



*Especial*  
**Festa Junina**

**Nutricionista**

**Melissa Ayache**



**CASSEMS**<sup>®</sup>

ANS - nº 413534





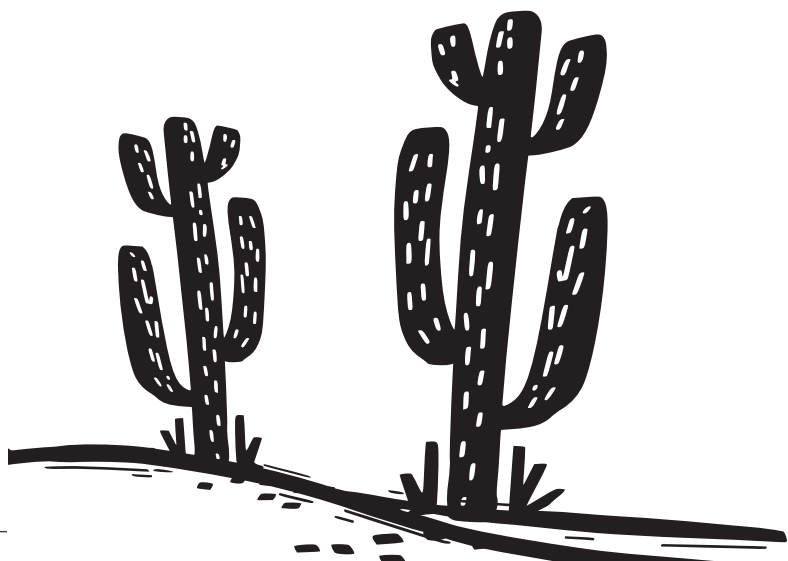
Nutricionista:

**Melissa Ayache**



# ÍNDICE

∴ Canjica .....	5	∴ Doce de abóbora na pressão .....	17
∴ Bolo de fubá cremoso .....	5	∴ Bolo de fubá funcional .....	17
∴ Pé de moleque com cocada .....	6	∴ Curau saboroso e nutritivo .....	18
∴ Pé de moça com chocolate .....	6	∴ Pamonha assada .....	18
∴ Bolo pé de moleque .....	7	∴ Quentão funcional .....	18
∴ Brigadeiro de maçã do amor .....	8	∴ Doce de abóbora zero açúcar .....	19
∴ Cocada cremosa .....	8	∴ Bolo de cenoura proteico zero açúcar ....	19
∴ Pamonha de forno com bacon .....	9	∴ Pipoca gourmet de paçoca .....	20
∴ Bolo de amendoim .....	9	∴ Churros de tapioca .....	20
∴ Pamonha de travessa .....	10	∴ Suflê de doce de leite .....	21
∴ Bolo de pamonha cremosa na palha .....	10	∴ Curau funcional .....	21
∴ Curau de milho salgado .....	11	∴ Doce de abóbora sem açúcar .....	21
∴ Pipoca doce com especiarias .....	11	∴ Arroz-doce leve .....	22
∴ Canjica .....	12	∴ Paçoca light .....	22
∴ Arroz-doce com leite queimado .....	12	∴ Arroz-doce com cocada .....	22
∴ Bolo de mandioca caramelizado .....	13	∴ Bolo de milho cremoso .....	23
∴ Bombom pé de moça .....	13	∴ Bolo de milho .....	23
∴ Caldo verde .....	14	∴ Cuscuz de legumes .....	24
∴ Queijadina low carb de frigideira .....	14	∴ Pé de moleque sem açúcar refinado .....	24
∴ Pipoca no palito com chocolate .....	15	∴ Bombocado de fubá sem glúten .....	25
∴ Arroz-doce light .....	15	∴ Maçã do amor light .....	25
∴ Pinhão cozido .....	16	∴ Canjica fit .....	26
∴ Arroz-doce com açúcar de coco .....	16	∴ Canjica fit sem lactose .....	26
		∴ Paçoca light com farelo de aveia .....	27
		∴ Bombom de paçoquinha .....	27
		∴ Curau funcional .....	28
		∴ Cuscuz paulista .....	28
		∴ Pudim de paçoca light .....	29
		∴ Pipoca de cacau e cúrcuma .....	29
		∴ Pipoca saudável com laranja .....	29
		∴ Bolo de milho fit .....	30
		∴ Cuscuz low carb .....	30



# CANJICA

## INGREDIENTES

- ✧ 500 g de canjica
- ✧ Água para hidratar e cozinhar a canjica
- ✧ ½ xícara (chá) de açúcar
- ✧ 1 L de leite
- ✧ Cravo-da-índia a gosto
- ✧ 1 L de leite
- ✧ 1 lata ou 395 g de leite condensado
- ✧ 500 mL de leite de coco
- ✧ Coco ralado a gosto
- ✧ Canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque a canjica e água suficiente para cobrir os grãos.

Cubra com um pano e deixe descansar de um dia para o outro para deixar a canjica macia.

Retire a canjica do molho e transfira para uma panela de pressão. Em seguida, cubra a canjica com 4 dedos de água.

Depois, adicione o açúcar, a canela em pau e o cravo-da-índia a gosto. Deixe pegar pressão e cozinhe por 30 minutos.

Quando terminar de cozinhar, retire toda a pressão da panela antes de abrir.

Em seguida, adicione o leite, o leite condensado, o leite de coco e o coco ralado a gosto.

Cozinhe em fogo baixo e mexa até ficar cremoso.

Desligue o fogo, transfira a canjica para uma tigela e deixe esfriar por 2 horas.

Finalize com canela em pó a gosto e sirva em seguida.

# BOLO DE FUBÁ CREMOSO

## INGREDIENTES

- ✧ 3 ovos
- ✧ 430 mL de leite
- ✧ 360 g de açúcar
- ✧ 30 g de manteiga
- ✧ 50 g de queijo parmesão ralado
- ✧ 150 g de fubá
- ✧ 30 g de farinha de trigo
- ✧ 20 g de fermento em pó
- ✧ 1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata ovo, leite, açúcar, manteiga e queijo parmesão ralado até obter uma massa homogênea.

Em uma tigela, misture fubá, farinha de trigo e fermento.

Em seguida, despeje a mistura líquida na tigela com os ingredientes secos. Misture e despeje em uma forma untada e enfarinhada.

Leve para assar em forno preaquecido a 180° C por 30 minutos.



# PÉ DE MOLEQUE DOM DOLADA

## INGREDIENTES

### COCADA

- ∴ 50 g de açúcar  
(ou 1/4 de xícara (chá))
- ∴ 50 g de coco ralado e desidratado  
(ou 1 xícara (chá))
- ∴ 60 mL de água  
(ou 1/4 de xícara (chá))

### MODO DE PREPARO

a água e leve ao fogo alto, mexendo de vez em quando, por 5 minutos.

Apague o fogo, transfira a cocada para uma forma de 21 cm por 10 cm e 4 cm de altura forrada com papel-manteiga, alisando a superfície e apertando bem com as costas de uma colher. Reserve.

