untado com o azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido a 250°C por aproximadamente 8 minutos, virando- o na metade do tempo.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# LOMBO DE PORCO AO MOLHO DE MARACUJÁ

## INGREDIENTES

- 2Kg de Lombo de Porco magro
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 1 Xícara (chá) de Adoçante Culinário
- 200ml de Suco de Maracujá Natural
- 1 Litro de Água filtrada
- 1 Cebola picada em tiras
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma jarra misture o suco de maracujá, a água filtrada e o adoçante culinário.
- Reserve.
- Retire o excesso de gordura do lombo e fure o com uma faca de ponta toda a extensão do lombo. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Coloque o lombo em uma panela aquecida com a manteiga e a cebola para cozinhar.
- Adicione aos poucos o suco de maracujá, virando o lombo de vez enquanto para cozinhar dos dois lados.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# COSTELA DE PORCO COM REPOLHO

## INGREDIENTES

- 1Kg de Costela cortada em pedaços pequenos
- 1 Repolho cortado em tiras finas
- 150g de Bacon picado
- 2 Folhas de Louro
- 1 Cebola picada
- 2 Dentes de Alho
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida frite o bacon com o alho e a cebola.
- Acrescente a costela e refogue bem.
- Adicione as folhas de louro, o repolho e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Cubra com água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos ou até a carne estar ao ponto desejado.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



# PICANHA AO MOLHO DE GORGONZOLA

## INGREDIENTES

- 2Kg de Picanha
- 200g de Queijo Gorgonzola
- 250g de Creme de Leite Light
- 200g de Creme de Ricota Light
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tempere a picanha com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Disponha em uma forma levemente untada e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 45 minutos ou até estar no ponto desejado.
- Reserve.
- Em um recipiente disponha o queijo gorgonzola picado e derreta em banho-maria.
- Acrescente ainda em banho-maria o creme de leite e misture bem até dissolver.
- Adicione o creme de ricota light e mexa bem até incorporar. Fatie a picanha e disponha em um refratário.
- Coloque o molho de queijo gorgonzola por cima.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# FILÉ DE DOURADO COM COTTAGE

## INGREDIENTES

- 300g de Filé de dourado
- 250g de Queijo cottage
- Açafrão a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de dourado com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Misture o queijo cottage e o açafrão.
- Disponha os filés em um refratário e coloque por cima o queijo cottage com açafrão.
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 10 minutos ou até os filés ficarem dourados.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# FILE ROBALO COM MENTA E CANELA

## INGREDIENTES

- 4 Filés de Robalo com pele
- 3 Ramos de Menta fresca
- 1/2 Colher (café) de Canela em pó
- 2 Paus de Canela
- 1/2 Limão
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- No fundo de uma panela a vapor, esquite a água com a menta fresca e a canela em pó.
- Tempere os filés com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Disponha os filés de peixe na parte superior da panela a vapor e cozinhe por cerca de 10 minutos.
- Disponha os filés de robalo em um prato, coloque algumas gotas de limão por cima e decore com folhas de menta fresca e canela.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# FILE DE PESCADA AO FORNO

## INGREDIENTES

- 1/2kg de Filé de Pescada
- Suco de 1 Limão
- 1/3 Xícara (chá) de Manteiga
- 1 Colher (sopa) de Salsa picada
- Colher (sopa) de Orégano
- Óleo de Coco para untar
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Limpe bem os filés e tempere com suco de limão, sal e pimenta do reino a gosto.
- Em um recipiente, prepare uma pasta com a manteiga, a salsa, o orégano, sal e pimenta.
- Corte um pedaço de papel alumínio para cada filé.
- Unte o papel com a manteiga temperada, coloque os filés e feche os pacotes.
- Disponha em uma forma untada com óleo e disponha os pacotes com os filés.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.
- Desfaça os pacotes e arrume os filés em uma travessa. Sirva em seguida e Boa Refeição.

# ATUM AO MOLHO DE ABACATE

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Abacate em cubinhos
- 2 Colheres (sopa) de Cebola Roxa picada
- 2 Colheres (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Colher (sopa) de Suco Puro de Limão
- 2 Colheres (chá) de Salsa picada
- 4 Postas de Atum (250g cada)
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente misture o abacate, a cebola, o azeite de oliva, osuco de limão, a salsa e leve a geladeira por aproximadamente 2 horas.
- Tempere as postas de atum com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Pincele um pouco de azeite de oliva e grelhe em uma grelha as postas dos dois lados até ficarem bem douradas.
- Disponha as postas em um refratário e coloque o molho de abacate por cima.
- Sirva em seguida.

# ATUM COM TOMATE CEREJA

## INGREDIENTES

- 800g de Atum fresco cortado em pedaços
- 3 Xícaras (chá) de Tomate cereja
- 4 Dentes de Alho picados
- 1/4 Xícara (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 6 Azeitonas pretas picadas
- 1 Colher (sopa) de Alcaparras
- 1 Maço pequeno de Rúcula
- Suco Puro de 1/2 Limão
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere o atum com o suco de limão, o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Reserve.
- Retire a pele dos tomates e coloque em água fervente por dois minutos.
- Em um refratário, disponha o atum e espalhe por cima o tomate, o alho, as azeitonas, a alcaparra, a rúcula picada e regue com o azeite de oliva por cima.
- Cubra com o papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 35 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# ATUM SELADO COM GERGELIM

## INGREDIENTES

- 300g de Atum
- 120g de Gergelim
- 2 Dentes de Alho
- Salsinha Verde e Cebolinha picada a gosto
- 350ml de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Junte no liquidificador a cebolinha picada, a salsinha verde, o alho e o azeite de oliva e bata bem.
- Reserve.
- Tempere o atum com sal e pimenta do reino a gosto e passe no gergelim.
- Em uma frigideira aquecida, sele o atum por alguns segundos sem cozinhar demasiado.
- Retire o peixe da frigideira, corte-o em tiras e sirva com o molho reservado.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



# CAÇÃO COM CREME DE QUEIJO

## INGREDIENTES

- 1Kg de Cação em postas
- 1 Xícara (chá) de Cheiro verde picado
- Suco Puro de 1 Limão
- 200g de Requeijão Light
- 100g de Queijo Parmesão ralado
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 1/2 Xícara (chá) de Leite de Coco
- 1 Cebola pequena
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere o peixe com limão, sal e pimenta do reino a gosto.
- Em um frigideira aquecida com azeite de oliva, grelhe o peixe dos dois lados e reserve.
- Em outra panela, coloque para ferver o leite de coco, com a manteiga e a cebola picada.
- Quando ferver, acrescente o requeijão e desligue o fogo.
- Tempere a gosto. Em um refratário disponha o peixe grelhado e o creme por cima, salpique o queijo parmesão ralado e o cheiro verde.
- Leve ao forno a 180°C por aproximadamente 20 minutos para gratinar o queijo



# FILE DE PEIXE AO MOLHO ALCAPARRAS

## INGREDIENTES

- 4 Filés de Peixe (Aproximadamente 200g cada)
- 2 Colheres (sopa) de Alcaparras picadas
- Suco Puro de 1 Limão
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
4 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, tempere os filés de peixe com o suco de meio limão, sal e pimenta do reino e deixe marinar por 15 minutos.
- Em uma frigideira aquecida em fogo baixo, derreta a manteiga e coloque os filés para grelhar até que fiquem bem dourados.
- Retire os filés e reserve.
- Coloque na frigideira a outra metade do suco de limão e as alcaparras.
- Mexa bem.
- Acomode os filés em um prato e coloque sobre ele o molho de alcaparras.
- Polvilhe com a salsinha por cima. Sirva em seguida e Boa Refeição

# ESCABECHE COM SARDINHA

## INGREDIENTES

- 1kg de Filé de Sardinha
- 2 Cebolas em rodela
- 1 Tomate
- 1 Pimentão Verde
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Xícara (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Xícara (chá) de Vinagre
- 3 Dentes de Alho picado
- 2 Folhas de Louro
- Salsinha picada a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Faça uma camada no fundo de uma panela de pressão com a cebola cortada em rodela.
- Acrescente as sardinha e adicione por cima os demais ingredientes.
- Finalize com o azeite de oliva e o vinagre.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Leve ao fogo médio por aproximadamente 40 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# FILE DE PEIXE COM CREME DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

- 500g de Filé de Peixe
- 200g de Abóbora Cabotian cozida e amassada
- 1 Cebola pequena cortada
- 1/2 Maço de Espinafre cozido
- 1/2 Xícara (chá) de Maionese Light
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Colheres (sopa) de Suco Puro de Limão
- Sal a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, doure a cebola, junte a abóbora, o espinafre picado e refogue por cerca de 2 minutos.
- Acrescente a maionese e misture até obter um creme homogêneo.
- Reserve. Coloque os filés de peixe, o sal e o suco de limão em um recipiente e deixe descansar por alguns minutos.
- Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, grelhe os filés até dourar os dois lados por igual.
- Disponha os filés em um prato e o creme ao lado.



# FILE DE PEIXES COM ERVAS

## INGREDIENTES

- 6 Filés de Peixes (200g cada)
- 2 Dentes de Alho picado
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Maço de Salsinha picada
- 1 Maço de Cebolinha picada
- Meio Maço de Manjericão picada
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- Suco Puro de 1 Limão
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de peixe com sal, a pimenta do reino, uma colher de azeite e metade do suco de limão.
- Em uma frigideira com o restante do azeite, coloque os filés de peixe para fritar dos dois lados até que fiquem cozidos e bem dourados.
- Retire o peixe e reserve. Na mesma frigideira, doure o alho picado, acrescente o restante do suco de limão e a água.
- Depois que estiver fervente, adicione o manjericão, a cebolinha e a salsinha e misture bem.
- Tempere com um pouco de sal.
- Acomode os filés de peixe em um prato e despeje o molho por cima.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# SALMÃO ASSADO EM CROSTA DE GERGELIM

## INGREDIENTES

- 3 Filés de Salmão (200g Cada)
- 3 Colheres (sopa) de Gergelim Preto
- 3 colheres (sopa) de Gergelim Branco
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
3 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture bem o gergelim preto e o branco. Retire a pele do salmão e descarte.
- Tempere os filés com o sal e a pimenta do reino a gosto e passe no gergelim até que fique uma camada de gergelim cobrindo os filés.
- Coloque os filés em uma forma untada com azeite.
- Regue com um fio de azeite de oliva por cima dos filés.
- Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos em fogo médio, virando os filés na metade do cozimento.
- Retire do forno e acomode no prato.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# SALMÃO COM PASTA DE PIMENTÃO E ESPINAFRE

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 Kg de Salmão, em pedaços
- 1 Xícara (chá) de Pasta de Pimentão
- 1 Xícara de Maionese Light
- 2 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão ralado
- 1 Kg de Espinafre fresco
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180°C .
- Tempere o salmão com sal e pimenta do reino a gosto e disponha em uma assadeira untada com um pouco de manteiga.
- Misture maionese, a pasta de pimentão e o queijo parmesão e espalhe sobre os filés de salmão.
- Leve ao forno por 30 minutos ou até o salmão estar bem dourado.
- Enquanto isso, refogue o espinafre na manteiga até que o espinafre encolha um pouco.
- Tempere com um pouco de Sal e pimenta.
- Disponha o salmão em um prato e distribua um pouco de espinafre refogado por cima.
- Boa Refeição.

# SALMÃO COM PIMENTA DA JAMAICA

## INGREDIENTES

- 2 Filés de Salmão (+/- 250g cada)
- 1 Colher (chá) de Pimenta da Jamaica
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Faça cerca de três cortes diagonais em cada filé de salmão. Tempere os filés com a pimenta da Jamaica, o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Disponha os filés em um refratário levemente untado e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos, ou até os filés estejam cozidos por inteiro.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
30



# SALMÃO GRELHADO COM OVO POCHÊ

## INGREDIENTES

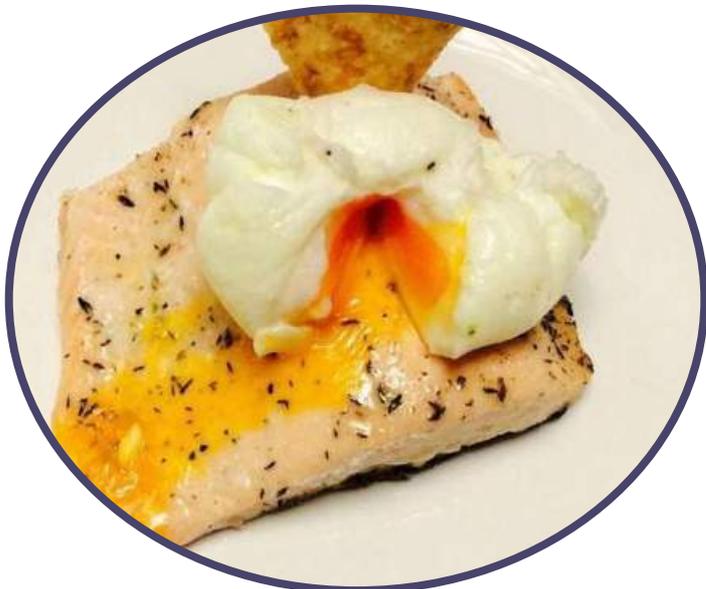
- 2 Filés de Salmão (+/- 250g Cada)
- 2 Ovos
- 1 Colher (chá) de Pasta de Alho
- Tomilho seco a gosto
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de salmão com a pasta de alho, o tomilho seco, osal e a pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, grelhe os filés de salmão por cerca de 20 minutos ou até estarem bem cozidos. Reserve.
- Para preparar os ovos pochê, forre uma xícara com filme plástico e disponha um pouco de azeite de oliva e um ovo.
- Tempere com sal, feche o filme plástico e repita o processo com o outro ovo.
- Em uma panela com água fervente disponha os ovos e cozinhe durante 8 minutos ou até os ovos estarem sólidos.
- Disponha os filés de salmão em um prato e coloque um ovo em cima de cada filé.
- Boa Refeição.

