



Ana Gabriela Dresch  
Nutricionista

E-BOOK DE RECEITAS

# SEM LACTOSE



# BEBIDAS VEGETAIS

# ***BEBIDA VEGETAL DE AMÊNDOA***

## **Ingredientes:**

- 1 xícara de amêndoas hidratadas
- 3 xícaras de água mineral

## **Modo de preparo:**

1. Coloque 1 xícara de oleaginosas em 2 a 3 xícaras de água deixe de molho de um dia para o outro, descarte a água
2. Acrescente as oleaginosas já hidratadas em 3 xícaras de água mineral, a proporção é sempre 1 de oleaginosas ou cereal para 3 de água, se quiser dobre a receita
3. Bata no liquidificador por 3 minutos. Se quiser corrigir a acidez coloque uma pitada pequena de sal
4. Coe e misture com uma peneira fina ou utilize um voal espremendo bem. Usar um voal garante um leite cremoso e espumado, sem pedaços de oleaginosas
5. Guarde a sobra das oleaginosas para usar em outras preparações como ricota vegetal, bolos e panquecas.
6. Armazene o líquido em uma garrafa de vidro refrigerado por até 4 dias ou congelado por 60 dias
7. Na hora de utilizar bata novamente para recuperar a cremosidade

## **Observações:**

- As amêndoas podem ser trocadas por macadâmias, castanha-do-pará, nozes ou avelãs

# ***BEBIDA VEGETAL DE COCO***

## **Ingredientes:**

- 1 polpa de coco inteira fresca
- 2 litros de água mineral

## **Modo de preparo:**

- 1.Descasque o coco deixando só a polpa
- 2.Coloque para ferver em uma panela de inox ou cerâmica, a água com a polpa do coco por aproximadamente 10 minutos
- 3.Espere amornar e bata bem no liquidificador
- 4.Coe numa peneira fina ou voal
- 5.Conserve por refrigeração por até 4 dias ou no freezer por até 60 dias

E-mail: anagabim@gmail.com

# ***BEBIDA VEGETAL DE SEMENTES***

## **Ingredientes:**

- ¼ de xícara de linhaça dourada ou gergelim
- 2 xícaras de água mineral
- 4 tâmaras sem caroço ou 1 colher de sopa de chá de canela em pó ou baunilha.

## **Modo de preparo:**

1. Deixe as sementes de molho junto com as tâmaras por 8 horas
2. Descartar a água e levar ao liquidificador adicionando água mineral e batendo bem por 2 minutos
3. Coe utilizando um voal ou peneira fina
4. Utilize em vitaminas, chás ou consuma puro



# BOLOS, BROWNIE E TORTA

# ***BOLO DE BANANA***

## **Ingredientes:**

- 3 bananas maduras;
- 4 ovos;
- 5 col. de sopa de farinha de amêndoas;
- 5 col. de sopa de farelo de aveia;
- 1 col. de sopa de canela;
- 1 col. de sopa de psyllium;
- 1 col. de sopa de fermento em pó.

## **Modo de preparo:**

- Em um liquidificador bata os ovos e a banana
- Em seguida bata os demais ingredientes
- Leve ao forno médio para assar por 20 a 25 minutos

E-mail: anagabidm@gmail.com

# ***BOLO DE MARACUJÁ***

## **Ingredientes:**

- 4 ovos;
- 2 maracujás médios;
- 6 col. de sopa de farinha de coco;
- 6 col. de sopa de farelo de aveia;
- 6 col. de sopa de eritritol ou açúcar demerara;
- 1 col. de sobremesa de fermento em pó.

## **Modo de preparo:**

- Em um liquidificador bata todos os ingredientes
- Leve ao forno médio para assar por 20 a 25 minutos.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# ***BOLO DE MAÇÃ COM NOZES***

## **Ingredientes:**

- 3 ovos
- 1 xícara rasa de eritritol ou xilitol
- 3 maçãs sem casca
- ½ xícara de azeite
- 2 xícara de farelo de aveia
- ½ xícara de farinha de coco
- ½ xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 punhado de nozes
- 1 colher de sopa rasa de fermento

## **Modo de preparo:**

- Bata no liquidificador ou no mixer (nesse caso, processe as maçãs antes, num processador, até virarem um purê) as maçãs, os ovos, o azeite e o eritritol/xilitol.
- Despeje essa mistura numa vasilha
- Adicione as farinhas e o coco ralado, mexendo bem, até conseguir um creme homogêneo.
- Em seguida, junte à massa, as nozes picadas e o fermento.
- Untar um tabuleiro e levar ao forno em 180° por 40 minutos.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# ***BOLO FUNCIONAL DE BANANA***