### COCADA

Em uma panela, coloque o açúcar, o coco ralado e desidratado,

### PÉ DE MOLEQUE

- ∴ 100 g de açúcar  
(ou 1/2 xícara (chá))
- ∴ 100 g de amendoim torrado e picado  
(ou 2/3 de xícara (chá))
- ∴ 1 pitada de sal
- ∴ 1 colher (sopa) de manteiga
- ∴ 60 mL de leite  
(ou 1/4 de xícara (chá))

### MODO DE PREPARO

Em outra panela, em fogo alto, coloque o açúcar, o amendoim torrado e picado e o sal e deixe caramelizar por 5 minutos, mexendo sempre e com cuidado para não queimar.

Adicione a manteiga e o leite e mexa bem por 1 minuto.

Apague o fogo, distribua ainda quente na forma com a cocada e aperte bem, nivelando a superfície com as costas de uma colher. Deixe esfriar.

Desenforme, vire o doce para a cocada ficar na parte de cima e corte em pedaços de 2,5 cm por 2,5 cm. Sirva.



### PÉ DE MOLEQUE

# — PÉ DE MOÇA DOM CHOCOLATE —

## INGREDIENTES

- ∴ 400 g de açúcar
- ∴ 480 mL de água
- ∴ 35 g de manteiga
- ∴ 300 g de amendoim descascado e torrado
- ∴ 395 g de leite condensado
- ∴ 200 g de creme de leite
- ∴ 1 pitada de sal
- ∴ 300 g de chocolate meio amargo derretido

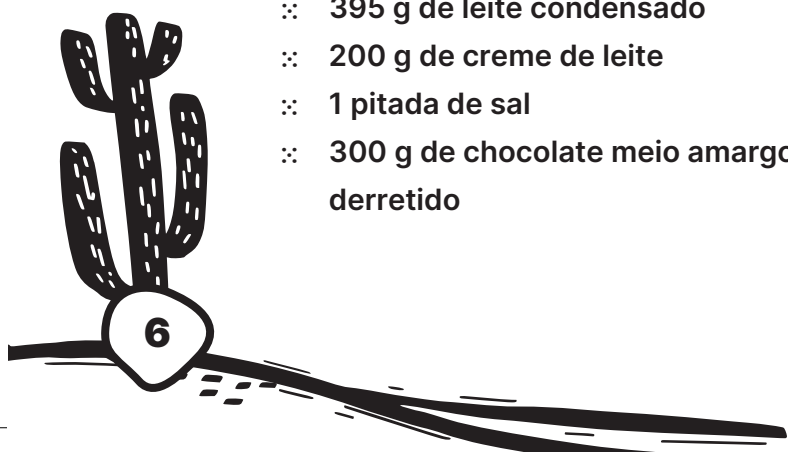
### MODO DE PREPARO

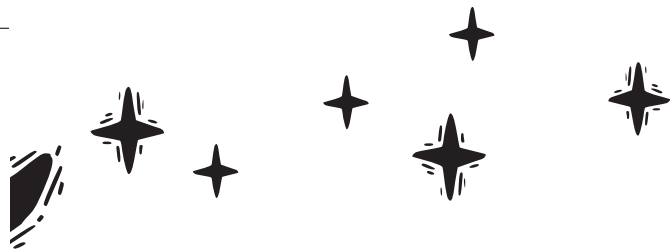
Em uma panela, coloque açúcar e água.

Espere começar a borbulhar, adicione manteiga, amendoim e mexa bem.

Despeje leite condensado, creme de leite e sal e misture até ficar homogêneo.

Transfira para uma assadeira coberta com plástico e espere esfriar. Depois, corte os pedaços com uma faca e passe no chocolate derretido. Sirva em seguida.





# BOLO PÉ DE MOLEQUE

## INGREDIENTES

- ⌘ 12 g de café solúvel
- ⌘ 240 mL de leite quente
- ⌘ 500 g de massa puba
- ⌘ 240 mL de leite em temperatura ambiente
- ⌘ 62 g de coco fresco ralado
- ⌘ 160 g de amendoim torrado e moído
- ⌘ 60 g de achocolatado em pó
- ⌘ 160 g de castanha-do-pará torrada e moída
- ⌘ 100 mL de leite de coco
- ⌘ 360 g de rapadura picada
- ⌘ 60 mL de água
- ⌘ 1 canela em pau
- ⌘ 4 cravos-da-índia
- ⌘ Erva-doce a gosto
- ⌘ 125 g de manteiga
- ⌘ 290 g de açúcar
- ⌘ 3 ovos
- ⌘ 12 g de fermento químico em pó
- ⌘ 60 g de castanha-de-caju torrada e picada

## MODO DE PREPARO

Dissolva o café solúvel no leite.

Coloque a massa puba em um refratário e adicione o café solúvel dissolvido no leite.

Em outro refratário ou no liquidificador, coloque o leite em temperatura ambiente, o coco fresco ralado e triture o coco.

Junte o leite com o coco triturado à massa puba.

Coloque também o amendoim torrado moído, o achocolatado em pó, a castanha-do-pará torrada e moída, o leite de coco e misture bem todos os ingredientes. Reserve.

Em uma panela, coloque a rapadura, a água, a canela em pau, os cravos-da-índia e a erva-doce a gosto.

Acenda o fogo e deixe derreter bem a rapadura, formando uma calda.

Desligue o fogo e peneire a calda sobre a massa reservada, misturando bem, até ficar uma massa uniforme.

Na batedeira, coloque a manteiga, o açúcar, os ovos e bata até ficar bem cremoso.

Junte a mistura da batedeira à massa, incorporando delicadamente todos os ingredientes.

Acrescente o fermento químico em pó e novamente misture bem na massa.

Despeje a massa sobre uma forma untada com manteiga e enfarinhada.

Cubra com castanha-de-caju torrada e picada.

Leve ao forno a 180° C por 45 minutos.

Retire o bolo pé de moleque do forno e bom apetite!





# BRIGADEIRO DE MAÇÃ DO AMOR

## INGREDIENTES

- ∴ 1 colher (sopa) de margarina
- ∴ 1 lata de leite condensado
- ∴ 3 colheres (sopa) de chocolate branco
- ∴ 1/3 de xícara (chá) de creme de leite
- ∴ 10 palitos de bambu

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, junte o leite condensado, o chocolate branco, o creme de leite e a margarina.

Cozinhe em fogo baixo até engrossar e desgrudar do fundo da panela.

Retire do fogo, espere esfriar e boleie os docinhos.

Espete um palitinho de bambu em cada docinho e leve ao congelador até a calda ficar pronta.

### PARA A CALDA

Em uma panela de fundo grosso, junte a água, o açúcar, a glucose e o vinagre.

Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até ficar uma mistura homogênea.

Acrescente o corante vermelho, aumente o fogo

### PARA A CALDA

- ∴ 250 g de açúcar refinado
- ∴ 120 mL de água
- ∴ 50 g de glucose de milho
- ∴ 2 colheres (sopa) de vinagre de álcool
- ∴ 4 gotas de corante vermelho em gel
- ∴ 1 pote com água fria
- ∴ Gelo

para médio e espere levantar fervura.

Para saber o ponto da calda, coloque um pouquinho da calda no potinho com água e gelo, se formar uma calda durinha, parecendo um pedacinho de vidro, está no ponto.