# TRUTA AO MOLHO DE ALCAPARRAS

## INGREDIENTES

- 2 Filés de Truta
- Suco Puro de 1 Limão
- 4 Colheres (sopa) de Creme de Leite Light
- 1 Colher (sopa) de Maionese Light
- 1 Colher (sopa) de Alcaparras
- 1 Fio de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
3 Porções



M. de Preparo  
30

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente deixe a truta marinando no limão por cerca de 30 minutos.
- Em outro recipiente misture o creme de leite, a maionese, as alcaparras, o azeite de oliva, o sal e a pimenta do reino.
- Misture bem.
- Disponha os filés de truta em uma assadeira forrada com papel manteiga e regue com o molho.
- Feche com o papel manteiga e leve ao forno pré-aquecido 180°C, por aproximadamente 30 minutos.
- Retire o papel manteiga e deixe assar mais pouco.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# SARDINHA NA PANELA DE PRESSÃO

## INGREDIENTES

- 800g de Sardinhas limpas (Sem a cabeça e o rabo)
- 5 Cebolas Grandes
- 6 Folhas de Manjericão
- 1 Xícara (chá) de Vinagre de Maçã
- 1 Dente de Alho
- 1 Xícara (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte as cebolas em rodelas grossas e acomode-as ao fundo da panela de pressão.
- Coloque as sardinhas sobre as cebolas.
- Adicione o vinagre, o azeite de oliva, o alho, as folhas de manjericão e um pouco de água.
- Salpique com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Tampe a panela e, assim que pegar pressão, cozinhe por cerca de 40 minutos.
- Passado o tempo, desligue e espere esfriar.
- Quando estiver bem fria, retire as sardinhas e as cebolas da panela e acomode em uma travessa.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# ESPETINHO DE PEIXE

## INGREDIENTES

- 500g de Filé de Peixe em cubos
- 2 Cebolas Médias
- 1 Pimentão Verde
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Colher (sopa) de Shoyu Zero Açúcar
- Suco Puro de 1 Limão
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte os filés de peixe, a cebola e os pimentões em cubos de aproximadamente 3cm.
- Reserve os pimentões e a cebola.
- Em um recipiente coloque os cubos de peixe e tempere com o suco de limão, o shoyu, o sal e a pimenta do reino.
- Deixe o peixe marinando nesta mistura por 40 minutos. Monte os espetinhos, intercalando com um cubo de peixe, um de pimentão e um de cebola.
- Repita o processo até preencher todos os espetinhos.
- Coloque os espetos em uma assadeira e leve ao forno por 20 minutos.
- Vire na metade do tempo. Sirva em seguida e Boa Refeição.

# CAMARÃO À MODA SUECA

## INGREDIENTES

- 500g de Camarões frescos, limpos e descascados
- 1 Colher (chá) de Suco Puro de Limão
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 1 Colher (sopa) de Coentro
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com a manteiga, refogue por cerca de 5 minutos, os camarões com o suco de limão e o coentro.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Sirva o camarão com o molho que ficou na frigideira.
- Boa Refeição!



*Rendimento*  
2 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos

# CAMARÃO COM MAIONESE

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Camarões médios limpos
- 1 Xícara (chá) de Maionese Light
- 1 Colher (chá) de Mostarda Zero Açúcar
- 2 Dentes de Alho Picadinhos
- 1 Cebola picada
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Cozinhe os camarões em água e sal. Escorra, reserve e deixe esfriar.
- Em um recipiente misture a maionese, a mostarda, o alho e a cebola.
- Disponha os camarões em um refratário e coloque o molho de maionese por cima.
- Sirva frio e Boa Refeição.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



# CAMARÃO GRELHADO COM ERVAS

## INGREDIENTES

- 12Un. de Camarões grandes
- 1 Colher (chá) de Manteiga
- 1 Dente de alho picado
- 1 Colher (chá) de Manjeriçã
- 1 Colher (chá) de Tomilho
- 1 Colher (chá) de Sálvia
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Limpe os camarões e tempere com o sal e pimenta do reino a gosto.
- Coloque os camarões em uma vasilha e coloque um pouco do azeite de oliva e deixe marinar por aproximadamente 10 minutos.
- Em uma frigideira aquecida com o restante do azeite de oliva, grelhe os camarões dos dois lados até que fiquem bem dourados.
- Retire os camarões e reserve. Na mesma frigideira, refogue o alho com a manteiga e adicione as ervas.
- Coloque os camarões em um prato e coloque o molho com as ervas por cima. Sirva em seguida e
- Boa Refeição.

# CAMARÃO COM CHUCHU E ERVAS

## INGREDIENTES

- 500g de Camarão limpo
- 2 Chuchus em cubos
- 1 Cebola
- 1 Dente de Alho
- 1/2 Maço de Coentro
- 1/2 Maço de Cebolinha
- 1 Pitada de Urucum
- 2 Xícaras (chá) de Água
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com o óleo de coco, refogue o chuchu, a cebola, o alho e as ervas por aproximadamente 5 minutos.
- Acrescente o camarão, tempere com o urucum, sal e pimenta do reino. Deixe refogar por mais alguns minutos.
- Acrescente a água e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# ESPETINHO DE CAMARÃO

## INGREDIENTES

- 600g de Camarão limpos
- 2 Dentes de Alho esmagados e picados
- 1 Colher (sopa) de Tomilhos
- Suco Puro de 1 Limão
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Lave e seque os camarões.
- Em uma vasilha, coloque os camarões e tempere com o suco de limão, o alho, o azeite de oliva, o tomilho, o sal e a pimenta do reino.
- Deixe-os descansar por cerca de 20 minutos dentro da geladeira.
- Coloque os camarões nos espetinhos mantendo uma distância média um do outro.
- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, grelhe, durante 3 minutos de cada lado, os espetinhos ou até que fiquem dourados e cozidos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# CAMARÃO COM TOMATE E ESPINAFRE

## INGREDIENTES

- 1 Cebola picada
- 2 Dentes de Alho
- 6 Tomates
- 3 Xícaras (chá) de Espinafre
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 240g de Camarão limpo
- 1 Colher (chá) de Coentro
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com a manteiga doure a cebola.
- Acrescente o alho e refogue até dourar bem.
- Acrescente o também o tomate e o espinafre, mexa bem e cozinhe por cerca 2 minutos.
- Adicione o camarão, o coentro, misture bem e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, mexendo na metade do tempo.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# CAMARÃO AO LEITE DE COCO

## INGREDIENTES

- 300g de Camarões, limpos
- 200ml de Leite de Coco
- Suco Puro de 1 Limão
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 3 Dentes de Alho triturados
- 1 Cebola picada
- 1/4 Colher (chá) de Cominho em Pó
- 1 Colher (chá) de Páprica
- Sal e Pimenta do Reino a gosto
- Pimenta dedo de moça a gosto
- Salsinha, cebolinha e coentro a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tempere os camarões com limão, sal, pimenta e alho.
- Deixe marinando por aproximadamente 1 hora.
- Em uma panela derreta a manteiga e refogue a cebola até que fique transparente, adicione a pimenta dedo de moça (picada e sem sementes).
- Acrescente os camarões e doure rapidamente dos dois lados.
- Adicione o leite de coco, a páprica, o cominho e tempere com sal e pimenta.
- Deixe o molho apurar alguns minutos.
- Finalize acrescentando a cebolinha verde, a salsinha e o coentro.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# LULA À PROVENÇAL

## INGREDIENTES

- 1Kg de Anéis de Lula
- 2 Dentes de Alho picado
- 4 Colheres (sopa) de Manteiga
- 3 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 3 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- 3 Colheres (sopa) de Ervas de Provence
- 1/2 Xícara (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Lave bem os anéis de lula e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira aquecida, derreta a manteiga junto com o azeite de oliva.
- Acrescente os anéis de lula e deixe refogar por cerca de 5 minutos ou até estarem bem dourados.
- Adicione o alho e as ervas de Provence e deixe cozinhar por aproximadamente 3 minutos.
- Polvilhe a salsinha e a cebolinha sobre a lula e sirva em seguida.
- Boa Refeição.

# LULAS COM COGUMELOS

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Lulas frescas limpas e cortadas em pedaços médios
- 450g de Cogumelos em fatias
- 1 Xícara (chá) de Vinho Branco
- 1 Dente de Alho picado
- 6 Pistilos de Açafrão
- 1 Cebola
- Azeite Extra-Virgem, Sal e pimenta do reino a gosto
- 2 gemas



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com azeite de oliva, refogue a cebola e o alho até dourarem.
- Acrescente os cogumelos e a lula e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Esfarele por cima o açafrão, acrescente o vinho branco e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos ou até a lula estar bem macia.
- Bata ligeiramente as gemas em uma tigela, acrescente um pouco de líquido quente do cozimento das lulas e misture bem.
- Em seguida, disponha a mistura de ovos na panela e mexa rapidamente.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# LULA RECHEADA COM CARNE MOÍDA

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Lula limpa
- 700 g de Carne Moída
- 1 Xícara (chá) de Molho de Tomate caseiro
- 1 Maço de Coentro
- 1 Maço de Salsinha
- 1 Cebola grande picada
- 2 Tomates picados
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com azeite de oliva, refogue a carne e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Recheie as lulas com a carne moída, prenda a ponta com palitos de dentes e reserve.
- Em outra panela, junte a cebola picada, os tomates, o molho de tomate caseiro, a salsinha, o coentro e deixe cozinhar por alguns minutos.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Coloque as lulas na panela, mexa bem e deixe refogar por cerca de 5 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# LULAS GRELHADAS

## INGREDIENTES

- 800g de Lulas limpas
- 4 Dentes de Alho picado
- 1/2 Xícara (café) de Vinho Branco
- Suco Puro de Limão a gosto
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Colheres (sopa) Salsinha picada
- Sal e Pimenta do reino a gosto



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere as lulas com o limão, o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, grelhe bem as lulas dos dois lados até dourarem.
- Acrescente o alho picado, o vinho branco e a salsinha.
- Deixe cozinhar até o líquido reduzir.
- Acerte no sal se necessário. Sirva em seguida e Boa Refeição.

# CASQUINHA DE SIRI

## INGREDIENTES

- 500g de Carne de Siri desfiada
- 2 Tomates sem semente
- 1 Cebola grande
- 1 Colher (sopa) de Creme de Ricota Light
- 1 Colher (sopa) de Requeijão Light
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecia com o óleo de coco, refogue a cebola e os tomates.
- Acrescente a carne de siri e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Quando estiver cozida, acrescente o creme de ricota light e o requeijão para dar liga.
- Coloque a mistura nas casquinhas de siri e salpique, a salsinha por cima.
- Disponha as casquinhas em um refratário e leve ao forno para gratinar.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# LULA RECHEADA COM TOMATE

## INGREDIENTES

- 3 Lulas Médias
- 2 Tomates Médios
- 2 Colheres (sopa) de Molho de Tomate Caseiro
- 1 Colher (sopa) de Cebolinha
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Endro
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Colheres (chá) de Sal grosso
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Higienize as lulas e retire os tentáculos. Esvazie o centro, eliminando as vísceras.
- Lave novamente e retire a pele das lulas.
- Coloque as lulas em uma panela com água fervente com o sal grosso e a pimenta do reino.
- Deixe cozinhar por cerca de 3 minutos. Retire as lulas da água e reserve.
- Em uma tigela, misture os tomates e as ervas e tempere com um pouco de sal.
- Recheie as lulas por dentro e enrole em filme plástico, fazendo pressão e formando os rolinhos. Leve ao congelador por cerca de duas horas ou até os rolinhos de lula ficarem firmes.
- Em uma frigideira, coloque o molho de tomate, o endro e o azeite de oliva e refogue por cerca de 2 minutos. Retire os rolinhos de lula do congelador e corte em rodela.
- Acomode as rodela de lula em um prato e adicione o molho por cima

# BACALHAU AO LEITE DE COCO

## INGREDIENTES

- 1Kg de Bacalhau Dessalgado e Desfiado
- 200ml de Leite de Coco
- 1 Cebola Grande Picada
- 2 Tomates Médios
- 2 Dentes de Alho amassados
- 1 Colher (sopa) de Coentro
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Retire a pele e as sementes do tomate.
- Pique os tomates e a cebola bem picadinhos.
- Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue as cebolas até ficar bem dourada.
- Acrescente o tomate e o alho e deixe refogar por mais 2 minutos.
- Acrescente o bacalhau já dessalgado, e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.
- Coloque o leite de coco, misture bem e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Retire do fogo e sirva em seguida

# BACALHAU FRESCO COM LINGUIÇA

## INGREDIENTES

- 600g de Bacalhau fresco
- 300g de Linguiça Portuguesa
- 1/2 Limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Cheiro Verde a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma forma, coloque o peixe e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- Corte a linguiça em pedacinhos e leve para fritar em uma frigideira aquecida com azeite de oliva.
- Disponha o bacalhau em um refratário e espalhe os cubinhos de linguiça por cima.
- Leve para assar em forno préaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.
- Retire do forno e acrescente o limão e o cheiro verde para adicionar sabor.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# SALMÃO AO MOLHO DE MOSTARDA

## INGREDIENTES

- 4 Filés (200g cada um) de Salmão sem pele
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Colheres (sopa) de Cebola picada
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite Light
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
45 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere o salmão com sal e pimenta.
- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, coloque os filés de salmão.
- Grelhe bem os filés até ficarem bem 'douradinhos' e retire da frigideira.
- Na mesma frigideira, adicione um pouquinho de azeite e a cebola para dourar.
- Adicione o creme de leite e a mostarda Dijon e mexa bem por mais ou menos 2 minutos ou até criar mais consistência.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Coloque os filés em um prato e acrescente o molho por cima.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



# LINGUADO COM MOLHO AVELUDADO

## INGREDIENTES

- 800g de Filé de Linguado
- 2 Colheres (sopa) de Coentro picado
- 1 Colher (sopa) de Suco Puro de Limão
- Suco Puro de 1 Limão para marinar
- 200g de Creme de Leite Light
- 2 Gemas
- 1 Colher (sopa) de Curry
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
3 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Tempere os filés com o curry, o suco de 1 limão e deixe marinar por cerca de 10 minutos.
- Embrulhe cada filé em papel alumínio, disponha em um recipiente refratário e leve ao forno a 200°C por cerca de 15 minutos.
- Em um panela misture, o creme de leite, as gemas, a colher de suco de limão, o coentro e deixe cozinhar até ferver.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Retire o papel alumínio dos filés e disponha o molho por cima.
- Sirva em seguida e Boa refeição

# FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE TOMATE

## INGREDIENTES

- 400g de Filés de Peixe
- 1 Cebola Média picado
- 1 Tomate Médio picado
- 3 Colheres (sopa) de Molho de Tomate caseiro
- 1 Dente de Alho picado
- Suco Puro de 1/2 Limão
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture o dente de alho picado, o sal e a pimenta do reino a gosto. Regue os filés de peixe com o suco de limão e passe a mistura em todo o filé.
- Deixe marinar por 15 minutos na geladeira para pegar o gosto.
- Acrescente o molho de tomate, o azeite de oliva, o tomate e a cebola picados e tempere com o sal e a pimenta do reino. Misture bem.
- Adicione os filés de peixe e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos ou até que a sua textura fique firme e macia.