## **Ingredientes:**

- 5 bananas bem maduras;
- 3 ovos
- 1/3 de xícara de azeite ou óleo de coco;
- 2 xícaras de farelo ou flocos de aveia;
- 1 colher de sobremesa de fibra psyllium (opcional);
- 2 colheres de sopa de chia
- Canela em pó à gosto
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## **Modo de preparo:**

- No liquidificador, bater os ovos, as bananas picadas, o azeite (ou óleo de coco) e a canela.
- Em seguida, em uma vasilha, juntar à essa mistura a aveia, a chia e a fibra.
- Por último, adicionar o fermento.
- Untar a forma com azeite (ou óleo de coco) e aveia, despejar a massa e assar por cerca de 40 minutos em forno a 180°.
- Dica: Se a banana não estiver muito doce, você pode juntar na massa um punhado de uva passa ou umas 3 tâmaras desidratadas picadinhas. Também pode juntar pedaços de nozes ou castanhas.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# BOLO DE CACAU

## Ingredientes:

- 3 ovos;
- 1/2 xícara de açúcar demerara;
- 1/3 xícara de óleo de coco;
- 1 xícara de aveia em flocos;
- 1/2 xícara de cacau em pó;
- 1 xícara de água quente;
- 1 colher de sopa de fermento.

## Modo de preparo:

- Bater no liquidificador os ovos, óleo, cacau e a água por uns 4 min.
- Em seguida acrescente o açúcar e aveia e bata por mais 1 min, deixando por último o fermento.
- Assar por 35min em 180 graus. .

E-mail: anagabidm@gmail.com

# ***BOLO DE FRUTAS E CASTANHA SEM AÇÚCAR***

## **Ingredientes:**

- 3 ovos
- Meia xícara de óleo de coco ou girassol
- 1 xíc. e meia de farinha de aveia ou farelo de aveia
- 4 bananas caturra (separe uma banana para colocar fatiada por cima do bolo)
- 1 colher de sopa de fermento
- 3 maçãs
- ½ xíc. de castanhas do Pará ou nozes
- ½ xíc. de uva passa
- ½ xíc. de ameixa preta seca sem caroço
- 1 colher de sopa de canela em pó

## **Modo de preparo:**

- Bata no liquidificador duas das quatro bananas, os ovos, uma maçã e meia, o óleo, a farinha, a canela e duas colheres de sopa de uva passa;
- Pique o restante das frutas, mais as ameixas e as castanhas;
- Em uma tigela funda, despeje a massa batida antes no liquidificador, adicione os ingredientes picados e as uvas-passa, misture;
- Por último adicione o fermento e incorpore suavemente a massa;
- Disponha a massa em uma forma untada e asse em forno pré-aquecido a 180 graus, por 30 minutos (faça o teste do garfo, se sair limpo está pronto).

E-mail: anagabidm@gmail.com

# ***BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN***

## **Ingredientes:**

- 3 cenouras médias
- 2 xícaras de chá de farinha de arroz
- 1 xícara de chá de óleo
- 2 xícaras de chá de açúcar mascavo
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## **Modo de preparo:**

- Bater no liquidificador, a cenoura, óleo, ovos e açúcar.
- Depois em uma vasilha, adicionar o fermento e misturar.
- Despejar a massa em uma forma com margarina e farinha.
- Pré-aqueça o forno para assar em aproximadamente 30 minutos.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# ***BOLO DE CANECA DE BANANA COM CACAU***

## **Ingredientes:**

- 1 banana madura
- 1 col. sopa de farelo de aveia (ou outra farinha)
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó ou nibs de cacau
- 1 pitada de fermento químico
- Essência de baunilha a gosto

## **Modo de preparo:**

- Bata tudo em uma tigela
- Coloque na caneca e leve ao micro-ondas por 2 minutos (depende da potência do seu micro-ondas).

E-mail: anagabidm@gmail.com

# ***BOLINHO DE CANECA DE COCO SEM LACTOSE***

## **Ingredientes:**

- 2 ovos
- 200 ml de água
- 5 colheres de sopa de óleo de girassol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 150 gramas de açúcar demerara
- ½ xícara de coco ralado grosso
- 3 xícaras de farinha
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## **Modo de preparo:**

- Bater no liquidificador os ovos, água, óleo e açúcar.
- Adicione a farinha preparada em bater bem.
- Desligue e adicione a baunilha, o coco ralado e por último o fermento em pó, misturando de maneira delicada e sem bater a massa.
- Distribua a massa em canecas e leve ao forno 180° até dourar (aproximadamente 25 minutos).