Desligue o fogo e deixe a calda descansar até as bolhas desmancharem.

Retire os brigadeiros do congelador e mergulhe na calda já descansada, até cobrir todo o brigadeiro e parte do palito para que o doce não solte.

Deixe a calda escorrer e espete em uma superfície de isopor ou acomode em um tabuleiro coberto com papel assa fácil, lembrando que essa última forma deixará a base da calda levemente achatada.

Espere esfriar por completo e sirva.

# DOCADA CREMOSA

## INGREDIENTES

- ∴ 1 colher (sopa) de margarina sem sal
- ∴ 1 lata de leite condensado
- ∴ 1 xícara (chá) de coco fresco ralado
- ∴ 2 xícaras (chá) de leite de coco

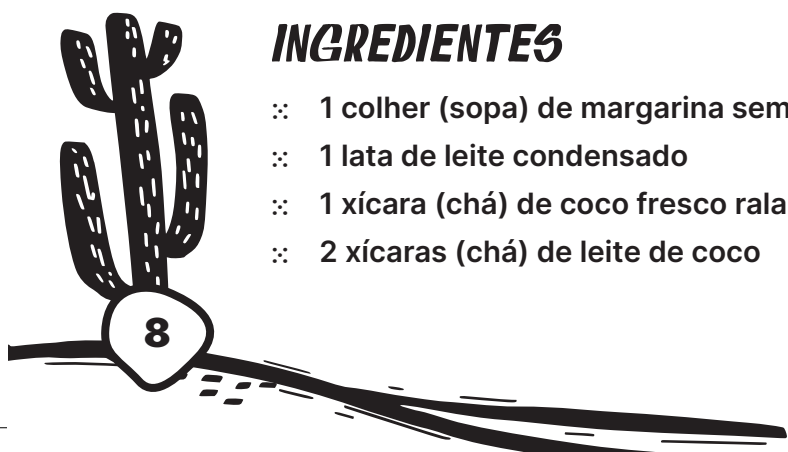
## MODO DE PREPARO

Em uma panela, adicione o leite condensado, o coco ralado, o leite de coco e a margarina.

Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 15 minutos ou até começar a soltar do fundo da panela.

Transfira a cocada cremosa para uma tigela ou travessa e leve à geladeira por 20 minutos.

Sirva na sequência.





# PAMONHA DE FORNO DOM BADON

## INGREDIENTES

- ✘ 1 embalagem de bacon em cubos
- ✘ 4 espigas de milho debulhadas
- ✘ ½ xícara (chá) de leite de coco
- ✘ 2 ovos
- ✘ 1/3 de xícara (chá) de lascas de queijo grana padano
- ✘ 1 colher (sopa) de tomilho debulhado
- ✘ Sal
- ✘ Pimenta-do-reino
- ✘ Fubá
- ✘ Manteiga
- ✘ Melaço

## MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, junte o leite de coco, os ovos, o sal, a pimenta-do-reino e o milho debulhado.

Bata até obter um creme.

Transfira para uma tigela.

Adicione o bacon em cubos, o queijo e o tomilho e misture bem.

Preaqueça o forno a 150° C.

Unte uma forma de bolo inglês com manteiga e fubá. Transfira a mistura de milho e o bacon para a forma e leve ao forno em banho-maria por 1 hora.

Retire do forno e espere amornar. Desenforme e sirva com bacon em cubos grelhado e melaço.

# BOLO DE AMENDOIM

## INGREDIENTES

- ✘ 3 ovos
  - ✘ ½ xícara (chá) de leite integral
  - ✘ ⅓ de xícara (chá) de margarina derretida
  - ✘ 1 xícara (chá) de açúcar
  - ✘ 1 xícara (chá) de amendoim torrado e moído
  - ✘ 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
  - ✘ 2 colheres (chá) de fermento em pó
- ### PARA A CALDA
- ✘ 1 ½ xícara (chá) de açúcar de confeitiro
  - ✘ 4 colheres (sopa) de água
  - ✘ ½ xícara (chá) de amendoim moído

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180° C. Em um liquidificador, junte os ovos, o leite integral, a margarina e o açúcar e bata por 5 minutos.

Transfira para uma tigela, junte o amendoim e misture. Adicione a farinha de trigo aos poucos, misturando com um batedor de arame para não empelotar.

Junte o fermento, misture com uma espátula, transfira para uma forma untada e leve ao forno por 40 minutos. Retire do forno, espere esfriar e desenforme.

### PARA A CALDA

Em uma tigela, misture o açúcar de confeitiro, a água até formar uma calda grossa. Derrame sobre o bolo de amendoim, salpique o amendoim moído imediatamente, espere endurecer e sirva.



# PAMONHA DE TRAVESSA

## INGREDIENTES

- :: 600 g de milho debulhado
- :: 1 xícara (chá) de leite
- :: 1/2 xícara (chá) de açúcar ou leite condensado light. Acrescente mais açúcar, se desejar mais doce.
- :: 1/2 colher (sopa) de manteiga

## MODO DE PREPARO

Bata o milho, o leite, o açúcar e a manteiga no liquidificador por 2 minutos ou até ficar bem lisinho.

Coloque num refratário ou forma untada e enfarinhada (18 cm).

Cubra com papel-alumínio, fechando bem para não sair o vapor.

Coloque a forma dentro de assadeira com água morna e leve ao forno preaquecido a 180° C por 30 minutos.

Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 10 minutos.

Espere esfriar e desenforme, de preferência gelado.



# BOLO DE PAMONHA CREMOSA NA PALHA

## INGREDIENTES

- :: 6 espigas de milho verde
- :: 1/2 xícara (chá) de óleo
- :: 1/2 vidro de leite de coco (100 mL)
- :: 4 ovos
- :: 2 xícaras (chá) de açúcar
- :: 100 g de coco ralado
- :: 1 colher (sopa) de fermento em pó
- :: Margarina para untar

## MODO DE PREPARO

Descasque e deulhe o milho, separando as palhas mais bonitas. Lave as palhas em água corrente, seque e reserve.

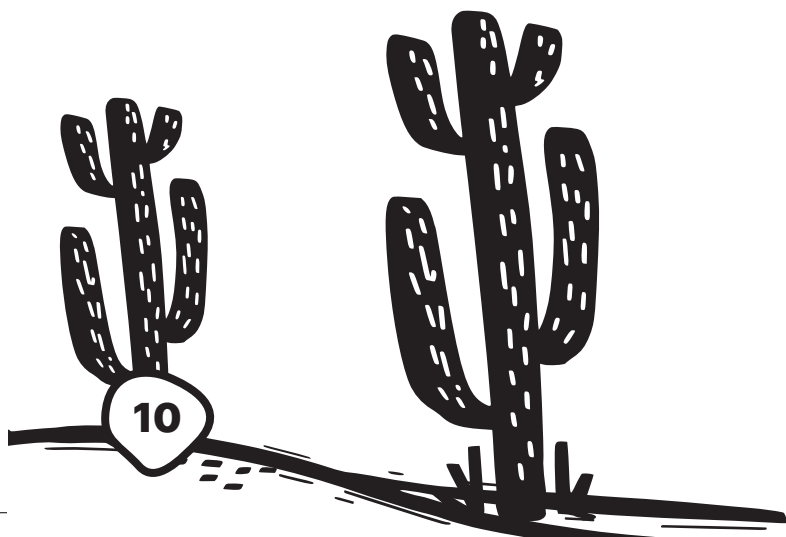
Para o bolo, bata o milho, o óleo, o leite de coco, os ovos e o açúcar na batedeira até obter um creme homogêneo.