# FILÉ DE TRUTA AO MOLHO DE ALMÔNDEGA

## INGREDIENTES

- 3 Filés de Truta (+/- 200g Cada)
- 1 Xícara (chá) de Manteiga
- 1 Xícara (chá) de Amêndoas, picadas
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Raspa de 1 Limão
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Derreta a manteiga em uma panela e deixe ferver por 2 minutos.
- Acrescente as amêndoas picadas, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Retire do fogo e adicione as raspas de limão.
- Reserve.
- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, grelhe os filés cerca de 2 minutos de cada lado.
- Disponha os filés em um refratário e despeje o molho por cima.
- Sirva em seguida e Boa Refeição..

# SALMÃO COM CREME DE BRÓCOLIS

## INGREDIENTES

- 6 Filés (200g Cada) de Salmão sem pele
- 250g de Brócolis cozidos e picados
- 2 Colheres (sopa) de Suco Puro de Limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Cozinhe o brócolis e disponha no liquidificador e aos poucos, coloque a água quente utilizada para cozinhar os brócolis junto.
- Bata até obter um creme homogêneo.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Reserve. Tempere os filés com o sal, pimenta do reino e o suco de limão.
- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva grelhe o salmão até dourar bem.
- Disponha o salmão numa travessa e adicione o creme de brócolis por cima na quantia desejada.
- Sirva em seguida.



# ISCAS DE PEIXE

## INGREDIENTES

- 200g de Filés de Merluza ou pescada
- Suco Puro de 1/2 Limão
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Colher (sopa) de Cebola picada
- Salsa e cebolinha a gosto
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco
- Sal a gosto
- Farinha de linhaça para empanhar



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte os filés em pequenas tiras.
- Junte no liquidificador, o sal, o suco de limão, a cebola, o alho, a salsa, a cebolinha e o vinho branco seco.
- Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Em um recipiente, tempere as iscas de peixe com a mistura e deixe descansar por aproximadamente 2 horas.
- Empane as iscas de peixe com farinha de linhaça e frite em óleo bem quente.
- Quando dourados retire e escorra em papel toalha.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# ISCA DE PEIXE AO SUCO DE MARACUJÁ

## INGREDIENTES

- 4 Filés de Peixe
- 1 Dente de Alho picado
- 1/2 Cebola picada
- 190ml de Suco Natural de Maracujá
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal a gosto



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte os filés de peixe em tiras.
- Reserve.
- Em um recipiente junte o suco de maracujá, a cebolinha, a cebola, o alho picado e as iscas de peixe.
- Deixe marinar por cerca de 1 hora.
- Em uma frigideira coloque as iscas de peixe com o molho e deixe refogar por cerca de 10 minutos.
- Tempere com sal a gosto.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# ABOBRINHA MARINADA

## INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas grandes em rodela
- 2 Dentes de Alho picado
- 100 ml de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada
- 1 Colher (sopa) de Manjeriçã
- 1 Colher (sopa) de Vinagre de Vinho branco
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, refogue as abobrinhas em rodela e o alho até dourar.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Misture o azeite de oliva, o vinagre, o manjeriçã, a salsinha, o sal e a pimenta do reino.
- Disponha tudo em um pote com tampa e leve a geladeira por 6 horas.
- Sirva em seguida e Boa Refeição

# AIPO COM ALCAPARRAS DE MOSTARDA

## INGREDIENTES

- 500g de Aipo rábano ralado
- 5 Colheres (sopa) de Salsa picadinha
- 6 Colheres (sopa) de Suco Puro de Limão
- 2 Colheres (sopa) de Alcaparras
- 2 Colheres (sopa) de Mostarda
- 500ml de Creme de Leite Light
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Rale o aipo e misture com o suco de limão, o sal e a pimenta do reino.
- Disponha em um recipiente.
- Bata o creme de leite e a mostarda e despeje sobre o aipo.
- Misture bem. Cubra com papel filme e leve a geladeira por cerca de 60 minutos.
- Antes de servir, salpique com as alcaparras e acrescente a salsa picada.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# ALCACHOFRASAO LIMÃO

## INGREDIENTES

- 5 Alcachofras Lavadas
- 2 e 1/2 Colheres (sopa) de Mostarda em Grãos
- Suco de 2 Limões Taitis
- 2 Colheres (sobremesa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal a gosto



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Limpe as alcachofras, retirando os talos e cortando as bases para que elas fiquem “em pé”.
- Corte as pontas das pétalas. Leve para cozinhar em uma panela grande por cerca de 40 minutos.
- Depois de cozinhar, retire da panela e deixe esfriar.
- Retire as pétalas interiores e remova as fibras com a ajuda de uma colher.
- Em uma tigela, misture o suco de limão, a mostarda, o azeite e o sal.
- Coloque esta mistura no centro das alcachofras e sirva em seguida.

# ALHO ASSADO COM ORÉGANO

## INGREDIENTES

- 5 Cabeças de Alho
- 1 Colher (chá) de Orégano
- 1 Colher (chá) de Alecrim
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Corte a parte superior das cabeças de alho.
- Tempere com o orégano, o alecrim, o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Disponha as cabeças de alho em um refratário e regue com azeite de oliva por cima.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição..



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



# BARQUETE DE AIPO

## INGREDIENTES

- 4 Talos grossos de Aipo
- 8 Colheres (sopa) Queijo Cottage
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1/2 Pimentão Vermelho em cubos
- 1/2 Pepino em cubos
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Misture o queijo cottage, o azeite de oliva, a pimenta do reino e o sal.
- Corte os talos de aipo ao meio e também no sentido longitudinal, formando as barquetes.
- Preencha com a mistura de cottage.
- Cubra as barquetes com o pimentão e o pepino em cubos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# COSTELA ASSADA

## INGREDIENTES

- 1 Peça de Costela (Aproximadamente 1,5Kg)
- Ramos de Tomilho
- 1 Alho Poró
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de Preparo  
60 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte o alho-poró em rodellas e acomode no fundo de um refratário.
- Tempere a carne com o sal e a pimenta do reino a gosto e pincele com o azeite de oliva.
- Acomode a costela em cima do alho-poró no refratário.
- Coloque os ramos de tomilho em cima da carne e cubra com papel alumínio.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 1 Hora e 20 minutos.
- Retire o papel alumínio e deixe a carne dourar por mais 20 minutos.
- Retire do forno e sirva em seguida.



# MEDALHÃO DE FRANGO RECHEADO

## INGREDIENTES

- 1 kg de Peito de Frango moído
- Suco Puro de 1 Limão
- 150 g de Queijo Muçarela em cubos
- 10 Fatias de Bacon
- 2 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tempere a carne com sal, pimenta do reino e o suco de limão.
- Deixe descansar por 1 hora.
- Faça bolinhas com a carne e recheie com os cubos de muçarela.
- Achate as bolinhas formando medalhões, envolva cada um com uma fatia de bacon e prenda com um palito.
- Em uma frigideira aquecida com o óleo de coco, grelhe os medalhões dos dois lados até ficarem bem dourados.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# CAÇAROLA DE GALINHA COM QUEIJO FETA

## INGREDIENTES

- 1/2 Quilo de Peitos de frango
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Creme de Leite Light
- 1/2 Xícara (chá) de Azeitonas sem Caroço
- 2 Xícara (chá) de Queijo Feta em cubos
- 1 Dente de Alho, Finamente picado
- Sal e Pimenta do reino a gosto
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Corte os peitos de frango em pedaços.
- Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com manteiga refogue o frango até ficar bem dourado.
- Coloque os pedaços de frango em uma assadeira, juntamente com azeitonas, queijo feta e alho. Adicione o creme de leite.
- Asse no forno por aproximadamente 30 minutos ou até ficar bem dourado

# ROLINHO DE FRANGO COM PRESUNTO E QUIJO

## INGREDIENTES

- 1 Peito de Frango
- 1 Dente de Alho picado
- 140 g de Presunto
- 4 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão ralado
- 1 e 1/2 Colher (sopa) de Salsinha e Cebolinha picadas
- 4 Colheres (sopa) de Manteiga
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte o peito de frango em quatro filés. Sobre duas folhas de filme plástico, bata com um batedor de carne, afinando os filés. Tempere- os com o sal, a pimenta e o alho picado.
- Em cima de cada filé, coloque 2 fatias de presunto, polvilhe o parmesão ralado, as ervas e enrole, fechando com um palito.
- Coloque os rolinhos em um refratário untado, cubra- os com pedacinhos de manteiga e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos ou até que estejam bem dourados
- Sirva em seguida e Boa Refeição.

# COXAS DE FRANGO EM PAPELOTES

## INGREDIENTES

- 2 Coxas de Frango
- 100g de Queijo Cottage
- 1 Colher (sopa) de Salsa picada
- 10 Talos de Cebolinha picada
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
6 Porções



M. de  
Preparo 40  
Minutos



## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 150C°  
Prepare o recheio, misturando o queijo cottage, a salsa e a cebolinha.
- Adicione sal e pimenta do reino a gosto.
- Retire a pele das coxas de frango e corte uma fenda de cerca de dois centímetros na parte mais espessa da carne.
- Adicione o recheio pela fenda e revista as coxas de frango com o restante do preparo.
- Corte duas folhas de papelalumínio.
- Disponha as coxas no meio de cada folha e feche, fazendo um papelote.
- Adicione um pouco de água na forma e disponha os papelotes.
- Leve ao forno durante 45 minutos.
- Sirva em seguida.

# COXAS COM REQUEIJÃO E BACON

## INGREDIENTES

- 6 Coxas de Frango com pele
- 12 Fatias de Bacon fino
- 1 Copo de Requeijão Light
- 4 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão ralado
- 3 Dentes de Alho ralado
- 2 Colheres (sopa) de Sal
- 1 Cebola Média ralada
- Pimenta do reino a gosto
- Azeite de Oliva Extra-Virgem



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
55 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Tire o final do osso da coxa, deixando apenas a parte com a carne.
- Tempere com o alho, cebola, sal e pimenta do reino.
- Reserve para pegar o gosto do tempero por cerca de 2 horas.
- Enrole 2 fatias do bacon em cada uma das coxas e disponha em uma refratário.
- Regue com um pouco de azeite.
- Leve para o forno pré-aquecido a 160°C por aproximadamente 40 minutos ou até as coxas estarem bem douradas e assadas.
- Quando estiver pronto retire o refratário do forno e coloque o requeijão em cima das coxas de frango.
- Acrescente o queijo ralado por cima de todo o frango.
- Retorne o refratário ao forno por mais 10 minutos para gratinar.

# ASINHA COM TOMATE E PIMENTÃO

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Asa de frango
- 3 Dentes de Alho amassados
- 1/2 Colher (sopa) de Cúrcuma
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- 1 Pimentão Vermelho picado
- 1 Pimentão Verde picado
- 3 Tomates picados
- 1 Cebola em fatias
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Corte cada asa de frango em três partes e descarte as pontas.
- Em um recipiente, tempere o frango com sal, alho e cúrcuma.
- Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, frite o frango até dourar.
- Reserve.
- Em uma panela, junte os tomates, os pimentões e a cebola e refogue, até os legumes ficarem bem macios.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Disponha o frango em uma travessa e por cima coloque o molho.
- Pronto!

# ASINHA DE FRANGO AO MOLHO

## INGREDIENTES

- 250g de Asinha de Frango
- 2 Colheres (sopa) de Curry em pó
- 2 Dentes de Alho
- 1 Colher (sopa) de Páprica
- Suco Puro de 1 Limão
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Colheres (café) de Cebolinha picada
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture o azeite de oliva, a páprica, o suco de limão, o curry em pó, o alho picado, osal e a pimenta.
- Tempere as asas de frango com sal e pimenta e junte-as à marinada, misturando bem.
- Deixe descansar na geladeira por 40 minutos.
- Em uma frigideira com azeite, frite as asinhas de frango até dourar dos dois lados.
- Acrescente um pouco de água, tampe e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos.
- Sirva as asinhas de frango ao molho curry com cebolinha salpicada.

# ABACATE AO FORNO RECHEADO

## INGREDIENTES

- 4 ovos grandes
- 2 Abacates maduros
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Ervas Aromáticas, Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte o abacate pela metade e retire o caroço.
- Extraia 2 colheres de sopa da polpa do abacate para deixar espaço para o ovo.
- Com cuidado, coloque o ovo no espaço central do abacate. Tempere com osal e a pimenta do reino a gosto.
- Polvilhe com ervas aromáticas a gosto.
- Repita o processo em cada metade do abacate.
- Pré-aqueça o forno a 200°C e asse os abacates por cerca de 15 minutos ou até que os ovos alcancem o ponto de cozimento.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



# ENDÍVIA RECHEADA COM RICOTA

## INGREDIENTES

- 1 Endívia
- 140 g de Presunto
- 200g de Ricota
- Nozes a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto.



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte um pouco do pé das endívias, rejeite as folhas de fora e separe as restantes.
- Reserve.
- Corte o presunto em tiras e em um recipiente misture com a ricota e as nozes.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Disponha um pouco da pasta de ricota em cada folha de endívia e polvilhe um pouco nozes picadas.
- Repita o processo com o restante das folhas de endívias.



# ENDÍVIAS RECHEADAS COM SALMÃO

## INGREDIENTES

- 1 Endívia
- 140g de Salmão Fresco
- 1 Abacate
- Suco Puro de 1 Limão
- 1 Colher (sopa) de Sementes de Chia
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Retire a pele do salmão e corte-o em pequenos cubos.
- Regue com suco do limão, um fio de azeite, sal e pimenta a gosto, misture e reserve na geladeira por 10 minutos.
- Corte o abacate em cubos pequenos, e tempere com o sal e a pimenta do reino. Em um recipiente, misture cuidadosamente o salmão, o abacate e as sementes de chia.
- Disponha um pouco da mistura dentro das folhas de endívias.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

# COUVE-FLOR GRATINADA

## INGREDIENTES

- 1 Couve-flor em Buquês cozida
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Amêndoas
- 500 ml de Leite de Coco quente
- 4 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão ralado
- 200 g de Creme de Leite Light
- 100 g de Muçarela ralada
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Numa panela, derreta a manteiga, junte a farinha de amêndoas e mexa bem até formar um creme.
- Acrescente, aos poucos, o leite de coco e, sem parar de mexer, cozinhe até engrossar.
- Tempere com o sal e a pimenta. Adicione o queijo ralado e o creme de leite.
- Misture bem e desligue o fogo. Deixe amornar.
- Acomode a couve-flor em um refratário, levemente untado.
- Por cima, espalhe o creme e cubra com a muçarela ralada.
- Leve ao forno pré-aquecido a 200C°, asse até dourar e o queijo derreter.
- Boa Refeição



# COUVE REFOGADA COM BACON

## INGREDIENTES

- 200g de Couve Manteiga
- 1/2 Cebola Picadinha
- 1 Dente de Alho
- 50g de Bacon magro (opcional)
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Higienize muito bem a couve sobre água corrente.
- Retire os talos das folhas e corte em fatias fininhas.
- Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue o bacon e a cebola até que fiquem bem douradinhos.
- Adicione o alho e refogue por mais 1 minuto.
- Em seguida, acrescente a couve picada na frigideira e refogue por mais 3 minutos ou até que a couve comece a murchar.
- Tempere com o sal a gosto e mexa bem.