E-mail: anagabidm@gmail.com

# ***BOLINHO DE BANANA E NOZES SEM AÇÚCAR***

## **Ingredientes:**

- 3 bananas bem maduras
- 3 ovos
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- ½ xícara de nozes picadinhas
- 3 colheres de uvas passas
- Canela em pó à gosto
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## **Modo de preparo:**

- Misture todos os ingredientes em uma tigela e asse por 35 min a 180C°
- Dica: Separe algumas nozes para salpicar em cima do bolinho antes de ir para o forno.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# BROWNIE DE CACAU E COBERTURA DE MARACUJÁ

## Ingredientes:

- 1 ½ xícara de purê de batata doce firme
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de cacau
- 1 ovo 1/2 xícara de adoçante
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de nozes quebradas
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- Polpa de 1 maracujá grande
- 2 colheres de sopa de adoçante

## Modo de preparo:

- Fazer 1 purê firme de batata e preencher 1 e 1/2 xícara de chá.
- No processador, junte essa medida de batata doce com a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o cacau em pó, o ovo, o adoçante, o extrato de baunilha e a pitada de sal.
- Processe até obter uma mistura homogênea.

- Acrescente o bicarbonato de sódio, processe novamente e então adicione as nozes picadas.
- Processe até que tudo se misture e, em seguida, despeje a massa em uma forma forrada com papel manteiga.
- Aqui você pode variar a altura do brownie, ele não vai crescer muito, portanto use o tipo de forma que achar mais interessante.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.
- Sugiro servir em temperatura ambiente.

## Cobertura:

- Reduzir o maracujá com o adoçante numa panela até começar a ficar consistente
- Desligar com ele ainda mais líquido, pois quando resfriar ficará mais firme.
- Regar quando servir o brownie.

# ***TORTA DE MAÇÃ SEM LACTOSE***

## **Ingredientes:**

- 1 maçã com casca cortada em pedaços
- 100 ml de óleo de girassol
- 100 ml de água
- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de polvilho doce
- 150 gramas de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 maçãs em fatias médias, 150 gramas de açúcar demerara e 1 xícara de água.

## **Modo de preparo:**

Faça a calda primeiro:

- Leve o açúcar ao fogo e quando derreter, coloque a água.
- Deixe ferver, desmanchar os torrões que se formaram e dar uma leve engrossada.
- Forre o fundo de uma forma com as fatias de maçã e derrame a calda por cima.
- Reserve.

Massa:

- Liquidifique as maçãs, o óleo, os ovos e o açúcar.
- Acrescente aos poucos a farinha, polvilho e fermento.
- Despeje devagar esta massa por cima da calda e leve ao forno 180° por 25 minutos.



SORVETES

# ***SORVETE DE MANGA***

## **Ingredientes:**

- 3 bananas congeladas
- 2 mangas congeladas

## **Modo de preparo:**

- Bata tudo no liquidificador
- Coloque para gelar até dar a consistência desejada.
- Para adoçar você pode utilizar uvas passas, tâmaras, açúcar ou adoçante.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# ***SORVETE DE BANANA E CACAU***

## **Ingredientes:**

- 4 bananas (nanica ou prata)
- Suco de 1/2 limão
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó

## **Modo de preparo:**

- Descasque as bananas, corte-as m rodela e leve-as ao congelador.
- Quando as bananas estiverem bem firmes, mas sem estarem congeladas, coloque-as no liquidificador ou processados com o suco de limão e triture-as.
- Acrescente o cacau e bata até homogeneizar.
- Leve mais um pouco ao congelador e sirva em seguida.
- Observações: Poderá acrescentar nibs de cacau ou amêndoas em lâminas.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# ***SORBET PROTEICO DE MORANGO***

## **Ingredientes:**

- 2 bananas congeladas
- 1 banana em temperatura natural
- 1 xícara de morangos congelados

## **Modo de preparo:**

- Bater todos os ingredientes no liquidificador
- Servir em seguida

E-mail: [anagabidm@gmail.com](mailto:anagabidm@gmail.com)



PÃES, COOKIES E MUFFINS

# PÃO DE SEMENTES E NUTS

## Ingredientes:

- 1 xícara de sementes de girassol;
- ½ xícara de gergelim preto e branco torrado;
- ½ xícara de amêndoas;
- 1/2 xícara de nozes processada;
- 1 xícara de farinha de linhaça;
- 2 colheres de sopa de chia;
- 3 colheres de psyllium;
- 2 colheres de chá de sal rosa;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- 1 ½ xícaras de água
- Temperos de sua preferência (gengibre em pó, páprica defumada, pimenta, mostarda em pó, canela, ervas secas...)