Desligue, adicione o coco ralado, o fermento e misture delicadamente com uma colher.

Unte uma forma média, de buraco no meio, com margarina e disponha as palhas reservadas viradas ao contrário (é importante colocar a palha virada ao contrário para que ela não enrole e entre no bolo).

Despeje a massa sobre a palha e leve ao forno médio, preaquecido, por 1 hora ou até assar e dourar levemente.

Retire do forno, deixe amornar, desenforme com cuidado e sirva.





# **LURAU DE MILHO SALGADO**

## **INGREDIENTES**

- ∴ 2 espigas de milho
- ∴ 1 colher (sopa) de azeite
- ∴ 1 cebola picada grosseiramente
- ∴ 3 dentes de alho levemente amassados
- ∴ 1 xícara (chá) de alho-poró picado
- ∴ 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- ∴ 2 e 1/2 xícaras (chá) de água
- ∴ Sal a gosto
- ∴ Pimenta-do-reino moída a gosto

## **MODO DE PREPARO**

Com uma faca, retire os grãos de milho do sabugo. Reserve os grãos e o sabugo.

Numa panela, em fogo médio, coloque a manteiga, a cebola, os dentes de alho, o alho-poró e refogue até a cebola ficar transparente.

Junte os grãos de milho, o sabugo, o leite e a água.

Abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por 45 minutos.

Apague o fogo, destampe a panela e descarte o sabugo.

Transfira para o liquidificador e bata até obter um creme homogêneo.

Desligue e passe o creme por uma peneira fina. Descarte o que ficou na peneira.

Coloque o creme de milho novamente na panela, tempere com sal e pimenta-do-reino moída a gosto e sirva.

Dica: se o creme estiver muito grosso, acrescente um pouco mais de água.

# **PIPOCA DOCE COM ESPECIARIAS**

## **INGREDIENTES**

- ∴ 1 xícara (chá) de milho de pipoca orgânico
- ∴ 2 colheres (sopa) de azeite
- ∴ 3 colheres (sopa) de açúcar de coco
- ∴ 1/2 colher (chá) de canela em pó
- ∴ 1/4 de colher (chá) de noz-moscada
- ∴ 1/4 de colher (chá) de gengibre em pó
- ∴ 1/4 de xícara (chá) de água
- ∴ 1 pitada de sal

## **MODO DE PREPARO**

Em uma panela, coloque o azeite, deixe esquentar um pouquinho e adicione o milho.

Mexa um pouco e deixe que a pipoca estoure.

Retire a pipoca da panela e coloque em um recipiente.

Na mesma panela, adicione o açúcar, a água e as especiarias e mexa por 5 minutos, até formar um caramelo.

Adicione o sal e na mesma panela adicione a pipoca já estourada.

Mexa delicadamente e sirva em seguida.





# DANJIDA



## INGREDIENTES

- ∴ 500 g de milho para canjica
- ∴ 1 e 1/2 xícara (chá) de leite em pó desnatado
- ∴ 1 e 1/2 xícara (chá) de água
- ∴ 4 xícaras (chá) de leite desnatado
- ∴ 1 xícara (chá) de adoçante de forno e fogão
- ∴ 1 vidro de leite de coco light
- ∴ 2 paus de canela grandes
- ∴ 5 cravos-da-índia
- ∴ 1 colher (sopa) de margarina light

## MODO DE PREPARO

Coloque os grãos de milho em água um dia antes do preparo.

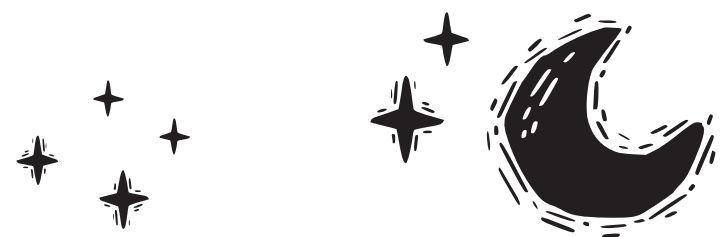
Cozinhe-os em água suficiente (cerca de 1:30 a 2 horas, em panela comum, ou de 30 a 45 minutos, em panela de pressão) com o cravo-da-índia e a canela.

Bata o leite com o leite em pó, o adoçante e o leite de coco no liquidificador.

Quando os grãos estiverem macios, junte o batido de leite e a margarina e deixe ferver, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela.

Ferva por cerca de 10 minutos e desligue o fogo.

Deixe descansar por uma hora antes de servir.



# ARROZ-DOLE COM LEITE QUEIMADO

## INGREDIENTES

- ∴ 2 xícaras (chá) de leite em pó instantâneo
- ∴ 2 xícaras (chá) de arroz
- ∴ 1 xícara (chá) de açúcar
- ∴ 750 mL de leite
- ∴ 1 lata de leite condensado
- ∴ 1 caixa de creme de leite

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz na água (2 dedos de água quente acima dele; se necessário, coloque mais até ficar macio).

Coloque o leite em pó em uma panela, leve ao fogo até que o leite fique com cor de doce de leite.

Com o fogo desligado, acrescente o leite condensado, o açúcar, o creme de leite e o leite.

Mexa até ficar homogêneo.

Ligue o fogo e acrescente o arroz cozido.

Cozinhe até incorporar tudo.



# BOLO DE MANDIOCA CARMELIZADO

## INGREDIENTES

- ∴ 800 g de mandioca
- ∴ 2 ovos
- ∴ 3 colheres (sopa) de manteiga
- ∴ 400 g de açúcar (2 xícaras (chá))
- ∴ 200 mL de leite (1 xícara (chá))
- ∴ 200 mL de leite de coco
- ∴ 50 g de coco ralado
- ∴ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ∴ 8 colheres de açúcar para caramelizar a forma (molde)

## MODO DE PREPARO

**Tempo de forno:** 60 minutos

**Temperatura do forno:** 200° C

**Tamanho da forma:** 20 cm (pode usar a forma que você tiver, contanto que suporte a receita inteira)

**Dica:** Para desenformar, é só deixar esfriar completamente e depois levar à boca do fogão até se desprender da forma.

# BOMBOM PÉ DE MOÇA

## INGREDIENTES

- ∴ 1 xícara (chá) de açúcar
- ∴ 1 xícara (chá) de amendoim
- ∴ 1 lata de leite condensado
- ∴ 1/2 lata de creme de leite
- ∴ 1 colher (sopa) de manteiga
- ∴ Chocolate meio amargo para banhar

## MODO DE PREPARO

Coloque o açúcar com o amendoim na panela, em fogo médio, e mexa até virar caramelo.

Adicione todos os outros ingredientes.

