



RECEITAS MÁGICAS PARA QUEM AMA UM DOCINHO

@dra.patisens

Sem sair da Dieta!





Bolinhas Proteicas

Sem açúcar



25min

INGREDIENTES:

- 3 colheres de (sopa) Pasta de Oleaginosa (Amêndoas, caju, amendoim);
- 30 g de Whey de Chocolate *ou* do sabor de sua preferência;
- 2 colheres (chá) Oleaginosas granuladas (Amêndoas, caju, amendoim);

Modo de preparo

Em uma vasilha, adicione a pasta de Oleaginosa, o Whey e misture; Caso necessário, adicione mais pasta. Unte as mãos com óleo de coco e modele bolinhas com essa massa; Enrole as bolinhas e passe no granulado de Oleaginosa; Transfira para um prato e está pronto para comer.

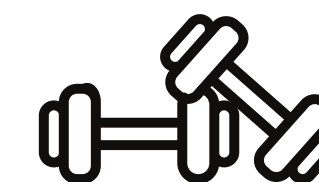
Bolinhas Chocoloco



25min preparo
Geladeira 1hora

INGREDIENTES:

- 1 xícara de (chá) de Aipim (cozido)
- 1/3 de xícara de (chá) de Leite de Coco
- 2 colheres de (sopa) de Óleo de Coco
- 40g de Chocolate 70% cacau
- 2 colheres de (sopa) de Melado de Cana
- 2 colheres de (sopa) de Açúcar de Coco
- 2 colheres de (sopa) de Cacau em pó



Dica: Por ser energéticas, podem ser consumidas antes da atividade física.

Modo de preparo

Cozinhe o Aipim na panela de pressão, após pronto bata o aipim ainda quente no liquidificador (ou processador) com o Leite de Coco e o Óleo de Coco. Derreta o Chocolate em banho-maria e adicione no aipim. Acrescente os outros ingredientes, exceto o Cacau em pó, bata tudo no liquidificador até virar uma massa homogênea, Leve à geladeira por 1 hora, depois, enrole em bolinhas. Passe no Cacau em pó e sirva.

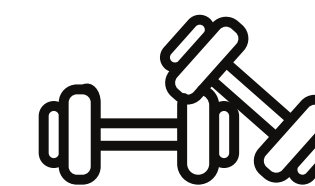
Bolinhas Energéticas



25min

INGREDIENTES:

- 1/2 (xícara) de Aveia em Flocos finos
- 6 colheres de (sopa) de Pasta de Oleaginosa (Amêndoas, caju, amendoim)
- 1 colher de (sopa) de Mel ou Melado
- 1 colher de (sopa) de Farinha de Linhaça dourada
- Gotas de Chocolate meio amargo
- Coco ralado e Cacau em pó a gosto



Dica: Por ser energéticas, podem ser consumidas de atividade física.

Modo de preparo

Em uma frigideira, adicione a aveia, toste ela até dourar e reserve; Em uma vasilha, adicione a pasta de amendoim, o mel/melado, a farinha de linhaça, a aveia tostada, as gotas de chocolate e misture; Caso necessário, adicione mais mel/melado ou pasta. Unte as mãos e modele bolinhas com essa massa; Passe um pouco de mel/melado nas mãos, enrole as bolinhas e passe no coco ralado e/ou no cacau em pó; Transfira para um prato e está pronto para comer.

Bolinhas Energéticas II



25min

INGREDIENTES:

- 70 (gramas) de Damasco seco
- 3 colheres (chá) de Amêndoas cruas e sem casca ou Farinha de Amêndoas
- 2 colheres (chá) de Sementes de Linhaça dourada
- 1 colher (chá) de Farinha de Linhaça
- 1 colher (chá) de Pasta de Castanha de Caju
- 3 colheres (chá) de Coco ralado sem açúcar

Modo de preparo

Se os damascos estiverem muito rígidos, deixe-os de molho em água quente por uns 10 minutos para que fiquem macios e mais fáceis de triturar. Escorra bem e corte em pedaços; Em um processador, triture o damasco com todos os demais ingredientes até formar uma massa bem homogênea; Enrole as bolinhas de energia no tamanho e formato que desejar. Se preferir, passe-as em alguma cobertura como castanha de caju trituradas, coco ralado, entre outros.



Pudim de Chia com Frutas Vermelhas



INGREDIENTES:

- Chia (3 colheres de sopa)
- Iogurte natural ou de Kefir (200ml)
- Geleia de Frutas Vermelhas Natural Sem açúcar (1 colher de sopa)
- Frutas vermelhas frescas ou congeladas (½ xícara – ex.: morango, mirtilo, amora, framboesa)
- Mel ou Melado ou SweetLift (opcional)

MODO DE PREPARO:

Em um pote de vidro, misture a chia com o iogurte. Adoce levemente, se desejar. Mexa bem, tampe e leve à geladeira por pelo menos 4 horas (ideal deixar durante a noite). Antes de servir, finalize com as frutas vermelhas frescas por cima.



Overnight Oats



INGREDIENTES:

- Aveia em flocos (1 colher de sopa)
- Chia (2 colheres de sopa)
- Leite vegetal de amêndoas – A Tal da Castanha (100 ml)
- Banana prata madura (1 unidade)
- Whey Protein sabor chocolate (½ dosador)

MODO DE PREPARO:

Na noite anterior: em um pote de vidro (200 ml), misture a aveia, a chia e o leite vegetal. Tampe e leve à geladeira por pelo menos 4 horas (ideal deixar durante a noite). Antes de servir, incorpore a proteína, misturando bem e finalize com a banana picada.