## Modo de preparo:

- Incorpore o psyllium, azeite e temperos com a água.
- Misture os ingredientes secos.
- Deixe descansar por pelo menos 2 horas ou de um dia para o outro.
- Enforme a massa em uma forma de bolo inglês.
- Leve ao forno pré-aquecido á 180°C por 20 minutos.
- Desenforme com cuidado e leve para assar por mais uns 30/40 minutos.
- Deixe esfriar antes de cortar.
- Se gostar dele mais crocante, coloque na frigideira para dourar e finalize com azeite de oliva e flor de sal.
- Pode congelar em fatias.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# PÃO LOW CARB COM MACADÂMIA

## Ingredientes:

- 4 ovos caipiras
- 1 xícara de chá de farinha de castanha do Pará ou Macadâmia;
- ½ xícara de chá de farinha de semente de girassol;
- ½ xícara de chá de farinha de linhaça dourada;
- ½ xícara de chá de gergelim tostado;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de sopa de vinagre;
- 1 colher de chá rasa de sal marinho;
- 1 colher de sobremesa de açafrão da terra;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- ½ xícara de chá de água mineral;
- Gergelim para polvilhar;
- Ervas de sua preferência.

## Modo de preparo:

- Separar as gemas das claras e bater em neve com uma pitada de sal.
- Misturar na mão ou na batedeira os demais ingredientes, exceto fermento.
- Quando estiver homogêneo, adicionar o fermento e as claras em neve, incorporando com delicadeza.
- Colocar em forminhas de cupcake ou em uma forma de pão untada, polvilhando sementes por cima.
- Levar ao forno pré-aquecido em temperatura 180°C a 200°C por cerca de 20 minutos.
- Dica: Você pode congelar por dois meses. Para descongelar, coloque no micro-ondas por 30 segundos ou em temperatura ambiente. Você também pode adicionar recheios na massa e transformar em um muffin com recheio.

# PÃO DE BATATA DOCE

## Ingredientes:

- 1 xícara de batata doce amassada
- 1 xícara de polvilho azedo
- 1 colher de sopa de azeite
- Temperos naturais a gosto (orégano, alecrim, tomilho, pimenta)
- Sal à gosto.

## Modo de preparo:

- Misture bem todos os ingredientes
- Vá acrescentando água aos poucos até dar o ponto de massa.
- Asse em forno 180°C até ficar dourado.
- Você pode rechear com queijo, frango ou carne desfiada.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# PÃO DE QUEIJO SEM GLÚTEN E LACTOSE

## Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de gergelim
- 1 copo de água
- 400g de polvilho azedo
- 100ml de óleo de girassol
- 1 colher de café de sal

## Modo de preparo:

- Bata no liquidificador os ingredientes
- Coloque em forminhas
- Asse em forno pré-aquecido, asse em temperatura de 300° por 35 minutos.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# PÃO DE BATATA-BAROA COM CHIA

## Ingredientes:

- 1 e ½ xícara (chá) de polvilho doce
- 1 e ½ xícara (chá) de polvilho azedo
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 50ml de água
- 2 colheres (chá) de sal rosa ou marinho
- 1 colher (sopa) cheia de chia
- 1 e ½ xícara (chá) de batata-baroa bem cozida e amassada

## Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes em um recipiente até a massa ficar com uma consistência parecida com a de uma massinha de modelar, sem grudar nas mãos.
- Modele as bolinhas e leve ao forno, preaquecido a 200°C, entre 25 e 30 minutos ou até que os pães fiquem dourados.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# PÃO LOW CARB DE FRIGIDEIRA

## Ingredientes:

- 1 ovo grande
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 pitada de sal
- 1 colher de café de fermento em pó
- Azeite para untar a frigideira

## Modo de preparo:

- Bata o ovo com um garfo
- Misture todos os ingredientes
- Leve em frigideira untada com azeite, em fogo baixo
- Tampe e depois de 1 ou 2 minutos vire o pão

E-mail: anagabidm@gmail.com

# PÃO DE MILHO

## Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícaras de farinha milho
- 1 xícara de fécula de batata
- 1 e ½ xícara de farinha de coco
- 2 colheres de flocos de milho
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de goma xantana
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 colher de sopa de fermento biológico ou 1 pacote comercial
- Erva doce a gosto
- 2 xícaras de água morna

## Modo de preparo:

- Misture uma colher de açúcar com o fermento e duas colheres de água morna (faça o teste com a mão, ele deve está levemente morna), deixe a mistura do fermento crescer.
- Aqueça 2 xícaras de água até que fique morna (mais quente que a primeira água, mas que não entre em ponto de fervura).
- Misture as duas xícaras de água com a farinha de milho até engrossar.
- Em seguida misture as farinhas, o restante do açúcar e o sal.
- Adicione temperos a gosto (erva doce ou outro), por último incorpore o fermento a massa.
- Coloque em uma forma de pão e deixe crescer por 25 minutos.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30- 40 minutos.