Mexa até quase o ponto de brigadeiro.

Coloque em uma forma de bolo inglês e leve para o freezer, por 4 horas, ou na geladeira, de um dia para o outro.

Corte em cubos.

Banhe no chocolate derretido.

Espere endurecer e aproveite!





# **CALDO VERDE**

## **INGREDIENTES**

- ∴ 2 colheres (sopa) de azeite
- ∴ 1 cebola
- ∴ 2 dentes de alho
- ∴ 200 g de shiitake
- ∴ 3 colheres (sopa) de alho-poró
- ∴ 200 g de couve cortada em tiras finas
- ∴ 200 g de couve-flor (ralada)

## **MODO DE PREPARO**

Coloque metade do azeite, da cebola e do alho na panela.

Deixe dourar e acrescente o shiitake.

Refogue, depois reserve.

Coloque o restante do azeite, cebola e alho na mesma panela, deixe dourar e acrescente a couve-flor e a couve (separe um pouco para usar no final).

Coloque água quente até cobrir os ingredientes e deixe cozinhar.

Depois de cozido, bata no mixer ou no liquidificador.

Volte o caldo para a panela, acrescente o shiitake e deixe cozinhar mais um pouco.

Acrescente o restante da couve e desligue o fogo.

# **QUEIJADINHA LOW CARB DE FRIGIDEIRA**

## **INGREDIENTES**

- ∴ 20 g de coco fresco ralado
- ∴ 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- ∴ 1 ovo cru
- ∴ 1 colher (chá) de xylitol

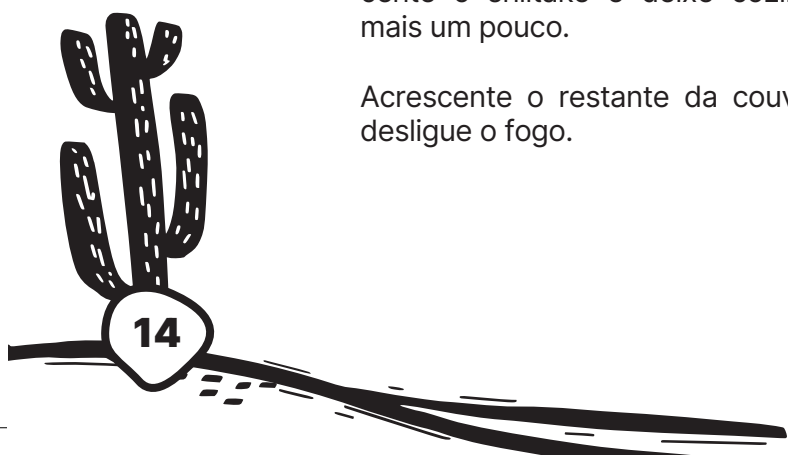
## **MODO DE PREPARO**

Misturar bem todos os ingredientes.

Distribuir a mistura em uma frigideira untada com óleo de coco ou manteiga.

(pode-se aumentar a receita e colocar a mistura em forminhas untadas e levá-las ao forno, em temperatura média, por cerca de 15 minutos).

Deixar a queijadinha dourar dos dois lados.





15

## PIPOCA NO PALITO COM CHOCOLATE

### INGREDIENTES

- ✘ 6 colheres (sopa) de óleo
- ✘ 1 xícara (chá) de milho para pipoca
- ✘ 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- ✘ 1/2 xícara (chá) de manteiga
- ✘ 6 colheres (sopa) de cacau em pó
- ✘ 1 xícara (chá) de glucose de milho
- ✘ Margarina para untar

### MODO DE PREPARO

Leve uma pipoqueira tampada ao fogo baixo com o óleo e o milho, cozinhando até estourar por completo. Desligue e reserve.

Em outra panela, coloque o açúcar, a manteiga, o chocolate, a glucose e cozinhe, em fogo médio, até dissolver.

Coloque a pipoca pronta em um refratário grande, despeje a calda aos poucos e misture.

Deixe amornar e, com as mãos untadas, faça bolinhas.

Espete cada bolinha em um palito de madeira para churrasco, espete em um isopor e deixe secar.

Coloque em forminhas de papel e sirva.

## ARROZ-DOLE LIGHT

### INGREDIENTES

- ✘ 1 xícara (chá) de arroz cru, lavado e escorrido
- ✘ 1 colher (sopa) de margarina light
- ✘ 3 e 1/2 xícaras (chá) de leite desnatado
- ✘ 4 colheres (sopa) de adoçante em pó para forno e fogão
- ✘ 1 vidro de leite de coco light (200 mL)
- ✘ 1 colher (sopa) de raspas de casca de laranja
- ✘ 5 cravos-da-índia
- ✘ 2 pedaços de canela em pau
- ✘ Canela em pó e raspas de laranja para decorar

### MODO DE PREPARO

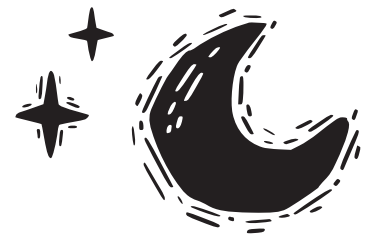
Em uma panela, derreta a margarina em fogo médio e refogue o arroz rapidamente. Adicione o leite, o adoçante, o leite de coco, as raspas de laranja, o cravo e a canela.

Cozinhe por 20 minutos em fogo baixo ou até o arroz amaciar, mexendo de vez em quando.

Desligue, deixe esfriar, transfira para uma panela e leve à geladeira por 1 hora.

Decore com canela em pó e raspas de laranja antes de servir.





# PINHÃO DOZIDO

## INGREDIENTES

- ∴ 1 kg de pinhão na casca
- ∴ 2 colheres (sopa) de sal

## MODO DE PREPARO

Lave o pinhão e, com uma faca de serra, corte a ponta mais fina e coloque em uma panela de pressão.

Cubra com água e adicione o sal.

Tampe e leve ao fogo até levantar fervura.

Cozinhe por 1 hora, depois de iniciada a pressão.

Deixe amornar e sair toda a pressão, então escorra.

Sirva morno ou em temperatura ambiente.

Obs.: coloque a base do pinhão entre os dentes e, com cuidado, pressione para soltar o interior.



# ARROZ-DOCE COM AÇÚCAR DE COCO

## INGREDIENTES

- ∴ 70 g de arroz polido orgânico
- ∴ 350 mL de leite de coco
- ∴ 350 mL de água
- ∴ 70 g de açúcar de coco
- ∴ 1 pau de canela
- ∴ Raspas de cumaru
- ∴ 6 cravos-da-índia

## MODO DE PREPARO

Numa panela média, coloque todos os ingredientes e deixe cozinhar em fogo baixo por mais ou menos 30 minutos.

O arroz deve ficar bem molinho, mas não pode secar. Se precisar, adicione mais leite de coco.



## DOLE DE ABÓBORA NA PRESSÃO

### INGREDIENTES

- ∴ 3 xícaras (chá) de abóbora madura descascada em cubos
- ∴ 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- ∴ 2 canelas em pau
- ∴ 5 cravos-da-índia
- ∴ 1/2 colher (chá) de sal
- ∴ 1 xícara (chá) de coco em flocos

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma panela de pressão e leve ao fogo médio sem mexer.