# BERINJELA REFOGADA

## INGREDIENTES

- 1 Berinjela cortada em cubinhos
- 1 Tomate picado em cubinhos
- 1 Cebola picada
- 1/2 Colher (chá) de Páprica doce
- Salsinha fresca picada a gosto
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



*Rendimento*  
2 Porções



*M. de Preparo*  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Coloque a berinjela cortada em um recipiente com água e sal e reserve.
- Em uma panela, refogue no azeite o tomate e a cebola.
- Adicione um pouco de água, o suficiente para não secar.
- Em seguida, acrescente a berinjela e os demais temperos e
- refogue por cerca de 10 minutos. Sirva em seguida e Boa Refeição.

# ESPETINHO DE ABOBRINHA COM BACON

## INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas italianas
- 1 Xícara (chá) de Bacon em cubos
- Azeite de Oliva Extra-Virgem e Orégano a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Corte cada abobrinha em 4 partes e depois em rodelas, deixando em formato de retângulo.
- Tempere com o sal, pimenta do reino, orégano e azeite.
- Reserve. Coloque um pedaço de abobrinha e depois um de bacon em um espetinho de madeira e siga alternando.
- Repita o processo até acabar os ingredientes.
- Grelhe os espetinhos em uma grelhada, virando de todos os lados.



*Rendimento*  
2 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# TOMATE SECO E OVOS COZIDOS

## INGREDIENTES

- 2 Colheres (sopa) de Tomates Secos
- 2 Colheres (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 4 Ovos
- 1 Colher (chá) de Manjericão fresco
- 1 Colher (chá) de Salsa fresca
- 2 Colheres (chá) de Parmesão ralado
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte os tomates ao meio e distribua em uma tigela grande.
- Regue com o azeite de oliva e tempere com o sal e pimenta do reino a gosto.
- Misture levemente para incorporar os temperos.
- Coloque os tomates em uma assadeira e acrescente os ovos sobre os tomates.
- Polvilhe o manjericão, a salsa e o queijo ralado.
- Leve ao forno pré-aquecido a 160°C por aproximadamente 15min ou até que o ovo atinja o ponto de sua preferência.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



# TOMATES TOSTADOS COM ALHO

## INGREDIENTES

- 420g de Tomates
- 6 Dentes de Alho
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Cubra o interior de uma caçarola com azeite de oliva. Coloque os tomates secos e coloque os alhos em cima.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. E regue com o azeite.
- Leve ao forno préaquecido a 160°C por cerca de 30 minutos ou até que estejam de seu gosto.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
35 Minutos



# QUIABO COM BACON E TOMATE

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Bacon em cubinhos
- 500g de Quiabo, cortado em rodelas
- 1 Cebola picada
- 1/2 Pimentão Verde picado
- 2 Talos de Aipo picados
- 400g de Tomate pelado picado
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira, refogue bem o bacon. Quando estiver bem corado, retire-o com uma escumadeira e reserve.
- Na frigideira em que o bacon foi frito, cozinhe o quiabo junto com a cebola, o pimentão verde e o aipo.
- Quando o quiabo estiver macio, junte o tomate pelado e tempere com o sal e a pimenta a gosto.
- Acrescente o bacon e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
- Sirva em seguida.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



# BARCA DE ABACATE COM CAMARÃO

## INGREDIENTES

- 2 Ovos cozidos
- 200g de Camarões pequenos e limpos
- 2 Abacates maduros
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- Alface a gosto
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Colher (sopa) de Suco Puro de Limão
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com manteiga refogue os camarões por cerca de 5 minutos.
- Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- Corte os abacates na metade, retire o caroço e separe o abacate da casca com cuidado.
- Reserve a casca e pique o abacate em cubos.
- Pique os ovos cozidos e misture com o abacate, os camarões e a alface picada.
- Acrescente azeite de oliva e suco de limão e misture bem.
- Disponha a mistura nos barcas feitos com a casca do abacate



# MACARRÃO DE ABOBRINHA AO PESTO

## INGREDIENTES

- 1/2 Xícara (chá) de Castanhas picadas
- 2 Xícaras (chá) de Manjericão
- 1 Dente de Alho
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão Siciliano
- 1 Abobrinha Cortada em Tiras fininhas
- 1 Colher (chá) de Óleo de Coco
- Azeite Extra-Virgem, Sal e Pimenta do Reino a gosto
- 2 cubos de gelo



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Para fazer o molho pesto, bata no liquidificador, as castanhas, o manjericão, o alho, o azeite de oliva, dois cubos de gelo e o suco de limão até formar uma pasta.
- Disponha a pasta em um recipiente, cubra com filme plástico e guarde na geladeira.
- Para o macarrão, fatie a abobrinha no sentido do comprimento no formato de macarrão.
- Em uma frigideira aquecida com óleo de coco, coloque as tiras de abobrinha e deixe refogar por alguns minutos até começar a amolecer.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Disponha o macarrão de abobrinha em um refratário e coloque o molho pesto por cima.



# ACELGA COM ALHO E GENGIBRE

## INGREDIENTES

- 6 Acelgas Chinesas
- 6 Dentes de Alho picados
- 1 Colher (chá) de Gengibre, descascado e picado
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva refogue o alho e o gengibre por cerca de 2 minutos. Acrescente a acelga.
- Cubra e deixe cozinhar por aproximadamente 7 minutos.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e misture bem.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



*Rendimento*  
2 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# BARQUETE DE ENDÍVIA COM CARNE MOÍDA

## INGREDIENTES

- 10 Folhas de Endívia
- 2 Dentes de Alho
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 500g de Carne Moída
- 1 Cebola
- Manjericão fresco a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aqueça o azeite e refogue o alho amassado, o manjericão e a cebola picada.
- Acrescente a carne moída, o sal, pimenta do reino e refogue por mais alguns minutos.
- Recheie as folhas de endívia com o guisado.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
30 Minutos

# ARROZ DE COUVE-FLOR CREMOSO

## INGREDIENTES

- 1/2 Couve-flor
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1/2 Xícara (chá) de Cebola picada
- 1 Dente de Alho amassado
- Queijo Muçarela ralado a gosto
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite Light
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Separe a couve-flor em pequenos floretes e leve ao processador até que a couve-flor esteja com uma textura de arroz.
- Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola e o alho até que a cebola esteja transparente.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Adicione a couve-flor e deixe refogar por mais 8 minutos ou até amolecer.
- Acrescente o creme de leite, o queijo muçarela ralado e misture bem até obter uma consistência cremosa.



# TORTA DE CAFE

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de café solúvel em pó
- 200g de farelo de aveia
- 4 unidades pequenas de castanha-de-caju
- 1 colher (sopa) rasa de chocolate em pó 80% cacau
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- químico 1 xícara de
- óleo de coco 1 xícara de xilitol



## MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador bata o óleo de coco, o ovo, o chocolate, café solúvel, xilitol, farelo de aveia e o fermento.
- Depois de batidos todos os ingredientes, adicione laminas de castanha de caju a massa. Despeje os ingredientes em uma forma de buraco no meio já untada e enfarinhada e leve ao fogo previamente aquecido.
- Ficará pronto em 40 minutos ou até que, ao enfiar um palito, ele saia limpo.



# ROCAMBOLE DE FRANGO COM CENOURA

## INGREDIENTES

- Cenoura: 2unidades
- Batata: 4 unidades
- Peito de Frango: 1 unidade
- Caldo de galinha natural a gosto
- Ervilha: 1 lata
- Maionese: 3 colheres (sopa)
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Cozinhe a batata, a cenoura e o peito de frango com o caldo de galinha.
- Depois de cozido, desfie o peito de frango e reserve.
- Amasse as batatas e as cenouras no espremedor, para formar um purê colorido.
- Abra essa massa em um saco plástico, ou num pedaço de papel magipack.
- Tempere o frango com sal.
- Junte as ervilhas e a maionese.
- Espalhe o frango sobre a massa e vá enrolando com a ajuda do plástico.
- Coloque na geladeira por 2 horas.
- Se desejar, enfeite com maionese antes de servir.



# BATATA SUICA COM FRANGO DESFIADO E MILHO

## INGREDIENTES

- 250g de batatas
  - Manteiga para untar a frigideira
  - Vasilha com água e sal para umedecer os dedos
- Recheio de frango de sua preferência.



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**55** minutos



## MODO DE

- Leve as batatas para cozinhar em uma panela com água.
- Quando começar a ferver, marque 7 minutos e retire as batatas.
- Leve para geladeira e deixe de um dia para o outro.
- Retire da geladeira e passe no ralo grosso.
- Unte uma frigideira de 16 cm de diâmetro com manteiga.
- Coloque a batata ralada, o suficiente para cobrir o fundo da frigideira, sempre umedecendo as mãos na água com sal (facilita o manuseio da batata e salga ao mesmo tempo).
- Ponha também uma camada do recheio desejado, quantidade para cobrir a batata, deixando as bordas livres.
- Depois, coloque mais uma camada de batata e leve ao fogo médio por mais ou menos 3 minutos.
- Pegue outra frigideira também untada, vire e deixe mais 3 minutos deste lado.
- Repita o processo mais duas vezes ou até dourar a batata.

# FRANGO AO CREME DE QUEIJO

## INGREDIENTES

- 1kg de filé de peito de frango
- 1 lata de creme de leite light •1 copo de requeijão light
- 1 pacotinho de queijo ralado
- Noz-moscada
- Sal
- Pimenta-do-reino



Rendimento  
4Porções



M. de Preparo  
20M i nutos

## MODO DE PREPARO

- Grelhar os filés de frango já temperados com sal e pimenta em frigideira (sem óleo) ou em churrasqueira elétrica, até ficarem dourados.
- Em seguida distribua os filés em um prato refratário.
- Em outro recipiente junte o requeijão, o creme de leite, o queijo ralado e misture tudo, distribua esse creme cobrindo todos os filés, rale noz-moscada por cima e leve ao forno para aquecer e gratinar.
- Sirva em seguida e boa refeição.



# FILE DE FRANGO EMPANADO

## INGREDIENTES

- 1 peito de frango
- 2 ovos
- 1 pacote de farinha de amêndoas •Pimenta-do-reino, alho com sal e vinagre a gosto



*Rendimento*  
4Porções



*M. de Preparo*  
50M inutos

## MODO DE PREPARO

- Pegue o peito de frango, limpe e corte em forma de filé.
- Fure os filés com a faca para entrar o tempero.
- Tempere com pimenta, alho e vinagre a gosto.
- Deixe no tempero por 2 minutos para ficar mais saboroso.
- Despeje os ovos em um prato e a farinha em outro
- Passe os filés primeiro no ovo e depois na farinha.
- Depois de passar todos é só fritar.



# ESCONDIDINHO DE ABOBORA COM FRANGO

## INGREDIENTES

- 1/2 cebola média picada
- 1 1/2 colher (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- 4 xícaras (chá) de abóbora japonesa sem a casca, em cubos
- 1/2 dente de alho picado
- 1 cebola média em tiras
- 1/2 peito de frango (300g) em cubos
- 1/4 pimenta-dedo-de-moça picada
- 1/2 copo de Água (100 ml)



Rendimento  
5 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



## MODO DE PREPARO

Em uma panela, doure a cebola picada em 1/2 colher de sopa do azeite. Junte a abóbora e refogue até ficar macia (pingue água aos poucos para não queimar).

Amasse com um garfo e misture o sal e a pimenta. Reserve. Na panela de pressão, refogue o alho e metade da cebola em tiras no restante do azeite. Adicione o frango, o sal, as pimentas e 1/2 copo de água. Tampe e deixe no fogo médio por 8 minutos. Espere sair a pressão e chacoalhe a panela ainda fechada para desfiar o frango.

Abra a panela, acrescente a cebola que sobrou, o pimentão e o tomate. Refogue por mais 2 minutos. Ajuste o sal e misture a salsa. Divida em quatro tigelinhas, coloque o requeijão e cubra com a abóbora. Polvilhe com a mussarela e leve para gratinar.

# FRANGO ORIENTAL

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de broto de feijão (moyashi)
- 1 cenoura pequena em rodela finas
- 100 g de ervilha-torta
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- 400 g de frango em tiras largas
- 1 cebola pequena em fatias
- 1 colher (chá) de molho de soja (shoyu)

## MODO DE PREPARO

- 1 xícara (chá) de broto de feijão (moyashi)
- 1 cenoura pequena em rodela finas
- 100 g de ervilha-torta
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- 400 g de frango em tiras largas
- 1 cebola pequena em fatias
- 1 colher (chá) de molho de soja (shoyu)



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
50M i nutos



# ROSBIFE DE FILE MIGNON

## INGREDIENTES

- 1 filé mignon (central)
- 50g de funghi
- 1 colher de chá de chimichurri
- 1/2 cebola
- 1 dente(s) de alho amassado
- 1 talo de salsa
- 1 talo de cebolinha



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50M i nutos

## MODO DE PREPARO

- Limpe a carne e amarre-a com barbante culinário de maneira que fique firme e roliça.
- Tempere com o sal, a pimenta, metade do vinho branco, a cebola e o alho e deixe marinar por 30 minutos.
- Em panela grossa e grande bem aquecida, derreta um pouco da manteiga ou margarina.
- Adicione a carne e deixe dourar, virando e adicionando o restante da manteiga aos poucos para não grudar.
- Regue com o restante do vinho, abaixe o fogo e vire a carne até o líquido evaporar.
- Sirva fatiado bem fino ou a gosto.



# CHILLI COM CARNE

## INGREDIENTES

- 1/2 Kg de carne moída
- 1/2 Kg de feijão cozido sem caldo.
- 3 tomates médios cortados em cubos médios
- 1 pimentão verde pequeno cortado em cubos
- 1 pimentão vermelho pequeno em cubos
- 1 cebola média cortada em cubinhos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande doure a cebola com alho e óleo de coco.
- Acrescente a carne moída. Sempre mexendo, refogue por 3 a 4 minutos.
- Adicione os temperos de sua preferência. Em seguida, os tomates e pimentões e refogue por mais alguns minutos.
- Por último, acrescente os feijões e a água fervente.