# PÃO LOW CARB

## Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de iogurte natural sem lactose
- 1 colher de farelo de aveia
- 1 colher de chá de fermento

## Modo de preparo:

- Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
- Aqueça na frigideira para deixar dourado.
- Recheie com cottage sem lactose, tomate seco e orégano se preferir.

# COOKIE FÁCIL E SAUDÁVEL DE BANANA COM AVEIA

## Ingredientes:

- 1 banana amassada;
- 1 xícara de aveia flocos grossos;
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim;

## Modo de preparo:

- Misturar os ingredientes e assar por alguns minutinhos.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# COOKIE DE MACADÂMIA

## Ingredientes:

- 1 xíc de quinoa em flocos;
- 1 xíc de farinha de arroz integral;
- ½ xíc de açúcar demerara;
- 1 col de chá de fermento em pó;
- 1 col de sopa de pasta de macadâmia;
- 1 ovo;
- 2 col de sopa de água.

## Modo de preparo:

- Misturar bem todos os ingredientes e moldar em forma de cookies.
- Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 25 min.
- Derreter o chocolate 70% cacau e colocar por cima dos cookies prontos.

# COOKIE COM CHOCOLATE

## Ingredientes:

- 1 xíc de quinoa em flocos;
- 1 xíc de farinha de arroz integral;
- 1/2 xíc de açúcar demerara;
- 1 col de chá de fermento em pó;
- 3 col de sopa de pasta de amendoim;
- 1 ovo;
- 2 col de sopa de água.

## Modo de preparo:

- Misture bem todos os ingredientes e molde os cookies.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 25min.
- Derreta chocolate 70% e coloque por cima dos cookies prontos.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# MUFFIN DE CHOCOLATE

## Ingredientes:

- ½ copo americano de bebida vegetal de coco (100ml);
- 3 ovos (135 g);
- 4 colheres de sopa de farinha de coco (40 g);
- 4 colheres de sopa de farinha de amêndoas (40 g);
- 3 colheres de sopa de cacau 100% (25 g);
- 4 colheres de sopa de eritritol (adoçante) (40 g);
- 1 colher de café rasa de fermento em pó;

## Modo de preparo:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador
- Adicionar em forminhas pequenas de silicone ou você pode fazer em uma forma maior (tipo de pudim - pequena)
- Levar ao forno em temperatura média por 30 minutos.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# MUFFINS DE QUINOA, BANANA E NOZES

## Ingredientes secos:

- 1 ½ colheres de farinha de quinoa
- 1 colher de flocos de quinoa
- Nozes a gosto
- 1 colher de sopa de canela
- 4 colheres de chá de fermento em pó
- 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de sal

## Ingredientes molhados:

- 4 ovos de linho (ou 4 ovos reais)
- 4 bananas, purê (não devem estar muito maduras)
- ½ xícara de leite de amêndoa

## Modo de preparo:

- Para fazer o equivalente a 4 ovos, coloque 4 colheres de sopa de linhaça moída em uma tigela e adicione 3/4 xícara de água. Mexa e deixe na geladeira pelo menos 10 minutos e virará um gel.
- Primeiro, prepare o gel de linhaça e coloque-os na geladeira para gelificar
- Em seguida, em uma tigela grande, misture todos os ingredientes secos.
- Em uma tigela menor, misture as bananas amassadas, o leite de amêndoa e o gel de linhaça.
- Adicione os ingredientes molhados com os ingredientes secos e mexa até ficar mais ou menos uniforme
- Coloque a massa em forminhas de muffin untadas
- Coloque no forno por 20 minutos.
- Com um palito verifique o ponto de cozimento.

# MUFFIN DE PASTA DE AMENDOIM

## Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher De sopa de Pasta de Amendoim
- 1 Banana média madura amassada
- 1 colher chá de fermento em pó
- Canela a gosto
- 1 colher Sobremesa rasa de Cacau em pó (Opcional)

## Modo de preparo:

- Misturar com um garfo todos os ingredientes.
- Distribuir em forminhas de cupcake
- Assar em forno pré-aquecido até dourar, ou levar ao micro-ondas por aproximadamente 3 minutos.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# MUFFIM DE BATATA DOCE COM FRANGO

## Ingredientes:

- 3 ovos;
- 80 ml de água;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 150g de frango grelhado desfiado já temperado;
- 100g de mandioca cozida ou batata doce cozida;
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia;
- 1 colher de sopa de psyllium;
- 1 colher de sobremesa de fermento;
- Sal e temperinhos a gosto.