Assim que levantar fervura, tampe a panela.

Cozinhe por 15 minutos, em fogo baixo, depois de iniciada a pressão. Desligue e deixe sair a pressão naturalmente.

Acrescente o coco e misture.

Deixe esfriar completamente e despeje em uma compoteira.

Se desejar, sirva acompanhado de queijo fresco ou requeijão.

## BOLO DE FUBÁ FUNDIONAL

### INGREDIENTES

- ∴ 1 xícara (chá) de óleo de coco
- ∴ 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- ∴ 2 xícaras (chá) de eritritol
- ∴ 2 xícaras (chá) de fubá
- ∴ 1 colher (sopa) de fermento químico
- ∴ 3 ovos

### MODO DE PREPARO

Liquidifique tudo e asse em forno preaquecido (de 180° a 200° C), em forma untada com manteiga, por 30 minutos em média.





## ***DURAU SABOROSO E NUTRITIVO***

### ***INGREDIENTES***

- ∴ 6 espigas de milho verde maduras
- ∴ 500 mL de leite de coco ou amêndoas
- ∴ ½ xícara (chá) de açúcar demerara ou eritritol

## ***PAMONHA ASSADA***

### ***INGREDIENTES***

- ∴ “Bagaço” do curau
- ∴ 1 colher (sopa) de manteiga
- ∴ 1 ovo
- ∴ ½ colher (sopa) de fermento químico
- ∴ Queijo ralado a gosto

### ***MODO DE PREPARO***

Adicione ao “bagaço” a manteiga, o ovo inteiro, o fermento e o queijo ralado.

Leve para assar, por 30 minutos, em forno a 180° C.

### ***MODO DE PREPARO***

Bata o milho com o leite no liquidificador.

Esprema com a peneira na panela a massa do milho.

Mexa até o ponto de fervura.

**Dica:** adicione canela por cima. Além das propriedades anti-inflamatórias, ela é termogênica e melhora o sistema digestivo graças ao seu efeito antibacteriano e antiespasmódico.

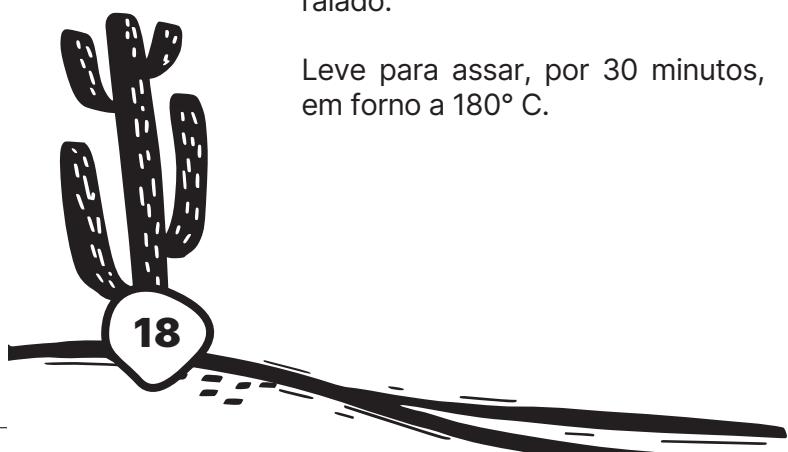
## ***QUENTÃO FUNDIONAL***

### ***INGREDIENTES***

- ∴ 1 xícara (chá) de hibisco desidratado ou sachês
- ∴ 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- ∴ 2 maçãs picadas em cubos
- ∴ Casca de ½ laranja
- ∴ 2 colheres (sopa) de açúcar de coco
- ∴ Cravo-da-índia e canela em pau a gosto

### ***MODO DE PREPARO***

Adicione todos os ingredientes em 2 L de água fervente e deixe na fervura por mais alguns minutos. Sirva em seguida.



# DOLE DE ABÓBORA ZERO AÇÚCAR

## INGREDIENTES

- ∴ 1/4 de abóbora-moranga
- ∴ 2 copos (tipo americanos) de leite de coco
- ∴ 2 xícaras (chá) de coco ralado
- ∴ 4 colheres (sopa) de eritritol
- ∴ Cravo a gosto
- ∴ Canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

Descasque e corte a abóbora em pequenos pedaços.

Coloque em uma panela grande a abóbora, o adoçante de sua preferência, os cravos e a canela.

Tampe a panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até que a abóbora esteja bem cozida (em torno de 20 minutos).

Adicione o leite de coco e misture bem, amassando os pedaços de abóbora até obter a consistência desejada.

# BOLO DE CENOURA PROTEÍDO ZERO AÇÚCAR

## INGREDIENTES

- ∴ 2 cenouras médias
- ∴ 4 ovos
- ∴ 6 colheres (sopa) de farinha de aveia
- ∴ 1 dose (30 g) de whey sabor baunilha
- ∴ 1 colher (sopa) de fermento químico
- ∴ 100 g de chocolate 70% ou mais, zero açúcar, para a cobertura.

## MODO DE PREPARO

Unte uma assadeira média (~20 cm). Preaqueça o forno a 180° C.

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento.

Assim que a mistura estiver bem homogênea, adicione o fermento e misture delicadamente.

Coloque na forma e asse por 30 minutos ou até dourar.

Coloque o chocolate em um recipiente, no micro-ondas, mexendo de 15 em 15 segundos para não queimar.

Quando estiver totalmente derretido, cubra o bolo.



---

# PIPODA GOURMET DE PAÇOÇA

## INGREDIENTES

- ∴ 1/2 xícara (chá) de milho para pipoca
- ∴ 1/2 xícara (chá) de água
- ∴ 1 colher (sopa) de óleo
- ∴ 1/2 xícara (chá) de açúcar
- ∴ 1/2 xícara (chá) de paçoquinha

## MODO DE PREPARO

Misture o milho, a água, o açúcar e o óleo.

Coloque a panela em fogo baixo e balance-a aos poucos (ou mexa a pipoqueira aos poucos), até começar a estourar.

Abra a panela e, em seguida, jogue a paçoquinha esfarelada.

---



# CHURROS DE TAPIOÇA

## INGREDIENTES

- ∴ 1 xícara (chá) de tapioca granulada
- ∴ 1 xícara (chá) de leite morno
- ∴ 2 colheres (sopa) de leite em pó
- ∴ 2 colheres (sopa) de coco ralado
- ∴ 1 colher (sopa) de açúcar demerara (pode usar adoçante em pó)
- ∴ Doce de leite cremoso

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes secos em uma tigela.

Adicione o leite morno e misture bem.

Coloque a massa numa travessa pequena e nivele.

Leve à geladeira por 30 ou 40 minutos.

Desenforme cortando em tirinhas ou no formato desejado.

Pincele óleo de coco e leve à airfryer ou ao forno a 200° C até dourar. Polvilhe canela.

Para acompanhar, use o doce de leite zero açúcar.