*Rendimento*  
**4** Porções



*M. de Preparo*  
**50** minutos



# CANOAS DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 2 abobrinhas italianas grandes
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de presunto ralado
- 1 xícara (chá) de ricota amassada
- ½ cebola picada
- 1 tomate sem sementes em cubos



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
50M i nutos

## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno em temperatura média.
- Higienize as abobrinhas.
- Corte-as ao meio no sentido do comprimento.
- Regue com azeite e leve ao forno, por 5 minutos.
- Retire, deixe amornar e retire as sementes com o auxílio de uma colher.
- Em uma tigela, coloque a polpa da abobrinha, pimenta, sal, o presunto, a ricota, a cebola, o tomate, o manjericão e a azeitona.
- Recheie as abobrinhas e polvilhe com o queijo ralado.
- Leve novamente ao forno, agora alto, por 10 minutos para gratinar.
- Sirva.



# ESCONDIDINHO COM COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

- 1Xícara de óleo de coco
- 1 couve-flor grande
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2/3 xícara de leite desnatado ou vegetal
- 1/4 copo requeijão light
- 500g carne moída
- 4 dentes alho
- 1 cebola média
- A gosto queijo parmesão
- A gosto cheiro verde, sal, pimenta



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50M i nutos



## MODO DE PREPARO

•Para o purê: lave bem a couve-flor e corte- a em buquês. Em uma panela média, coloque água até cobri-la. Espere levantar fervura e cozinhe até que fique macia.

Escorra bem a água e pique em pedaços menores. No liquidificador, bata a couve- flor, a manteiga e o leite até obter um purê cremoso. Coloque em uma panela, acrescente o requeijão e o sal e mexa até obter um creme homogêneo.Reserve.

•Para a carne moída: refogue o alho até dourar. Acrescente a carne e a cebola e deixe refogando. Coloque o sal e a pimenta à gosto. Quando a carne estiver cozida, acrescente o cheiro verde e deixe até secar quase toda a água. Pode acrescentar outros temperos de sua preferência.

•Em uma travessa, coloque a carne moída, cubra com o purê e coloque o queijo parmesão por cima ou outro queijo de sua preferência. Leve ao forno até dourar o queijo. Estará pronto para servir.

# ESCONDIDINHO COM ABOBORA

## INGREDIENTES

- 1kg de abóbora
- cambotiá sem casca
- 400g de carne moída cozida e temperada a gosto
- 200g de requeijão light
- 100g de mussarela
- Queijo parmesão ralado

## MODODEPREPARO

•Cozinhe a abóbora com sal a gosto até que esteja bem macia. Utilize parte do creme para cobrir o fundo de uma assadeira. Cubra uma camada de abóbora com mussarela. Misture a carne moída com o requeijão até obter uma mistura homogênea. Espalhe essa mistura sobre a forma. Finalize cobrindo com mais queijo mussarela e queijo ralado por cima. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por cerca de 10 minutos. Retire forno e sirva em seguida.



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
50M i nutos



# ESCONDIDINHO DE CARNE SECA COM ABOBORA

## INGREDIENTES

- 1 kg Carne Seca dessalgada
- 800g de Abóbora descascada cortada em pedaços grandes
- 2 Cebolas médias
- 5 dentes alho picados
- 1 xícara Cebolinha picada
- 1 Pedaco de canela em pau



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
50M i nutos

## MODO DE PREPARO

- Para a Carne Seca: Corte em cubos grandes e dessalgue por 24h em geladeira, trocando a água umas 4 a 5 vezes.
- Coloque a carne seca na panela de pressão, cubra de água e cozinhe por 30m depois que começar a apitar.
- Retire a carne, desfie com um garfo. Tem que estar macia para só ir apertando com o garfo e ela vai desfiando.
- Em uma frigideira ou panela coloque 1 colher de azeite, 2 colheres de manteiga, 1 cebola e dois dentes de alho e meia xícara da cebolinha. Refogar por 2 minutos e adicionar a carne desfiada. Ir mexendo, adicionar pimenta do reino moída na hora a gosto, ir misturando tudo até ficar bem refogada.



# PATÊS E MOLHOS



# MAIONESE DE LINHAÇA

## INGREDIENTES

- 1/2 Xícara(chá) de Farinha de Linhaça
- 1/2 Xícara(chá) de Água filtrada
- Suco Puro de 2 Limões
- 1Xícara(chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Cubra a farinha de linhaça com a água e deixe de molho até que fique com a consistência de clara de ovo.
- Junte no liquidificador o suco de limão, o azeite de oliva e a mistura de farinha de linhaça.
- Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



# MOLHO DE MANTEIGA COM CHEIRO VERDE

## INGREDIENTES

- 100g de Manteiga sem sal
- 1/2 Colher (café) de Sal
- 2 Colheres (sopa) de Salsa picada
- 1 Colher (sopa) de Cebolinha picada
- 1/2 Colher (café) de Pimenta do reino moída

## MODO DE PREPARO

- Coloque a manteiga em uma panela, em fogo baixo.
- Quando começar a formar uma camada de espuma branca, vá retirando-a com uma peneirinha até que ela pare de produzir a espuma.
- Depois da manteiga clarificada, ainda em fogo baixo, acrescente a salsa, a cebolinha, o sal e a pimenta e deixe no fogo por aproximadamente 20 minutos ou até dourar..



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
20 Minutos



# MOLHO DE MARACUJÁ APIMENTADO

## INGREDIENTES

- 4 Pimentas Dedo de Moça
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Suco de Maracujá natural
- 1 /3 Xícara (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Suco Puro de 1 Limão
- Sal a gosto



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Ferva as pimentas por cerca de 10-15 minutos.
- Coloque as pimentas em água gelada para esfriar.
- Retire a pele, das sementes e as veias das pimentas.
- Junte no liquidificador as pimentas, o suco de maracujá, o azeite de oliva e o suco de limão até obter um molho cremoso.
- Tempere com o sal e disponha em um recipiente.
- Leve a geladeira por aproximadamente 2 horas.



# MOLHO DE HORTELÃ

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Folhas de Hortelã picada
- Suco de 1/2 Limão Taiti
- 1/2 Xícara (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1/2 Dente de Alho amassado
- 1 Colher (sopa) de Cebola ralada
- 1/2 Colher (chá) de Sal marinho

## MODO DE PREPARO

- Junte no liquidificador as folhas de hortelã, o suco de limão, o azeite de oliva, o alho amassado, a cebola ralada e o sal marinho.
- Bata bem até obter um molho homogêneo.
- Disponha o molho em um recipiente de vidro e leve a geladeira por aproximadamente 2 horas para tomar gosto. Sirva em seguida.



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# MOLHO DE ERVAS

## INGREDIENTES

- 200g de Cream Cheese
- 4 Colheres (sopa) de Creme de Leite Light
- 1 Colher (sopa) de Suco Puro de Limão
- 4 Colheres (sopa) de Cheiro- verde picado
- 2 Colheres (sopa) de Manjericão picado
- 1/2 xícara de chá de Leite de Coco
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente misture o cream cheese, o creme de leite, o suco de limão, o cheiro- verde, o manjericão e o leite de coco.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Leve a geladeira por aproximadamente 3 horas para pegar gosto.



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



# MOLHO DE QUEIJO PARMESÃO

## INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Creme de Leite Light
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Queijo Parmesão ralado (Ralar o queijo)
- Alecrim picado a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Misture em uma panela o creme de leite fresco até ferver.
- Acrescente o queijo parmesão ralado, o alecrim picado, o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Mexa sempre até incorporar.
- Sirva em seguida.



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



# MAIONESE CASEIRA CETOGENICA

## INGREDIENTES

- 3 Ovos grandes
- 1 Colher (sopa) de Vinagre
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Junte no liquidificador, os ovos e o vinagre.
- Comece a bater a mistura, adicionando aos poucos o azeite de oliva até dar o ponto desejado.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# MAIONESE DE ABACATE

## INGREDIENTES

- Polpa de 1/2 abacate
- 1 Dente de Alho
- Suco Puro de 1 Limão
- 1/2 Xícara (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Coentro fresco a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do Reino a gosto (opcional)

## MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador coloque a polpa de abacate, o alho, o suco de limão, o azeite de oliva e o coentro e bata bem até obter um creme homogêneo.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# MOLHO VERDE

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Cheiro verde picadinho
- 3 Dentes de Alho
- 260ml de Leite de Amêndoas
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Junte no liquidificador o alho, o leite de amêndoas e bata bem até triturar o alho.
- Adicione o cheiro-verde picado e continue batendo até obter uma mistura homogênea.
- Acrescente o azeite de oliva até engrossar e tempere com o sal a gosto.
- Sirva em seguida



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# MOLHO PESTO

## INGREDIENTES

- 1 Maço de Manjericão
- 4 Dentes de Alho
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 9 Castanhas do Pará descascadas
- 60g de Queijo Parmesão ralado
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Junte no liquidificador o manjericão, os dentes de alho, o azeite de oliva, as castanhas do Pará, o queijo parmesão ralado e bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Acrescente mais azeite de oliva se necessário.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Disponha a mistura em um recipiente de vidro



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# MOLHO APIMENTADO

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Maionese caseira
- 1 Colher (chá) de Alho em Pó
- 2 Colheres (chá) de Adoçante Culinário
- 1 Colher (chá) de Páprica
- Colher (chá) de Suco Puro de Limão
- 1 Colher (café) de Molho de Pimenta
- 1 Colher (chá) de Água
- Cominhos e Tomilhos a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Junte em um recipiente a maionese caseira, o alho em pó, o adoçante, a páprica, o suco de limão, o molho de pimenta, o cominho e o tomilho.
- Misture bem até obter uma mistura homogênea.
- Acrescente a água e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Misture novamente. Leve a geladeira por cerca de 1 hora para pegar gosto. Sirva em seguida.



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# MOLHO BALSÂMICO PARA SALADAS

## INGREDIENTES

- 1/2 Xícara de Azeite Extra-Virgem
- 1/4 Xícara de Vinagre Balsâmico
- 1 Colher (sopa) de Mostarda de Zero Açúcar
- 1/4 Colher (chá) de Alho em Pó
- 1/4 Colher (chá) de Sal
- Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Esta é uma receita bem simples de preparar, basta juntar todos os ingredientes em um recipiente com tampa e agitar para que todos os ingredientes se misturem.
- O molho está pronto e pode ser servido com qualquer salada de seu gosto.
- Boa Refeição



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# PATÊ DE TOMATE SECO

## INGREDIENTES

- 1 Abacate maduro
- 60g de Cream Cheese
- 1 Colher (sopa) de Vinagre
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

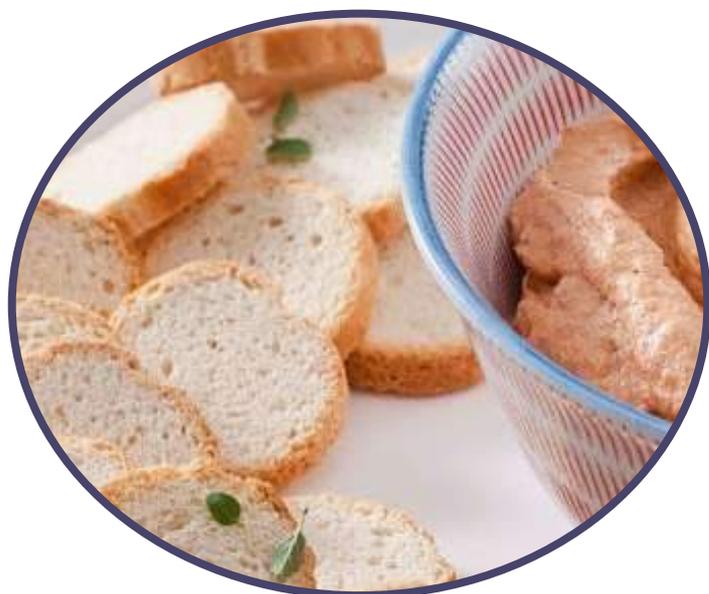
- Descasque o abacate e amasse- o bem em um recipiente. Adicione o vinagre e um pouco de sal e pimenta.
- Acrescente o cream cheese e misture bem até obter um creme homogêneo.
- Adicione um pouco de azeite de oliva e misture.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



# PATÊ DE ATUM

## INGREDIENTES

- 2 Latas de Atum
- 1 Ovo Cozido picado
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- 3 Colheres (sopa) de Maionese Light
- 1 Cebola picada
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Disponha o atum escorrido, a maionese e a cebola picada em um recipiente e misture bem.
- Adicione o ovo cozido picado, a mostarda e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



# PATÊ DE ALHO

## INGREDIENTES

- 3 Dentes de Alho em pasta ou amassados
- 200g de Creme de Leite Light
- 4 Colheres (sopa) de Maionese Light
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes e leve à geladeira por 24 horas, para o gosto do alho encorpar melhor ao patê.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



*Rendimento*  
10 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# PATÊ DE BROCÓLIS

## INGREDIENTES

- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1/2 Cebola
- 3 Dentes de Alho
- 1 Xícara (chá) de Requeijão Light
- 1 Maço de Brócolis cozido
- 200g de Creme de Leite Light
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Triture a cebola e o alho no processador.
- Em uma panela aquecida com o azeite de oliva refogue a cebola e o alho.
- Triture o brócolis e disponha também na panela.
- Acrescente o requeijão e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
- Espere aquecer em fogo brando, mexendo sempre.
- Acrescente o creme de leite e misture bem.



# PATÊ DE PEITO DE PERU

## INGREDIENTES

- 1/2 Cebola grande
- 150g de Peito de Peru
- 1/2 Xícara (chá) de Requeijão Light
- Salsinha a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Pique a cebola e o peito de peru em pedaços bem pequenos ou triture no processador e reserve.
- Em uma tigela, misture o peito de peru, a cebola, o requeijão e a salsinha.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.



*Rendimento*  
10 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# PATÊ COM FARINHA DE BERINJELA

## INGREDIENTES

- 1 Colher (sopa) de Farinha de Berinjela
- 2 Colheres (sopa) de Maionese Light
- 1/2 Cebola ralada
- Salsinha e Cebolinha a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture a farinha de berinjela, a maionese caseira e a cebola ralada.
- Acrescente a salsinha e a cebolinha a gosto e misture bem.
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Sirva em seguida.



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



# PATÊ DE PEPINO COM CREAM CHEESE

## INGREDIENTES

- 1 Pepino grande sem Casca
- 1 Pote de Cream Cheese
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Light
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Coloque o pepino sem casca em um processador e bate até ficar bem triturado.
- Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
- Bata mais um pouco.  
Disponha a mistura em um recipiente e acrescente cream cheese e o azeite de oliva.
- Acrescente um pouco mais de sal e pimenta do reino se achar necessário.