## Modo de preparo:

- Basta bater todos os ingredientes no liquidificador, primeiro os líquidos e em seguida os outros
- A massa fica densa por causa do tubérculo, mas não se preocupe que dá certo!
- Finalize com orégano
- Coloque em forminhas de silicone e leve ao forno por 30 minutos.

E-mail: anagabidm@gmail.com



# GELEIAS E GANACHE

# GELEIA DE MORANGO

## Ingredientes:

- 12 unidades de morango
- ½ unidade de limão
- 1 colher de sopa de chia
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo

## Modo de preparo:

- Picar os morangos
- Adicionar em uma panela com o restante dos ingredientes
- Cozinhar por 15 minutos.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# GANACHE FUNCIONAL

## Ingredientes:

- 300ml de bebida vegetal de coco
- 3 c. sopa de cacau em pó sem açúcar
- 2 c. sopa de farinha de amêndoas
- 1 c. sopa de farinha da banana verde
- 4 c. sopa de açúcar mascavo

## Modo de preparo:

- Bater no liquidificador todos os ingredientes
- Levar ao fogo mexendo, até ficar em consistência de calda.

E-mail: anagabidm@gmail.com

DOCINHOS

# BRIGADEIRO DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

## Ingredientes:

- 1 xícara de chá de biomassa de banana verde
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de óleo
- Açúcar mascavo a gosto
- Gergelim para decorar

## Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes
- Cozinhe em uma panela
- Faça bolinhas
- Sirva.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# ***DOCINHO DE AMEIXA COM CACAU***

## **Ingredientes:**

- 1 colher de sobremesa de açúcar de coco ou adoçante stévia em pó (ou mascavo, demerara)
- 1 xícara de ameixa seca
- 1 colher de chá de cacau, pó seco, sem adoçante
- 2 colheres de sopa de coco seco ralado
- Coco seco ralado, o quanto baste para enrolar ou castanha de caju (xerem), ou os dois para enrolar
- 3 colheres de sopa de farinha de castanha de caju

## **Modo de preparo:**

- Deixe a ameixa de molho em água quente em torno de 10 minutos.
- Escorra a água.
- Em um processador, triture as ameixas com a farinha de castanha-de-caju, o cacau, o coco e o açúcar, até formar uma massa bem homogênea.
- Enrole os docinhos no tamanho e formato que desejar.
- Não precisa untar as mãos.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# ***DOCINHO FUNCIONAL DE TÂMARAS***

## **Ingredientes:**

- 150g de Amendoim torrado sem sal
- 1 colher de sopa de Cacau em pó sem açúcar (100% cacau) ou cacau em pó solúvel 100% cacau
- 1 colher de sopa de Semente de chia
- 1 xícara (150g) de Tâmara sem caroço
- 1 colher de café de Canela em pó
- 1 colher de sopa de Óleo de coco

## **Modo de preparo:**

- Deixe as tâmaras de molho em água quente por cerca de 20 minutos.
- Escorra a água e em um processador, triture as tâmaras com o amendoim e o óleo de coco, até formar uma massa homogênea.
- Acrescente o cacau em pó, a canela e a chia e misture bem.
- Enrole os docinhos no tamanho e formato que desejar.

E-mail: anagabidm@gmail.com

PETISCOS

# ***PALITOS INTEGRAIS ASSADOS***

## **Ingredientes:**

- 250g de farinha integral
- 2 colheres de sopa de gergelim
- 2 colheres de sopa de chia
- 2 colheres de sopa de linhaça
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de sal
- 120ml de água
- 50ml de azeite de oliva
- Canela e cacau a gosto

## **Modo de preparo:**

- Pré-aqueça o forno em 180°.
- Misture os ingredientes secos, depois os úmidos, até obter uma massa homogeneia e modelável.
- Quando a massa não grudar mais nas mãos, abra a massa o mais fino que puder usando um rolo de massa, corte e acomode em uma forma.
- Leve para assar por 20 minutos por 180 graus até que estejam firmes e dourados.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# ***BISCOITINHOS DE BANANA COM AVEIA***

## **Ingredientes:**

- 6 Bananas nanicas
- ½ xícara de óleo de coco
- Pintada de sal
- Canela em pó
- 1 xícara de coco ralado
- 1 colher de sobremesa de fermento químico
- Passas picadas
- Castanhas a gosto
- 1 xícara de farinha de amêndoa (pode usar outra farinha)
- 4 xícaras de aveia em flocos

## **Modo de preparo:**

- Amasse as bananas
- Misture todos os ingredientes.
- Acrescente as 4 xícaras de aveia em flocos, sem deixar a massa muito seca e nem muito mole.
- Formar bolachas com a colher e assar em forma untada e polvilhada.
- Assar.