# SUFLÊ DE DOCE DE LEITE

## INGREDIENTES

- ⌘ 3 g de adoçante natural xilitol
- ⌘ 1 pitada de sal
- ⌘ 4 claras
- ⌘ 10 g de amendoim triturado
- ⌘ 10 g de castanha-de-caju triturada
- ⌘ 2 colheres (sopa) de doce de leite

# DURAU FUNDIONAL

## INGREDIENTES

- ⌘ 4 espigas de milho
- ⌘ 500 mL de leite de coco
- ⌘ 2/2 xícaras (chá) de açúcar de coco
- ⌘ Canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

Descasque o milho, bata os grãos com o leite e passe pela peneira duas vezes.

Acrescente o açúcar e leve ao fogo médio, mexendo até desgrudar do fundo da panela.

Coloque em minitigelas e salpique canela em pó por cima.

## MODO DE PREPARO

Em uma batedeira, em velocidade média, bata as claras com o adoçante natural e o sal até o ponto de neve. Misture suavemente as claras e o doce de leite.

Despeje em pequenos recipientes que suportem altas temperaturas e salpique o amendoim e a castanha-de-caju por cima.

Leve ao forno preaquecido a 180° C por 15 minutos.

Desligue o forno e deixe esfriar gradativamente dentro do forno.

O doce pode ser degustado morno também.  
Obs.: rende 2 porções.

# DOCE DE ABÓBORA SEM AÇÚCAR

## INGREDIENTES

- ⌘ 50 g de abóbora seca ralada
- ⌘ 100 mL de suco de maçã
- ⌘ Meia colher (café) de canela em pó

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora com o suco de maçã e a canela até amolecer.

Sirva em seguida.



# ARROZ-DOCE LEVE

## INGREDIENTES

- ∴ 1 L de leite desnatado
- ∴ ¼ de xícara (chá) de leite de coco light
- ∴ ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
- ∴ 1 colher (café) de essência de baunilha
- ∴ 2 canelas em pau
- ∴ ½ colher (café) de sal
- ∴ ¾ de xícara (chá) de arroz
- ∴ Canela em pó para decorar

## MODO DE PREPARO

Numa panela funda, coloque o leite, o leite de coco light, o açúcar mascavo, a essência de baunilha, os paus de canela e o sal.

Deixe no fogo alto até começar a ferver, então coloque o arroz e diminua o fogo.

Deixe cozinhar por cerca de 1 hora, mexendo de vez em quando, até engrossar.

Polvilhe canela em pó para dar um toque final ao prato.

# PADODA LIGHT

## INGREDIENTES

- ∴ 250 g de amendoim torrado, sem casca e sem sal
- ∴ 100 g de farelo de aveia
- ∴ 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- ∴ 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- ∴ Sal a gosto



22



# ARROZ-DOCE COM COCADA

## INGREDIENTES

- ∴ 2 xícaras (chá) de arroz integral cozido
- ∴ 1 xícara (chá) de leite de castanha
- ∴ 2 colheres (sopa) de doce de leite com coco
- ∴ Canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture o arroz integral cozido com o leite de castanha. Cozinhe em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até que o arroz esteja bem envolvido com o leite.

Adicione as 2 colheres de sopa de doce de leite com coco à mistura de arroz e leite de castanha. Misture bem até que o doce esteja bem incorporado.

Continue cozinhando em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até que o arroz doce esteja cremoso e com a consistência desejada.

Adicione canela em pó a gosto e misture bem.

Sirva o arroz doce com cocada quente ou fria, dependendo da sua preferência.

## MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um processador (ou liquidificador) e trabalhe a mistura até ficar homogênea.

Retire, molde a massa e sirva em pequenas porções.

# BOLO DE MILHO DREMOZO

## INGREDIENTES

- ⌘ 400 g de milho verde
- ⌘ 500 mL de leite de coco
- ⌘ 2 ovos
- ⌘ 4 claras de ovo
- ⌘ 100 g de ricota
- ⌘ 3 colheres (sopa) de farinha de arroz
- ⌘ 1 colher (sopa) de fécula de mandioca
- ⌘ 3 colheres (sopa) de azeite
- ⌘ 4 colheres (sopa) de adoçante culinário em pó
- ⌘ 1 colher (sopa) de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 200° C e escorra o milho da lata.

Bata todos os ingredientes, exceto o fermento, no liquidificador.

Acrescente o fermento e misture bem com uma colher.

Despeje a massa em forma untada e enfarinhada com farinha de arroz. Leve ao forno por 1 hora; faça o teste do palito.

# BOLO DE MILHO

## INGREDIENTES

- ⌘ 6 espigas de milho
- ⌘ 10 colheres (sopa) de açúcar demerara
- ⌘ 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ⌘ 4 claras de ovo
- ⌘ 1 xícara (chá) de leite em pó desnatado
- ⌘ 1/3 de copo (tipo americano) de leite desnatado
- ⌘ 1/2 colher (chá) de fermento

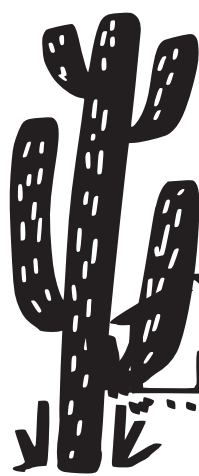
## MODO DE PREPARO

Rale as espigas, peneire-as e misture aos poucos com o leite em pó, o leite líquido e o açúcar demerara.

Acrescente a farinha misturada com o fermento.

Bata as claras e acrescente-as à massa.

Leve ao forno em forma untada.



# DUSDUZ DE LEGUMES

## INGREDIENTES

- ∴ 2 colheres (sopa) de óleo
- ∴ 1 cebola média picada
- ∴ 5 tomates picados
- ∴ 100 g de vagens picadas
- ∴ 1 lata de milho
- ∴ 1/2 pimentão vermelho picado
- ∴ 1/2 pimentão verde picado
- ∴ 1/3 de xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- ∴ 1/2 lata de palmito picado
- ∴ 1/2 lata de ervilha
- ∴ 200 g de farinha de milho
- ∴ 1 colher (sopa) de farinha de mandioca
- ∴ Salsa a gosto

## MODO DE PREPARO

Decore uma forma redonda com buraco no meio com algumas azeitonas, fatias de tomate e palmito.

Numa panela, refogue a cebola no óleo, acrescente os tomates e deixe ferver até desmanchar.

Junte o milho e as vagens, os pimentões e o sal.

Misture bem, acrescente 2 xícaras (chá) de água e deixe cozinhar até os legumes ficarem macios.

Coloque a salsa, as azeitonas, o palmito e as ervilhas.

Acrescente a farinha aos poucos, mexendo até virar um angu.

Coloque na forma cuidadosamente e aperte bem.

Desenforme e sirva.



# PÉ DE MOLEQUE SEM AÇÚCAR REFINADO

## INGREDIENTES

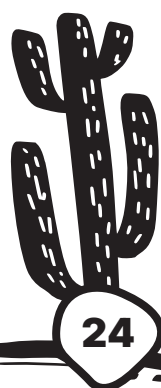
- ∴ 1/2 xícara (chá) de açúcar de coco
- ∴ 1/2 xícara (chá) de melado de cana
- ∴ 1 xícara (chá) de água
- ∴ 1 xícara (chá) de castanha-de-caju
- ∴ 1/2 xícara (chá) de amêndoas
- ∴ Óleo de coco para untar

## MODO DE PREPARO

Junte o açúcar de coco, o melado e a água em uma panela, aquecendo em fogo baixo até virar uma calda, então acrescente os outros ingredientes, mexendo até engrossar.