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



# MOLHO DE MARACUJÁ SALGADO

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Suco de Maracujá Natural
- 1/3 Xícara (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Suco Puro de 1 Limão
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Junte no liquidificador o suco de maracujá, o azeite de oliva e o suco de limão até obter um molho cremoso.
- Tempere com o sal e disponha em um recipiente.
- Leve a geladeira por aproximadamente 2 horas.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



*Rendimento*  
1 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# REQUEIJÃO DE CASTANHA DE CAJÚ

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Castanha de Caju sem Sal (Deixada de molho por pelo menos 4 horas)
- 1 Dente de Alho
- Suco de 1/2 Limão Taiti
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador bata a castanha de caju, o alho, o suco de limão até obter uma mistura homogênea (colocando água aos poucos até obter a consistência desejada).
- Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e misture bem.
- Transfira a mistura para o um recipiente e leve a geladeira por cerca de 2 horas.



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



# MOLHO DE MOSTARDA E LIMÃO

## INGREDIENTES

- 2 Colheres (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
- 1 Colher (chá) de Adoçante Culinário
- 1/2 Xícara (chá) de Creme de Leite Light
- 1 Colher (sopa) de Suco Puro de Limão Taiti
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture a mostarda, o adoçante culinário, o sal e a pimenta do reino.
- Acrescente o creme de leite aos poucos até obter uma mistura homogênea.
- Adicione o limão, misture e leve a geladeira por aproximadamente 2 horas para tomar gosto.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



Rendimento  
1 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos



# JANTAR



# SALADA ASIAN SLAW

## INGREDIENTES

- 1 Pepino ralado
- 1/2 Xícara (chá) de Cebola Branca Ralada
- 50g de Repolho roxo ralado
- 50g de Repolho Branco Ralado
- 1 Colher (sopa) de Suco Puro de Limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Colher (sopa) de Vinagre de Maçã
- Sal e Pimenta Calabresa em Flocos a gosto

## MODO DE PREPARO

- Misture o suco de limão, o vinagre e o sal e reserve. Coloque os legumes ralados em uma vasilha e adicione a mistura líquida e mexa bem. Polvilhe com a pimenta calabresa por cima da salada e coloque um fio de azeite de oliva. Sirva em seguida e Boa Refeição.



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
15 Minutos



# SALADA DE ABACATE

## INGREDIENTES

- 1 Abacate
- 1 Bulbo de Erva doce
- 3 Xícaras (chá) de Tomate Cereja cortados ao meio
- 2 Colheres (chá) de Orégano Seco
- Suco Puro de 1/2 limão
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Higienize a erva doce com água corrente. Corte-a ao meio no sentido do comprimento e em seguida em fatias finas. Reserve. Corte o abacate em cubinhos. Reserve. Disponha todos os ingredientes em uma tigela, regue com o suco de limão, tempere com o sal e misture delicadamente. Sirva em seguida e Boa refeição!



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos



# SALADA DE FOLHAS VERDES COM OVOS

## INGREDIENTES

- Alface Crespa a gosto
- Rúcula a gosto
- Agrião a gosto
- Lascas de Queijo Parmesão
- 120g de bacon em cubinhos
- 1 Ovo
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto



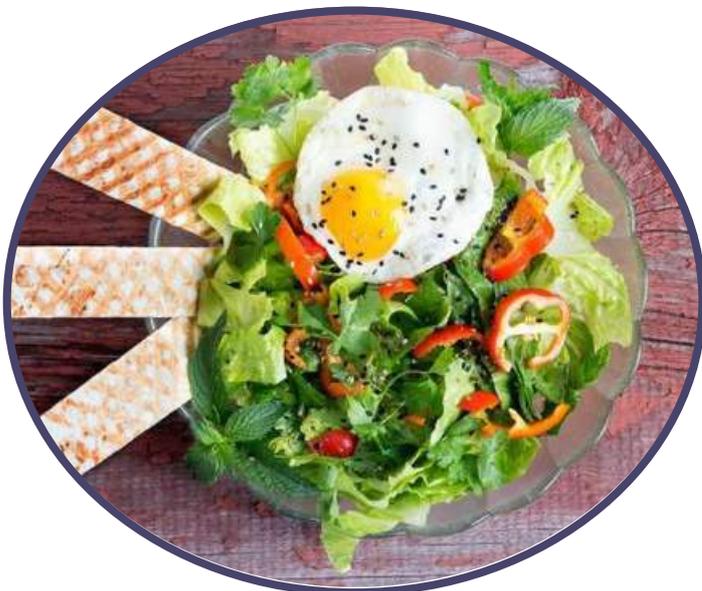
Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
20 Minutos

## MODO DE PREPARO

•Refogue o bacon em uma frigideira até que estejam bem crocantes. Reserve. Em uma panela, coloque o ovo com casca, cubra com água e leve ao fogo. Após a água ferver deixe no fogo por mais 3 minutos. Retire a casca do ovo, corte o ao meio e reserve. Disponha a alface, a rúcula e o agrião picado em um recipiente. Acrescente o ovo e o bacon em cubos. Tempere com o sal, a pimenta do reino e o azeite de oliva a gosto. Sirva em seguida e Boa Refeição.



# SALADA DE MANJERICÃO

## INGREDIENTES

- 6 Folhas de Manjericão
- 22 Folhas de Rúcula
- 3 Fatias ou Gominhos de Muçarela de Búfala
- 1 Tomate em Rodelas
- Azeite de Oliva Extra-Virgem e Vinagre a gosto
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Pique grosseiramente as folhas de manjericão e a rúcula. Em um recipiente disponha o manjericão, a rúcula, a muçarela de búfala fatiada e o tomate em rodelas. Tempere com o sal e misture bem. Regue com o azeite de oliva e o vinagre a gosto. Sirva em seguida e Boa Refeição.



*Rendimento*  
2 Porções



*M. de Preparo*  
15 Minutos



# SOPA AUDAZ DE MOELA

## INGREDIENTES

- 1 kg de Moela
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 1 Cenoura sem pele e picada
- 4 Abobrinhas picadas
- 1 Pimenta Vermelha sem semente e picada
- 4 Dentes de Alho
- 1 Aipo picado
- 2 Xícaras (chá) de Caldo de Carne
- 4 Xícaras (chá) de Água
- Sal e Pimenta do reino a gosto



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com a manteiga, refogue bem as moelas até dourá-las bem. Acrescente a abobrinha, a cenoura, o alho e o aipo. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Cozinhe por cerca de 5 minutos. Adicione o caldo de carne e a água e deixe ferver. Após ferver, reduza o fogo e deixe cozinhar por 1 hora. Acerte no sal se necessário e sirva em seguida.



# SOPA DE CEBOLA CREMOSA

## INGREDIENTES

- 4 Cebolas picadas
- 1/2 Colher (sopa) de Vinagre Balsâmico
- 4 Xícaras (chá) de Caldo de Galinha Caseiro
- 1/2 Xícara (chá) de Leite de Coco
- 4 Colheres (sopa) de Manteiga
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com a manteiga, refogue as cebolas picadas até dourar. Adicione o caldo de galinha e o vinagre balsâmico. Deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos. Leve a mistura para um liquidificador e bata bem até criar consistência. Volte com a mistura na panela, acrescente o leite de coco e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Sirva em seguida e Boa Refeição.



# SOPA CREMOSA DE GENGIBRE

## INGREDIENTES

- 3 Cenouras Grandes
- 1 Pedaco pequeno de Gengibre (cerca de 1,5cm)
- 1 Cebola picada
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Litro de Água
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte a cebola e a cenoura em pedaços pequenos e leve para cozinhar em uma panela com água até ficarem bem macias. Depois de estarem cozidas, coloque no liquidificador junto com o gengibre e bata até que fique uma mistura homogênea. Coloque em um recipiente ou prato e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Regue com o azeite de oliva e polvilhe com a salsinha picada por cima. Sirva em seguida e Boa Refeição.



# CREME DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

- 1 Abóbora Pequena em Cubos
- 4 Dentes de Alho
- 1 Cebola
- Gengibre picado a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Coloque a abóbora em uma caçarola com água fervente, junto com o alho, a cebola e pedaços de gengibre à gosto. Cozinhe até os pedaços começarem a desmanchar. Retire o excesso de água e na própria panela, amasse a abóbora até obter uma creme homogêneo. Tempere com um pouco de sal e pimenta do reino se necessário. Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



# CREME DE ENDÍVIA E CEBOLA

## INGREDIENTES

- 4 Endívias picadas sem o talo
- 1 Cebola picada
- 2 Dentes de Alho
- 500 ml de Caldo de Legumes
- 4 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 200g de Creme de Leite Light
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com azeite de oliva, refogue a cebola e o alho. Adicione as endívias picadas e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe no fogo por mais 5 minutos. Acrescente o caldo de legumes e cozinhe por mais 15 minutos. Leve a mistura para um liquidificador e bata bem até obter um creme homogêneo. Adicione o creme de leite, misture bem e acerte no sal e a na pimenta do reino se necessário. Disponha o creme em um recipiente e sirva.



# CREME DE BERINJELA

## INGREDIENTES

- 280 g de Cogumelos em fatias
- 1 Berinjela em cubos
- 2 Dentes de Alho picado
- 1 Cebola grande picada
- 500 ml de Caldo de Galinha Caseiro
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue a berinjela, a cebola e o alho, até que estejam dourados. Acrescente um pouco mais de azeite de oliva e os cogumelos e refogue por 5 minutos. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto. Adicione o caldo de galinha e cozinhe por mais 20 minutos em fogo baixo. Leve a mistura para o liquidificador e bata bem até obter um creme homogêneo. Acerte no sal e a na pimenta do reino se necessário Sirva em seguida e Boa refeição..



# CREME DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 800g de Abobrinhas verdes em cubos
- 1 Cebola Grande picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 4 Xícaras (chá) de Água quente
- Salsinha a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola até que fique bem dourada. Acrescente as abobrinhas picadas em cubos e refogue por mais 3 minutos. Adicione a água quente, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Cozinhe por mais 20 minutos. Bata tudo no liquidificador até se formar um creme homogêneo. Coloque em um prato e polvilhe com a salsinha por cima. Sirva em seguida e Boa Refeição.



# SALADA DE BROTO DE ALFAFA

## INGREDIENTES

- 8 Folhas de Alface lisa
- 250g de Brotos de Alfafa
- 1 Pepino grande em cubos
- 3 Talos de Aipo picados
- 4 Colheres (sopa) de Sementes de Linhaça Triturada
- 1 Colher (sopa) Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Colheres (sopa) de Vinagre
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha distribua as folhas de alface picadas. Adicione e misture o aipo, o pepino e o broto de alfafa já lavado junto a alface.
- Polvilhe a linhaça triturada por cima e regue com o vinagre e o azeite de oliva.
- Misture bem, acerte o sal e sirva em seguida. Boa Refeição.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos



# SALADA DE ESCAROLA COM AGRIÃO

## INGREDIENTES

- 4 Xícaras (chá) de Escarola
- 3 Xícaras (chá) de Agrião
- 4 Colheres (sopa) de Azeitonas picadas
- 1 Colher (sopa) de Vinagre de Maçã
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Lave bem a escarola e o agrião e pique grosseiramente. Em uma saladeira, coloque a escarola, o agrião, as azeitonas e misture bem. Tempere com o sal, o vinagre de maçã e regue com o azeite de oliva por cima. Misture e sirva em seguida.



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
20 Minutos



# SALADA DE ATUM COM ALCAPARRAS

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Atum em Conserva
- 1/2 Xícara (chá) de Maionese Light
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite Light
- 1 Colher (sopa) de Alcaparras
- 1/2 Alho-Poró picado bem fino
- Sal e Pimenta do reino a gosto
- Vinagre a gosto

## MODO DE PREPARO

- Escorra toda a água do atum. Junte em uma tigela todos os ingredientes e misture bem. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Acrescente um pouco de vinagre. Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos



# SALADA GREGA

## INGREDIENTES

- 100g de Queijo Branco em cubos
- 1 Tomate médio
- 1 Pepino pequeno
- 1/2 Cebola pequena
- 10 Azeitonas verdes
- Orégano a gosto
- Azeite de Oliva Extra-Virgem e Vinagre a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte a cebola em rodela e deixe descansar em um recipiente com água e gelo. Corte o tomate em cubos e o pepino em rodela. Escorra a cebola, disponha em um recipiente junto com o tomate, o pepino, as azeitonas e o queijo em cubos. Tempere com o sal, a pimenta do reino e o orégano a gosto. Misture bem. Regue com o azeite de oliva e o vinagre a gosto. Sirva em seguida e Boa refeição.



# SALADA PRIMAVERA

## INGREDIENTES

- 1 Maço de Alface lisa
- 1 Maço de Agrião
- 2 Tomates em tiras
- 2 Ovos cozidos
- 1 Pepino em tiras
- 1 Chuchu em tiras
- Azeite de Oliva Extra-Virgem e Vinagre a gosto
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Descasque o chuchu, corte-o ao meio, retire o miolo e cozinhe em água até ficar macio. Retire do fogo e deixe esfriar. Cozinhe os ovos e piqueos em 4 partes. Corte grosseiramente a alface e o agrião. Pique os tomates em cubos e os pepinos em tiras. Disponha os ingredientes em um recipiente e tempere com o sal a gosto. Regue com o azeite de oliva e o vinagre a gosto.



*Rendimento*  
2 Porções



*M. de Preparo*  
15 Minutos



# SALADA DE ALFACE COM QUEIJO

## INGREDIENTES

- 10 Folhas de Alface crespa
- 120g de Queijo Muçarela
- 3 Tomates sem sementes
- 1/2 Maço de Hortelã fresca
- 1/2 Maço de Salsinha
- 1 Pepino pequeno
- Suco Puro de 1 Limão
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Corte o queijo, o tomate, o pepino em cubos e a alface em tiras. Disponha em um recipiente e acrescente a hortelã picada e a salsinha. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Misture bem e regue o azeite de oliva e o suco de limão por cima. Sirva em seguida e Boa refeição!



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos



# SALADA DE CHUCHU COM ATUM

## INGREDIENTES

- 2 Chuchus pequenos
- 100g de Atum em Óleo
- 1 Cebola picada
- 6 Tomates cerejas
- Orégano a gosto
- Azeite de Oliva Extra-Virgem e Vinagre a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Descasque o chuchu, corte-o ao meio, retire o miolo e cozinhe o em água até ficar macio.

Retire do fogo e deixe esfriar.

Em um recipiente, misture bem o atum, a cebola picada, os tomates cerejas e o chuchu.