# CHIPS DE BETERRABA E BATATA DOCE

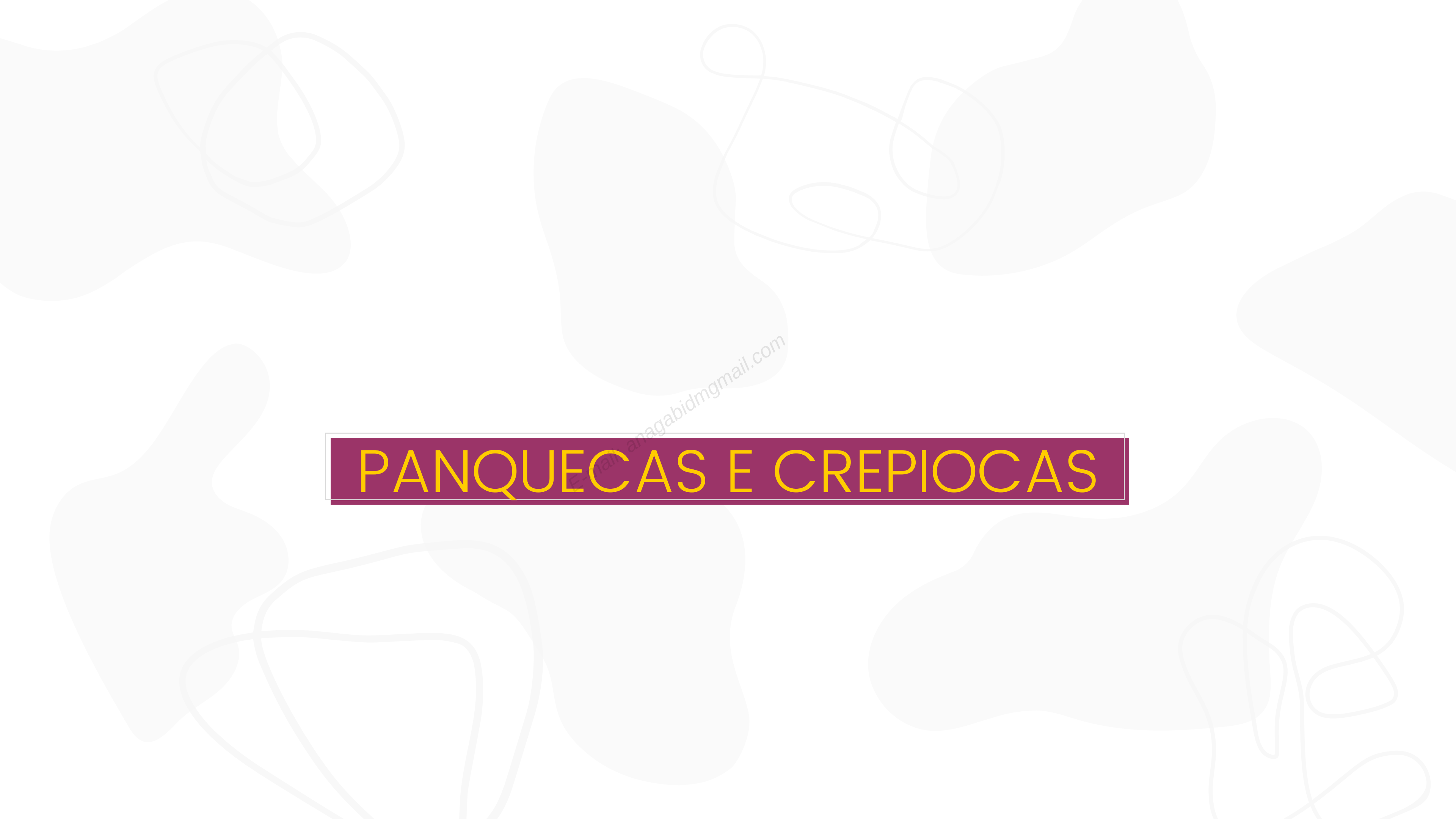
## Ingredientes:

- 1 beterraba média
- 1 batata doce amarela
- 1 batata doce roxa
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal à gosto

## Modo de preparo:

- Lave as batatas doces e a beterraba.
- Ligue o forno preaquecido por 20 minutos ou até que estejam crocantes.
- Fatie bem fino, em rodela, todos os tubérculos num mandolin ou fatiador de legumes.
- Coloque um fio de azeite em duas assadeiras e disponha cada rodela, sem amontoar umas nas outras e jogue sal.
- Leve ao forno por cerca de 10 minutos ou até que elas sequem.
- Retire com ajuda de uma espátula.
- Sirva imediatamente ou guarde em potes herméticos.
- Seque todas as rodela com papel-toalha: isso é muito importante, porque quando há retenção de água, elas não ficam crocantes. Se quiser utilize ervas como alecrim ou orégano para variar o sabor.