Smoothie de Abacate com Maracujá



15min

INGREDIENTES:

- Água gelada (150ml)
- Banana congelada (1 unidade)
- Maracujá (1 unidade)
- Abacate (80g)
- Whey Protein ou Collagen protein - sabor baunilha, coco ou sem sabor (1 dosador)

MODO DE PREPARO:

No liquidificador, adicione a água, as frutas e a proteína de sua escolha. Bata todos os ingredientes.

Dica: A combinação de abacate e maracujá à noite oferece uma dose dupla de nutrientes relaxantes, como o triptofano, promovendo uma melhor qualidade de sono. A presença de gorduras saudáveis não ajuda a manter níveis baixos de glicose durante a noite, evitando picos de fome. Além disso, a sinergia de vitaminas e antioxidantes dessas frutas pode contribuir para uma pele mais radiante e revitalizada.

Smoothie de Açaí



15min



INGREDIENTES:

- Água gelada (150ml)
- Banana congelada (2 unidades)
- Polpa natural de açaí - de 12 a 16% de concentração (1 unidade)
- Whey Protein ou Collagen protein - sabor baunilha, coco ou sem sabor (1 dosador)

MODO DE PREPARO:

No liquidificador, adicione a água, as frutas e a proteína de sua escolha. Bata todos os ingredientes.



Granola Caseira



50min

INGREDIENTES:

- Semente de Linhaça Dourada (100g)
- Semente de Abóbora (100g)
- Semente de Girassol (100g)
- Semente de Chia (50g)
- Semente de Gergelim (50g)
- Castanha de Caju (100g)
- Lascas de coco (50g)
- Aveia em flocos grandes (200g)
- Melado de cana (a gosto)
- Sal integral (pitada)



Modo de preparo

Pré-aqueça sua air fryer a 160°C. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes secos. Após, despeje o melado de cana sobre os ingredientes secos e mexa bem para garantir que tudo esteja bem revestido, finalize com uma pitada de sal integral. Transfira a mistura para a cesta da air fryer. Asse na air fryer por cerca de 10 a 15 minutos, mexendo a cada 5 minutos para garantir que a granola asse uniformemente. Retire a granola quando estiver dourada e crocante. Deixe esfriar completamente antes de armazenar em um recipiente hermético. (Pode ser feito no forno também).

Barrinha de cereal



35min

INGREDIENTES:

- 1/3 de (xícara) de Castanha-do-Pará
- 1/3 de (xícara) de Castanha de Caju
- 1/3 de (xícara) de Amêndoas
- 1/3 de (xícara) de Nozes
- 2 (xícaras) de aveia em Flocos
- 1 colher de (sopa) de Linhaça Dourada
- 1 colher de (sopa) de Gergelim Preto
- 1 colher de (chá) de Canela em pó
- 2 (unidades) de Bananas Amassadas
- 1/4 de (xícara) de Pasta de Amendoim
- 1/3 de (xícara) de Melado de cana
- Óleo de Coco a gosto



Modo de preparo

Usando uma faca, pique as castanhas, as amêndoas e as nozes; Transfira para uma tigela, adicione a aveia, a linhaça, o gergelim, a canela, a banana, a pasta de amendoim e o melado; Misture tudo e despeje em uma forma untada com óleo de coco, apertando bem para ficar compacto, sem precisar preencher a forma toda; Leve ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 20 minutos ou até dourar; Espere esfriar, coloque em uma tábua, corte em retângulos e está pronto.



Cookies de Cacao



25min

INGREDIENTES:

- 1/2 (xícara) de Óleo de Coco
- 1 (unidade) de Ovo
- 1/2 (xícara) de Açúcar de Coco
- 1/2 (xícara) de Cacao em pó
- 1 colher de (chá) de Essência de Baunilha
- 3/4 (xícara) de Farinha de Arroz
- 1 (xícara) de Aveia em Flocos finos
- 1 colher de (sopa) de Gergelim
- 1 colher de (chá) de Fermento

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela adicione o óleo de coco, o ovo, o açúcar e misture bem com um garfo; Adicione o cacau, a baunilha e mexa, acrescente a farinha, a aveia, o gergelim, o fermento e misture de novo; Em uma forma antiaderente ou com papel-manteiga, disponha bolinhas dessa massa, separando umas das outras; Leve ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 15 a 20 minutos, depois espere esfriar; Transfira para um prato e sirva ou guarde em um pote de vidro bem fechado.



Banana Chips



EQUIPAMENTOS:

Mandolim



Descascador



INGREDIENTES:

3 unidades de Bananas verdes com casca

MODO DE PREPARO:

Com o descascador e a utilização de luvas (para não grudar nas mãos) descasque as bananas verdes. Após, fatie banana com um mandolin, aqueles fatiadores para deixar sua banana na espessura certa; Distribua as bananas fatiadas em uma assadeira antiaderente ou untada com óleo de coco, colocando as bananas lado a lado; Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 15-25 minutos.



@dra.patisens

Dra. Patrícia Caroline Sens

Biomédica Patologista Clínica e Esteta CRBM 9598

Nutricionista Ortomolecular CRN 5843

Fitoterapeuta FITO/110-CRN10

Especialista em Modulação Intestinal

www.patisens.com.br