Tempere com o sal, a pimenta do reino e o orégano a gosto. Misture bem. Regue o azeite de oliva e o vinagre a gosto



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
15 Minutos



# SALADA DE SALMÃO

## INGREDIENTES

- 2 Postas de Salmão grelhado
- Suco Puro de 1/2 Limão
- 1/2 Maço de Alface Crespa e 1/2 de Alface Americana
- 1/2 Maço de Rúcula
- 1/2 Maço de Radicchio
- 1 Xícara (chá) de Muçarela
- 1 Xícara (chá) de Tomate Seco
- Azeite Extra-Virgem, sal e pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, grelhe as postas de salmão e tempere com o sal, a pimenta do reino e o limão. Desfie pedaços grossos do salmão e reserve. Em um recipiente arrume as folhas, a muçarela, o tomate seco e as lascas de salmão. Regue com o suco de limão e o azeite de oliva por cima.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos



# SALADA DE ESPINAFRE COM PEIXE

## INGREDIENTES

- 700g de Espinafre
- 320g de Peixe defumado
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Zero Açúcar
  - Vinagre a gosto
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com óleo de coco refogue o peixe de fumado cortado em fatias por aproximadamente 3 minutos. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Disponha as folhas de espinafre lavadas em um recipiente e coloque o peixe defumado por cima. Regue a salada com o vinagre e com a mostarda. Misture bem.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos



# SALADA DE SARDINHA

## INGREDIENTES

- 1 Lata de Sardinha em Óleo
- 1 Cebola pequena em tiras
- 1 Tomate pequeno sem sementes cortado em tiras
- 2 Colheres (sopa) de Azeitonas Verdes cortadas em rodelas
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada
- 1 Colher (chá) de Orégano seco
- 1 Alface Americana pequena
- Vinagre a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



*Rendimento*  
2 Porções



*M. de Preparo*  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Retire as espinhas da sardinha em óleo, corte em pedaços menores e reserve junto ao óleo.  
Em um recipiente disponha a cebola, o tomate, as azeitonas, a salsinha, o orégano, o sal, apimenta do reino, o vinagre e a sardinha reservada com o óleo e misture delicadamente.  
Cubra e leve à geladeira por 30 minutos. Em uma travessa, disponha a alface e distribua a mistura de sardinha reservada da geladeira.



# SALADA DE POLVO

## INGREDIENTES

- 1 kg de Polvo fresco e Limpo
- 2 Cebolas picadas
- Salsinha, Cebolinha e Cheiro Verde a gosto
- 1/2 Xícara (chá) de Vinagre Balsâmico
- 1 Pimentão picado
- 2 Tomates picado
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
15 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Limpe o polvo, e disponha em uma panela com água fervendo. Deixe no fogo por cerca de 2 minutos (não deixe muito tempo para o polvo não endurecer). Retire do fogo e deixe esfriar. Corte o polvo em pedaços pequenos e disponha dentro de um recipiente. Acrescente a cebola picada, o tomate, o pimentão, a salsinha, a cebolinha, o cheiro verde e misture bem. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Regue com o azeite de oliva e o vinagre e mexa bem.



# SALADA DE RÚCULA E ABACATE

## INGREDIENTES

- 5 Xícaras (chá) de Folhas de Rúcula
- 1 Abacate médio cortado em fatias
- 1 Xícara (chá) de Tomates Cerejas cortados ao meio
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 2 Colheres (sopa) de Vinagre de Maçã
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma travessa, misture as folhas de rúcula e os tomates cereja cortados ao meio. Tempere com o sal a gosto. Regue com o azeite de oliva e o vinagre de maçã por cima. Misture bem. Acrescente as fatias de abacate, misture com cuidado para o abacate não se desmanchar.



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
15 Minutos



# SALADA DE OVOS

## INGREDIENTES

- 5 Ovos cozidos
- 3 Tomates Médios
- 1 Pepino Médio
- 1 Colher (chá) de Mostarda Zero Açúcar
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Cebolinha
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Vinagre de Maçã a gosto



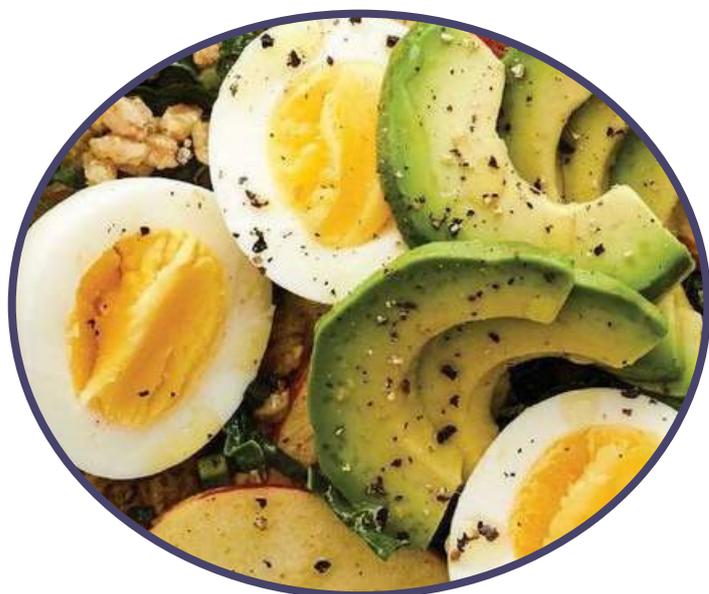
Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Cozinhe os ovos e depois de estarem cozidos, retire da água e deixe esfriar. Quando já estiverem frios, retire a casca e corte os ovos ao meio. Reserve. Corte os tomates e o pepino em rodelas finas. Acomode os ovos em uma saladeira e acrescente por cima os tomates e o pepino. Em uma tigela coloque o vinagre, o sal, o azeite de oliva e a mostarda. Misture bem e coloque por cima da salada. Polvilhe por cima da salada a cebolinha e a salsinha. Leve para a geladeira e deixe tomar gosto por cerca de 20 minutos



# SALADA DE CAMARÃO

## INGREDIENTES

- 600g de Alface Crespa
- 4 Colheres (chá) de Vinagre
- Estragão a gosto
- 220g de Camarão rosa
- 4 Ovo Cozidos
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
25 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Destaque as folhas de alface crespa, lave-as e escorra bem. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva grelhe bem os camarões. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Retire do fogo e deixe esfriar. Em um recipiente misture a alface crespa, o estragão e os camarões. Descasque os ovos cozidos, corte-os ao meio e misture com a salada de camarões. Tempere com o sal, azeite de oliva e vinagre a gosto.



# SOPA DE TOMATE

## INGREDIENTES

- 500g de Tomate sem pele e sem sementes picados
- 1 Cebola Média picada
- 1 Dente de Alho picado
- 2 Colheres (sopa) de Manjericão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com o azeite de oliva refogue a cebola e o alho até que fiquem levemente dourados. Acrescente o tomate picado e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Leve para liquidificador e bata junto com o manjericão até formar uma mistura homogênea. Coloque em um prato e sirva em seguida



*Rendimento*  
2 Porções



*M. de Preparo*  
20 Minutos



# SOPA DE PERU

## INGREDIENTES

- 800g de Peru em cubos
- 4 Cebolas roxas picadas
- 2 Cenouras fatiadas
- 1 Pimentão
- 4 Tomates picados
- 6 Xícaras (chá) de Caldo de Galinha
- 2 Xícaras (chá) de Couve flor
- 5 Xícaras (chá) de Couve picada
- Óleo de coco, Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com o óleo de coco, refogue a cebola, a cenoura, o pimentão e a couve flor picada até os vegetais amolecerem um pouco. Acrescente o peru e deixe cozinhar até que esteja bem cozido. Adicione o caldo de galinha, os tomates, a couve picada e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos



# SOPA DE ESPINAFRE

## INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Espinafre
- 2 Chuchus
- 2 Abobrinhas Médias
- 1 Dente de Alho amassado
- 1/2 Cebola picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Sal e Pimenta do reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola e o alho. Corte o chuchu e a abobrinha em cubos e adicione na panela. Coloque água fervente até cobrir os ingredientes na panela e deixe cozinhando até que os legumes estejam cozidos e macios. Leve a mistura da panela para o liquidificador e junte o espinafre cozido. Bata no liquidificador até que fique uma mistura homogênea. Coloque em um recipiente e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Pronto!



# SOPA DE AGRIÃO

## INGREDIENTES

- 1 Maço de Agrião
- 1 Buquê pequeno de Brócolis
- 1 e 1/2 Litro de Água
- 1/2 Xícara (chá) de Caldo de Galinha caseira
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela coloque a água junto com o caldo de galinha, o brócolis e o agrião deixe cozinhar até que o brócolis fique al dente. Leve a mistura para o liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Volte a panela e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por mais 2 minutos. Sirva em seguida e Boa refeição.



Rendimento  
2 Porções



M. de Preparo  
20 Minutos



# SOPA DE CEBOLA

## INGREDIENTES

- 3 Cebolas Grandes
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 500ml de Água
- 1/2 Xícara (chá) de Caldo de Galinha caseiro
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte as cebolas grosseiramente e pique a salsinha. Numa panela com a água, coloque as cebolas para cozinhar até ficarem cozidas em meio transparentes. Leve para o liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Coloque novamente na panela e tempere com o caldo de frango e a pimenta do reino. Caso precise, coloque um pouco de sal. Cozinhe por cerca de 5 minutos ou até ficar na consistência desejada. Coloque a sopa em um prato e polvilhe a salsinha por cima



# SOPA VERDE LOW CARB

## INGREDIENTES

- 500 ml de Caldo de Carne caseiro
- 2 Dentes de Alho fatiados
- 1 Pedaco de Gengibre pequeno
- 1/2 Colher (chá) de Cúrcuma em pó
- 200g de Abobrinha fatiada
- 85g de Brócolis
- 100g de Couve picada
- Suco Puro de 1 Limão
- Sal a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque três colheres de sopa de água. Junte o alho, o gengibre, a cúrcuma e o sal e refogue por dois minutos. Acrescente a abobrinha e deixe cozinhar por três minutos. Acrescente o caldo de carne e deixe ferver por mais três minutos. Adicione o brócolis, a couve e o suco de limão. Deixe cozinhar por quatro minutos ou até os legumes ficarem macios. Retire do fogo e adicione a salsinha. Despeje tudo no liquidificador e bate até obter uma mistura homogênea.



# SOPA COM GENGIBRE

## INGREDIENTES

- 3 Cenouras Grandes
- 1 Pedaco pequeno de Gengibre (cerca de 1,5cm)
- 1 Cebola picada
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 1 Litro de Água
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
40 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Corte a cebola e a cenoura em pedaços pequenos e leve para cozinhar em uma panela com água até ficarem bem macias. Depois de estarem cozidas, coloque no liquidificador junto com o gengibre e bata até que fique uma mistura homogênea. Coloque em um recipiente ou prato e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Regue com o azeite de oliva e polvilhe com a salsinha picada por cima.



# CREME DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 800g de Abobrinhas verdes em cubos
- 1 Cebola Grande picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- 4 Xícaras (chá) de Água quente
- Salsinha a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola até que fique bem dourada. Acrescente as abobrinhas picadas em cubos e refogue por mais 3 minutos. Adicione a água quente, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Cozinhe por mais 20 minutos. Bata tudo no liquidificador até se formar um creme homogêneo. Coloque em um prato e polvilhe com a salsinha por cima.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos



# CREME DE ALFACE

## INGREDIENTES

- 1 Maço de Alface
- 1 Cenoura Média
- 1 Cebola Média
- 1 Dente de Alho
- 1 Nabo pequeno
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- Sal e Pimenta do Reino a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
35 Minutos

## MODO DE PREPARO

• Higienize e corte todos os legumes. Em uma panela, coloque a alface, a cenoura, a cebola, o alho e o nabo e adicione um pouco de água, apenas para cobrir 3/4 dos legumes. Tempere com o sal e a Pimenta do reino e deixe cozinhar por cerca de 25 minutos ou até que os legumes estejam cozidos e macios. Retire do fogo e leve para o liquidificador e bata até ficar uma mistura homogênea. Acerte no sal, caso seja necessário. Coloque o creme em um prato ou travessa e polvilhe a salsinha por cima para decorar.



# CREME DE COUVE FLOR

## INGREDIENTES

- 1 Buquê de Couve-flor
- 1 e 1/2 Copo de leite de coco
- 1 Cebola Pequena
- 1 Dente de Alho pequeno
- 2 Colheres (sopa) de Parmesão fresco
- Sal e Pimenta do reino a gosto
- Azeite de Oliva Extra-Virgem a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva refogue o alho e a cebola até dourar. Acrescente a couve-flor e refogue bem.
- Adicione o leite de coco e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos ou até amolecer.
- Leve a mistura para o liquidificador e bate bem até obter um creme homogêneo. Acerte o sal e a pimenta do reino. Finalize com o queijo parmesão. Sirva em seguida.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



# SOPA DE COGUMELOS

## INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Cogumelos, cortados ao meio
- 2 Abacates
- 1 Dente de Alho, picado
- 2 Tomates, cortados em cubos
- 1 Pimentão Verde, em cubos
- 1/2 Cebola, picada
- 2 Xícaras (chá) de Água quente
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva Extra-Virgem
- Folhas de Manjericão, Sal e Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

- Misture o abacate, o alho e a água quente em um liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva refogue os cogumelos, a cebola, o pimentão, os tomates e o manjericão até começar a amolecer e dourar. Acrescente a mistura de abacate e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Sirva em seguida.



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



# SALADA DE REPOLHO COM CHUCHU

## INGREDIENTES

- 1/2 repolho
- 1 chuchu
- 2 tomates
- 1 cenoura
- 1/2 pimentão
- 1/2 cebola
- 2 ovos cozidos
- 1 pote de iogurte natural desnatado sem sabor
- Suco de 1 limão

## MODODEPREPARO

- Misture os sólidos primeiro, depois coloque o suco de limão e regue com azeite e sal a gosto.
- Agora se delicie.



Rendimento  
4 porções



M. de Preparo  
50 minutos



# SALADA DE CENOURA COM VINAGRE E CASTANHA-DE-CAJU

## INGREDIENTES

- 2 cenouras
- 2 colheres (sopa) de azeite extra-virgem
- 1 ½ colher (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 dente de alho
- ¼ de xícara (chá) de castanha-de-caju
- 2 ramos de salsinha
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50M i nutos



## MODO DE PREPARO

- Descasque as cenouras e descarte a casca. Ainda com o descascador de legumes, faça fatias finas e longas. (Se preferir, corte as tiras com a faca). Transfira para uma tigela.
- Lave, seque e pique fino a salsinha. Pique grosseiramente a castanha-de-caju.
- Na tábua, amasse o dente de alho com a lateral da lâmina da faca. Descarte a casca e transfira para um pote de vidro com tampa. Junte o azeite, o vinagre balsâmico e a salsinha picada. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, tampe e chacoalhe bem para misturar.
- Abra o pote e descarte o dente de alho. Ele é usado apenas para dar sabor ao molho. Regue o molho sobre as tiras de cenoura e misture bem. Transfira para uma travessa, acrescente a castanha-de-caju picada e sirva a seguir.