E-mail: anagabidm@gmail.com



# PANQUECAS E CREPIOCAS

# PANQUECAS DE MIRTILOS

## Ingredientes:

- 1 ¼ xícara de farinha
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- Canela em pó a gosto
- 1 – 2 colheres de chá de semente de chia
- 2 bananas\* amassadas
- 2 ovos inteiros
- ¾ de xícara de água
- ¾ de xícara de mirtilos

## Modo de preparo:

- Peneire a farinha, o fermento e a canela em uma tigela e faça um buraco no centro.
- Misture chia, ovos, purê de banana e água juntos e adicione aos ingredientes secos. Misture tudo e adicione os mirtilos. Separe um pouco dos mirtilos para decorar no final.
- Mexa bem até que a massa esteja macia e atinja a consistência de creme fino. Se a massa não estiver atingindo essa consistência, adicione mais água.

- Unte a frigideira com óleo e leve ao fogo médio. Deixe a panela ficar quente, e então despeje mistura suficiente para que a panqueca tenha aproximadamente 15cm de circunferência.
- Quando as bolhas de ar começam a se apresentar na superfície da panqueca, ela está pronta para ser girada. Use uma espátula e vire a panqueca. Doure o outro lado da panqueca e transfira para um prato.
- Cubra a panqueca com um pano de prato limpo para reter o calor. Repita com a massa de panqueca restante, untando a panela com azeite para não queimar.
- Sirva as panquecas com mirtilos frescos por cima.
- Dica: Você pode substituir o mirtilo por outras frutas, como banana, maçã, morangos (As bananas não devem estar muito maduras).

E-mail: anagabidm@gmail.com

# PANQUECAS DE MORANGO

## Ingredientes:

- 1 ¼ xícara de farinha sem glúten;
- 2 colheres de chá de fermento em pó;
- Canela em pó a gosto;
- 1 – 2 colheres de chá de semente de chia;
- 2 bananas amassadas;
- 2 ovos inteiros;
- ¾ de xícara de água;
- ¾ de xícara de morango.

## Modo de preparo:

- Peneire a farinha, o fermento e a canela em uma tigela e faça um buraco no centro.
- Misture chia, ovos, purê de banana e água juntos e adicione aos ingredientes secos. Misture tudo e adicione os morangos. Separe um pouco dos mirtilos para decorar no final.

- Mexa bem até que a massa esteja macia e atinja a consistência de creme fino. Se a massa não estiver atingindo essa consistência, adicione mais água.
- Unte a frigideira com óleo e leve ao fogo médio. Deixe a panela ficar quente, e então despeje mistura suficiente para que a panqueca tenha aproximadamente 15cm de circunferência.
- Quando as bolhas de ar começam a se apresentar na superfície da panqueca, ela está pronta para ser girada. Use uma espátula e vire a panqueca. Doure o outro lado da panqueca e transfira para um prato.
- Cubra a panqueca com um pano de prato limpo para reter o calor. Repita com a massa de panqueca restante, untando a panela com azeite para não queimar.
- Sirva as panquecas com mirtilos frescos por cima

E-mail: anagabidm@gmail.com

# PANQUECA DE AÇAFRÃO

## Ingredientes:

- 4 ovos;
- 6 colheres de sopa cheias de farinha de grão-de-bico (pode usar farinha de amêndoas se quiser);
- 1 colher de sopa de psyllium;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- 5 colheres de sopa de água;
- 1 colher de sopa de açafrão (também dá para fazer com couve ou beterraba);
- Sal e temperos a gosto

## Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador e vá colocando aos poucos na frigideira antiaderente (se precisar unte com azeite) sempre em fogo baixo e tampada
- Quanto tiver durinha, vire a panqueca e pronto!
- O recheio vai de acordo com o seu gosto, pode ser feito com frango desfiado e molho de tomate.

E-mail: anagabidm@gmail.com

# CREPIOCA DE CACAU EM PÓ

## Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de farinha de tapioca
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 banana com canela

## Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes com um garfo e despeje em uma frigideira antiaderente.
- Deixe dourar dos dois lados
- Recheie com a banana

E-mail: anagabidm@gmail.com

# OBRIGADA

Não esqueça de nos seguir nas redes sociais e ficar por dentro das novidades.

E-mail: anagabidm@gmail.com



@NUTRIANADRESCH



NUTRIANADRESCH



WWW.NUTRIANADRESCH.COM



Ana Gabriela Dresch  
Nutricionista