

Ebook – Doces

Receitas Masotti Nutrition

Por Julia Masotti

2018

Índice

1. Geléia de chia*	2
2. Panqueca	2
3. Panqueca Low Carb	3
4. Açaí Caseiro*	3
5. Mousse de avocado*	4
6. Cookie de Banana e Aveia*	4
7. Cookie de Grão de Bico*	5
8. Protein Balls*	5
9. Energy Balls*	5
10. Bala Prestígio*	6
11. Bolo de Microondas	6
12. Reeses Cup*	7

**Apropriado para vegetarianos/veganos*

—

1. Geléia de Chia*

Ingredientes:

- 50g de semente de chia
- 500g de morango ou qualquer berry
- Stévia ou Xilitol ou Eritritol

Modo de preparo:

Em uma panela coloque os morangos ou berries e cubra com água filtrada e leve ao fogo baixo até ferver. Mexa bem e amasse as frutas até ficar em uma consistência de calda. Desligue o fogo, acrescente as sementes de chia e mexa bem até todas as sementes estarem cobertas com a calda.

Stévia: Se você utilizar em gotas pingue em torno de 8 gotas e experimente. Algumas marcas são mais amargas que outras.

Xilitol e Eritritol: 2 colheres de sopa, misture bem e reserve até esfriar.

Uma opção low fodmap é o açúcar demerara.

2. Panqueca (Meu café da manhã – Vídeo no Igtv)

Ingredientes:

- 2 ovos
- 20g de aveia
- 15g de semente de chia
- Pasta de amendoim ou outra "nut butter"
- 80g da fruta de sua preferência
- Canela em pó à gosto

Modo de preparo:

Em uma tigela misture com um garfo os ovos, chia, aveia e (caso queira utilizar maca peruana em pó acrescente 5g à essa mistura) uma pitada de canela em pó.

Coloque em um frigideira anti aderente e vire quando um lado estiver pronto. Coloque a nut butter por cima e as frutas e acrescente canela em pó.

Opcional: Você pode utilizar mel ou agave, mas o açúcar da fruta já é suficiente. Vai muito bem com um copo de café preto sem açúcar!

3. Panqueca Low Carb (Meu café da manhã – Vídeo no Igtv)

Ingredientes:

- 2 ovos
- 15g de semente de chia
- 10g de coco ralado ou farinha de amêndoas (opcional)
- Pasta de amendoim ou outra "nut butter"
- 60g de berries
- Canela em pó à gosto

Modo de preparo:

Em uma tigela misture com um garfo os ovos, chia, coco ralado ou farinha de amêndoas (opcional, dá certo apenas com ovos e chia) e uma pitada de canela em pó. Coloque em um frigideira anti aderente e vire quando um lado estiver pronto. Coloque a nut butter por cima e as frutas e acrescenta canela em pó.

4. Açaí Caseiro*

Ingredientes:

- 1 polpa de açaí 100% açaí
- 200ml de leite vegetal sem açúcar
- 1 dose de proteína em pó com sabor (se utilizar sem provavelmente terá que usar adoçante)
- 50g de morango
- 50g de banana

Modo de preparo:

Bata em um liquidificador o açaí com leite, acrescenta a proteína em pó e água aos poucos se necessário até adquirir a consistência desejada. Bata o morango.

Servir: Coloque em uma tigela e pique a banana por cima. Caso queira adicionar granola, use uma sem adição de açúcar e coloque agave ou mel por cima à gosto.

Porções: as frutas são opção pessoal, você pode bater com banana e picar morango por cima. Seja criativo!

5. Mousse de Avocado*

Ingredientes:

- 2 avocados
- 20g de cacau em pó 100%
- Adoçante stévia à gosto
- 1 dose de proteína em pó ou proteína de vegetal* (opcional)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no processador e acrescente água ou leite vegetal sem açúcar até adquirir a consistência desejada.

Coloque na geladeira por 4 horas e sirva gelada ou coloque no congelador por 1 hora e sirva como sorvete.

**A Adição de proteína em pó é opcional, caso utilize não há necessidade de adoçante e utilize uma marca com um sabor gostoso: chocolate e baunilha são sabores bons para essa receita.*

6. Cookie de banana e aveia*

Ingredientes:

- 150g de aveia em flocos
- 2 bananas maduras
- 10g de pecan triturada

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma tigela funda e faça bolinhas. Leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 15 minutos.

7. Cookie de grão de bico*

Ingredientes:

- 1 lata de grão de bico cozido ou 200g de grão de bico cozido
- 50g de chocolate 75% triturado
- 4 colheres de sopa de óleo de coco
- 4 colheres de sopa de agave ou mel
- 50ml de leite vegetal

Modo de preparo:

Em um processador bata o grão de bico até virar uma pasta, acrescente o óleo de coco e o agave/mel (pode substituir por outro adoçante caso seja diabético ou queira consumir menos açúcar). Retire do processador e misture em uma tigela a massa com o chocolate 75%.

Faça bolinhas e leve ao forno pré aquecido à 180 graus por 20 minutos.

8. Protein Balls*

Ingredientes:

- 50g de pasta de amendoim
- 2 scoops de proteína em pó (60g)
- 100g de aveia

Modo de preparo:

Bata tudo em um processador com 50ml de água. Acrescente água se necessário. A Mistura deve ficar seca para fazer bolinhas.

9. Energy Balls*

Ingredientes:

- 80g de tâmaras sem caroço
- 50g de aveia
- 1 banana
- 25g de amêndoas inteiras ou outra nut que preferir

Modo de preparo:

Bata tudo em um processador e enrole em bolinhas.

10. Bala prestígio*

Ingredientes:

- 60g de coco ralado
- 30g de xilitol ou eritritol
- 50g de chocolate 75% ou mais

Bala de coco:

Misture em uma panela de fogo baixo, o coco ralado, o adoçante e 200ml de água até ficar cremoso. Reserve na geladeira.

Cobertura:

Derreta o chocolate 75% ou mais no microondas em uma forma de silicone ou em banho maria.

Faça bolinhas com a bala de coco e passe no chocolate. Coloque em uma forma com papel manteiga e leve ao congelador por 30 minutos.

11. Bolo de microondas

Ingredientes:

- 15g de aveia em flocos ou farelo ou farinha de amêndoas ou de coco
- 1 ovo
- 1/2 banana ou 1 tâmara israelense hidratada ou 1 colher de sopa de adoçante de sua preferência
- 5g ou uma colher de sopa de cacau em pó 100%

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma caneca e leve ao microondas por 1min e 30s. Você pode variar essa receita de INÚMERAS maneiras. Acrescentando um quadradinho de chocolate 85% depois de pronto para derreter, ou então alguma nut butter ou até mesmo a geléia de chia!

12. Reeses Cup*

Ingredientes:

-20g de pasta de amendoim 100% amendoim

-25g de chocolate 75% ou mais

Modo de preparo:

Coloque o chocolate 75% para derreter no microondas ou em banho maria. Em uma forminha de silicone coloque metade do chocolate e leve ao freezer por 10 minutos.

Coloque a pasta de amendoim e cubra com o restante do chocolate e leve ao freezer por outros 10 minutos ou a geladeira por 20 minutos.

*O chocolate 85% endurece mais rápido então requer menos tempo de geladeira.