# SALADA DE RUCULA COM TOMATES E QUEIJO

## INGREDIENTES

- 1 maço de rúcula
- 2 tomates cortados em cubos médios
- 100 gramas de queijo de sua preferência cortado em cubos médios
- Suco puro de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite extra-virgem
- Sal a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODODEPREPARO

- Separe as folhas do talo e lave bem.
- Não esqueça de deixar a rúcula e os tomates de molho em 1 litro de água com 1 colher de sopa de água sanitária ou hipoclorito de sódio durante 15 minutos.
- Lave bem novamente a rúcula e os tomates, pique grosseiramente as folhas com as mãos e reserve em uma tigela.
- Corte os tomates e o queijo em cubos tamanho médio.
- Junte com a rúcula e tempere com o suco de limão, azeite e sal.
- Sirva logo em seguida.
- Acompanha uma carne grelhada e um arroz bem fresquinho.

# SALADA DE CAMARAO E PERA

## INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) cheia de Alcaparras
- 1 dente de Alho cru
- 500g de Camarão cru
- Gengibre à gosto
- 1/2 xícara (chá) de Manjeriçao cru
- 2 unidades médias de Pêra red
- 1 unidade média de Alface lisa
- 1 unidade pequena de Alface americana
- 1 colher (café) de Sal refinado
- 1 colher (sobremesa) de Óleo de Coco
- 1 unidade de Limão
- 2 colheres (sopa) de Queijo parmesão ralado light
- Pimenta do reino branca em pó Master foods à gosto
- 2 colheres (sopa) de Azeite de oliva extra-virgem

## MODO DE PREPARO

- Tempere os camarões com o limão, o gengibre, a pimenta do reino e o sal.
- Aqueça o óleo de coco em uma frigideira e doure os camarões. Em uma saladeira ou refratário disponha as folhas de alface. Distribua os camarões e as peras fatiadas sobre as folhas. Reserve.
- Bata no liquidificador ou triture em um processador de alimento as folhas de manjeriçao, o alho, o azeite, a alcaparra e o queijo até obter um molho homogêneo. Distribua o molho sobre a salada. Sirva.



*Rendimento*  
**4** Porções



*M. de Preparo*  
**50M** i nutos



# SALADA DE MAÇÃ COM PASSAS

## INGREDIENTES

- 4 maçãs verdes
- 1/2 limão
- 2 xícaras (chá) de uva-passa branca e preta
- 2 copos de iogurte natural (desnatado)
- 2 colheres (sobremesa) de hortelã picada
- Sal a gosto

## MODODEPREPARO

Lave bem as maçãs e retire os caroços. Deixe-as com a casca e corte em fatias finas. Regue as fatias com o suco de limão e coloque em uma saladeira. Junte as passas e reserve. Misture o iogurte com hortelã e reserve com sal. Regue as maçãs com o molho de iogurte e sirva em seguida.



*Rendimento*  
**4** Porções



*M. de Preparo*  
**50** M i nutos



# SALADA DE ABACAXI COM UVA-PASSA

## INGREDIENTES

- 1 repolho
- 1 abacaxi
- 250g de creme de leite • Uva passa a gosto



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela ferva a água.
- Pique finamente o repolho e adicione na água quando estiver fervendo, deixe no fogo por 1 minuto aproximadamente, tire da água e deixe secar.
- Pique o abacaxi em cubinhos, leve ao fogo baixo com 3 colheres de açúcar e deixe no fogo sem deixar que o abacaxi fique mole, retire do fogo e deixe esfriar.
- Misture o repolho cozido com o abacaxi, adicione o creme de leite e as uvas passas.
- Leve à geladeira e sirva fria.



# SALADA CAPRESE COM BURRATA E PESTO

## INGREDIENTES

- 2 Tomates
- 1 burrata de 150-200g
- 1 punhado de folhas de manjericão
- Azeite, sal e pimenta

## MODO DE PREPARO

- Para montar a salada, corte os tomates em fatias e disponha em uma travessa. Coloque a burrata em pedaços, folhinhas de manjericão e tempere com azeite, sal e pimenta.
- Finalize com o molho de sua preferência e sirva.



# SALADA DE MAIONESE CASEIRA

## INGREDIENTES

- 2 ovos cozidos
- 1 ovo cru
- Óleo de canola
- 1/2 banda de limão
- Cebolinha e sal a gosto
- 5 batatas



Rendimento  
**10** Porções



M. de Preparo  
**55** M i nutos

## MODO DE PREPARO

- Separe as gemas e as claras dos ovos cozidos.
- Coloque as claras picadas em cubos junto das batatas.
- Em um prato, amasse as gemas cozidas e adicione a gema crua, apenas a gema crua.
- Misture as gemas cozidas com a crua até formar uma papinha.
- Em seguida, adicione o óleo de canola aos poucos, mexendo com um garfo ou colher em um único sentido (a quantidade de óleo vai depender da quantidade de maionese que você precisa).
- Quando a quantidade estiver satisfatória, adicione o limão.
- Esprema meia banda de limão, adicione o sal a gosto e continue misturando.
- Experimente o sabor e veja se está bom.
- Quando estiver pronto, com a quantidade que você preferir, tempere as batatas com azeite e sal e misture a maionese.
- Pra finalizar, corte cebolinha a gosto e jogue na salada.



# SALADA DE QUINOA COM MAÇÃ

## INGREDIENTES

- 500g de quinoa em grãos
- 1 litro de água
- 2 unidades de cebola roxa em cubos
- 2 unidades de maçã verde em cubos
- 250g de cenoura ralada
- 25g de linhaça
- 250g de uvas passas pretas
- 30ml de suco puro de limão
- 30ml de vinagre branco
- 70ml de azeite extra-virgem
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 150g de amêndoas em lascas
- Salsinha para salpicar por cima

## MODO DE PREPARO

- Cozinhe a quinoa na água até secar a água ou até a quinoa estar cozida. Se sobrar água, escorra-a.
- Misture todos os ingredientes e coloque para gelar.
- Salpique salsinha por cima e sirva.



# SALADA DE MIL GRAO

## INGREDIENTES

- 1 xícara de grão-de-bico
- 1 xícara de lentilha
- 1 colher de gergelim
- 1 colher de semente de abóbora sem casca
- 1 colher de semente de girassol
- 1 xícara de tomate-cereja

## MODO DE PREPARO

- Deixe o grão de bico e a lentilha de molho por 12 horas. Escorra e cozinhe cada um dos grãos separadamente em água limpa.
- Depois que ferver, conte 1 minuto pra lentilha e 10 minutos para o grão de bico. Eles devem ficar inteiros e não muito moles. Escorra e reserve.
- Em uma frigideira (sem óleo) toste levemente o gergelim, semente de abóbora e girassol.
- Em um bowl, misture todos os ingredientes e tempere na hora de servir.



# FARINHAS E LEITES



# FARINHA DE AMENDOIM

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Amendoim descascado sem sal

## MODO DE PREPARO

- Disponha o amendoim em uma forma grande.
- Leve ao forno a 80°C por aproximadamente 15 minutos para secar, mexendo sempre para não queimar.
- Retire o amendoim do forno e deixe esfriar. Passe os amendoins em um processador até obter o ponto de farinha.
- Armazene em um recipiente de vidro e bem fechado.



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
30 Minutos



# FARINHA DE BERINJELA

## INGREDIENTES

- 1 Kg de Berinjela



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
30 Minutos

## MODO DE PREPARO

- Lave bem as berinjelas e seque-as, em retirar a casca. Corte-as em fatias finas e disponha em uma forma.
- Leve ao forno a 80°C até as berinjelas estarem bem secas e esfareladas, mas sem estarem queimadas.
- Retire as berinjelas do forno e deixe esfriar.
- Triture bem as berinjelas no liquidificador até obter o ponto de farinha.
- Armazene em um recipiente de vidro bem fechado.



# FARINHA DE SEMENTE DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

- 1 kg de Sementes de 2 Abóboras (Morangas ou Japonesas)

## MODO DE PREPARO

- Disponha as sementes em uma forma grande.
- Leve ao forno a 80°C por aproximadamente 15 minutos para secar, mexendo sempre para não queimar.
- Retire as sementes do forno e deixe esfriar.
- Passe as sementes em um processador até obter o ponto de farinha.
- Armazene em um recipiente de vidro e bem fechado.



Rendimento  
8 Porções



M. de Preparo  
30 Minutos



# FARINHA DE LINHAÇA

## INGREDIENTES

- 1kg de semente de linhaça

## MODO DE PREPARO

- Coloque as sementes de linhaça no processador ou liquidificador e bata até que as sementes se transformem em pó.
- Armazene a farinha de linhaça em um recipiente de vidro bem fechado e mantenha em local seco e longe da luz.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



*Rendimento*  
10 Porções



*M. de Preparo*  
30 Minutos



# FARINHA DE SEMENTE DE GIRASSOL

## INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Sementes de Girassol

## MODO DE PREPARO

- Disponha as sementes de girassol em uma forma e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 10 minutos, mexendo sempre para não torrar.
- Retire do forno e deixe esfriar.
- Passe as sementes de girassol no processador até obter o ponto de farinha.
- Armazene a farinha de girassol em um recipiente de vidro e bem fechado.



*Rendimento*  
4 Porções



*M. de Preparo*  
20 Minutos



# FARINHA DE MARACUJÁ

## INGREDIENTES

- Casca de 6 maracujás

## MODO DE PREPARO

- Com uma colher, retire a polpa e a casca do maracujá deixando apenas a parte branca da casca.
- Disponha em uma forma e leve ao forno a 80°C cuidando para não queimar, até que fiquem secas e quebradiças.
- Retire do forno e deixe esfriar.
- Bata as cascas no liquidificador até obter o ponto de farinha.
- Armazene em um recipiente de vidro e bem fechado.



*Rendimento*  
8 Porções



*M. de Preparo*  
40 Minutos



# FARINHA DE FRANGO

## INGREDIENTES

- 2 Peitos de Frango



Rendimento  
10 Porções



M. de Preparo  
50 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Em uma panela de pressão, cozinhe o frango somente com água por cerca de 20 minutos ou até cozinhar a ponto de desmanchar bem e secar completamente a água.
- Retire ossos e cartilagens do frango e desfie bem.
- Coloque aos poucos no liquidificador e bata bem até obter um espécie de massa.
- Coloque o frango em uma frigideira, para secar a massa, apertando e espalhando a massa pela frigideira, até que ela perca toda umidade, fique soltinha e levemente dourada.
- Leve ao liquidificador e bata bem para afinar mais ainda a farinha
- . Passe toda a farinha em uma peneira fina.
- O que sobrar na peneira, passe novamente no liquidificador e depois passe novamente na peneira.
- Repita o processo até finalizar toda farinha.
- Armazene a farinha em um recipiente de vidro bem fechado na geladeira.

# FARINHA DE COCO

## INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Coco Ralado fresco
- 1 e 1/2 Xícaras (chá) de Água filtrada quente



Rendimento  
4 Porções



M. de Preparo  
20 Minutos



## MODO DE PREPARO

- Disponha o coco ralado em um recipiente e acrescente a água quente por cima.
- Deixe descansar por cerca de 15 minutos.
- Bata tudo no processador e coe em um pano fino e limpo.
- Esprema bem para retirar o excesso de água e gordura.
- Disponha a polpa resultante em um refratário e leve ao forno a 100°C por 3 a 4 horas ou até secar por completo mexendo de vez em quando para não queimar.
- Retire a polpa do forno e deixe esfriar bem.
- Passe a polpa no processador até obter uma farinha fina.
- Você vai obter o ponto da farinha quando ela ficar amarelada e não grudar nas mãos.
- Armazene a farinha em um recipiente bem tampado e mantenha em local seco.

# LEITE DE CASTANHA DE CAJÚ

## INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Castanha de Caju sem Sal
- 7 a 8 Xícaras (chá) de Água Filtrada

## MODO DE PREPARO

- Coloque as castanhas de caju de molho com água filtrada por 8 horas.
- Após as castanhas ficarem de molho escorra a água e leve ao liquidificador.
- Acrescente a água filtrada e bata bem. Coe o leite de castanha de caju em uma peneira fina.
- Conserve na geladeira. Sirva em seguida e Boa Refeição.



*Rendimento*  
6 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# LEITE DE COCO CASEIRO

## INGREDIENTES

- Polpa de 2 Coco ou 2 Potes de Coco Fresco sem Açúcar
- 4 Xícaras (chá) de Água Filtrada (Quente)

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente coloque a polpa de coco de molho na água quente por 20 minutos.
- Depois do coco ter ficado de molho leve para o liquidificador e bata por cerca de 3 minutos.
- Coe o leite de coco com uma peneira fina.
- Conserve o leite na geladeira. Sirva em seguida



*Rendimento*  
6 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# LEITE DE GERGILIM

## INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Gergelim
- 6 Xícaras (chá) de Água Filtrada

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente coloque o gergelim de molho coberto por água por 8 horas.
- Após o gergelim ficar de molho escorra a água e lave em água corrente.
- Leve o gergelim ao liquidificador com a água filtrada e bata bem.
- Coe o leite de gergelim em uma peneira fina.
- Conserve na geladeira. Pronto.



*Rendimento*  
6 Porções



*M. de Preparo*  
25 Minutos



# LEITE DE AMENDOIM

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Amendoim Cru (sem sal e sem casca)
- 1 Litro de Água Filtrada
- 1 Colher (café) de Extrato de Baunilha



Rendimento  
8 Porções



M. de  
Preparo 25  
Minutos

## MODO DE PREPARO

- Em um recipiente coloque o amendoim de molho coberto por água por 12 horas.
- Após o amendoim ficar de molho escorra a água e lave em água corrente.
- Disponha o amendoim em uma panela, cubra com a água e cozinhe em fogo médio até ferver.
- Desligue o fogo e deixe descansar por 5 minutos.
- Escorra o amendoim e lave novamente em água corrente.
- Leve o amendoim ao liquidificador com um litro água filtrada e o extrato de baunilha e bata bem até ficar bem homogêneo.
- Coe o leite de amendoim em uma peneira fina.
- Conserve na geladeira.