Unte uma forma com óleo de coco e despeje a mistura.

Mantenha na geladeira por 1 hora.



# BOMBOLADO DE FUBÁ SEM GLÚTEN

## INGREDIENTES

- :: 2 ovos sem pele da gema
- :: 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- :: 1 xícara (chá) de stevia
- :: 1 xícara (chá) de fubá orgânico
- :: ½ xícara (chá) de óleo de coco
- :: 1 xícara (chá) de água
- :: 3 colheres (sopa) de coco ralado
- :: 1 colher (sopa) de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Separe o fermento e bata todo o resto no liquidificador até virar uma massa homogênea.

Acrescente o fermento e bata um pouco, só para misturá-lo.

Coloque em assadeira e leve ao forno a 180° C por cerca de 1/2 hora.

Espere esfriar e corte.

# MAÇÃ DO AMOR LIGHT

## INGREDIENTES

- :: 4 maçãs
- :: ½ xícara (chá) de glucose de milho
- :: 1 xícara (chá) de calda de agave
- :: Corante alimentício líquido vermelho

## MODO DE PREPARO

leve ao fogo baixo.

Despeje a glucose de milho e adicione logo em seguida o corante.

Misture bem para que fique bem homogêneo.

Deixe cozinhar em fogo médio por 7 ou 8 minutos, sempre mexendo para não queimar nas bordas. Desligue o fogo

Passe as maçãs limpas e secas na calda ainda quente.

Coloque-as numa forma e deixe esfriar para que a calda fique firme.



# DANJIDA FIT

## INGREDIENTES

- :: 250 g de milho de canjica
- :: 1 pau de canela
- :: 3 cravos-da-índia
- :: 1 L de água
- :: 3 colheres (sopa) cheias de açúcar de-merara
- :: 300 mL de leite de coco
- :: 1 xícara (chá) de amendoim triturado igual à paçoca (opcional)
- :: 50 g de coco ralado seco sem açúcar (opcional)

## MODO DE PREPARO

Coloque o milho num recipiente, cubra com água e deixe descansar por no mínimo 6 horas ou de um dia para o outro.

Transfira o milho para uma panela de pressão, adicione o açúcar, a canela, o cravo e 1 L de água filtrada. Tampe e leve ao fogo baixo. Deixe cozinhar por 40 minutos (contados do início da pressão).

Adicione o leite de coco e misture bem.

Prove e veja se está bom de doce. Se optar por usar leite condensado desnatado, coloque-o agora.

Adicione a farofinha de amendoim e misture bem. Se desejar, adicione também coco ralado seco sem açúcar.

Mexa em fogo baixo até atingir o ponto desejado.

Obs.: caso você não tenha amendoim triturado como paçoca, pode triturar amendoim torrado sem casca no liquidificador ou processador até virar uma farofa.



# DANJIDA FIT SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

- :: 500 g de canjica
- :: 500 mL de água de coco
- :: 2 pedaços de canela em pau
- :: 3 colheres (sopa) de adoçante culinário
- :: 200 mL de leite de coco
- :: Coco ralado fresco a gosto
- :: Canela em pó a gosto

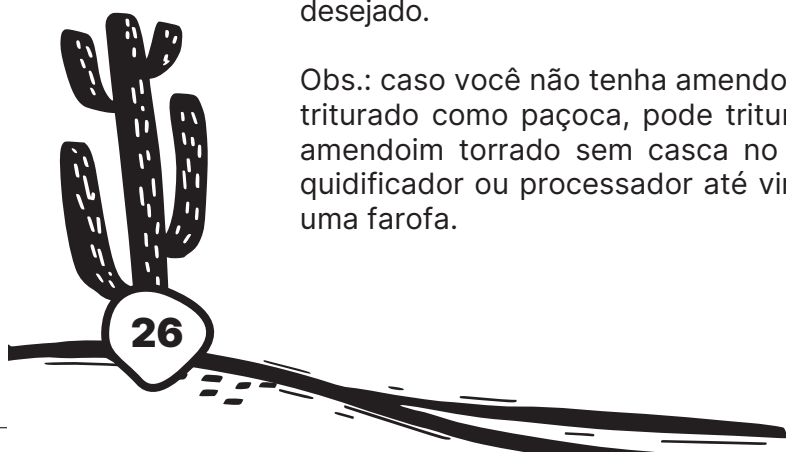
## MODO DE PREPARO

Deixe a canjica de molho em água por 8 horas. Escorra, coloque em uma panela para cozinhar com a água de coco, a canela em pau e 1 colher (sopa) de adoçante.

Cozinhe a canjica em fogo baixo, até ela ficar macia, mexendo para não grudar no fundo.

Quando estiver cozida, acrescente o restante do adoçante, o leite de coco e o coco ralado. Ferva por mais 5 minutos. Tampe a panela e deixe esfriar.

Sirva gelada e em taças individuais decoradas com canela em pó.



# PAQUODA LIGHT COM FARELO DE AVEIA

## INGREDIENTES

- :: 250 g de amendoim torrado sem casca e sem sal
- :: 100 g de farelo de aveia
- :: 2 colheres (sopa) de manteiga light
- :: 4 colheres (sopa) de açúcar demerara
- :: 1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um processador e misture até obter uma mistura homogênea.

Pode servir como farofa, em porções individuais, em bolinhas ou no formato que desejar.

# BOMBOM DE PAQUQUINHA

## INGREDIENTES

- :: 500 g de amendoim torrado e sem casca
- :: 1 colher (sopa) de adoçante culinário
- :: 2 colheres (soja) de cacau em pó
- :: 1 colher (soja) de óleo de coco

## MODO DE PREPARO

Junte os ingredientes e bata no liquidificador até obter um creme homogêneo.

Coloque pequena porção na palma da mão, molde as bolinhas e passe em castanhas ou amendoim triturado.





# DURAU FUNDIONAL

## INGREDIENTES

- :: 200 g de milho verde\*
- :: 200 mL de leite de coco (caseiro, de preferência)
- :: 2 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- :: 3 colheres (sopa) de açúcar de coco
- :: 1 colher (sopa) de óleo de coco
- :: 1 ovo
- :: 1 colher (sopa) de biomassa de banana verde
- :: 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó
- :: óleo de coco e fubá para untar
- :: canela em pó para polvilhar

Dica: usar milho verde congelado ou 2 espigas de milho.

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento em pó, até ficar uma mistura homogênea.

Adicione o fermento e bata levemente até misturar.

Coloque numa assadeira untada com óleo de coco e fubá e asse em forno médio por cerca de 40 minutos, ou até ficar firme.

Polvilhe canela em pó e leve à geladeira.

Sirva gelado.



# DUSDUZ PAULISTA

## INGREDIENTES

- :: 2 colheres (sopa) de óleo (16 g)
- :: 1 cebola média picada (70 g)
- :: 2 dentes de alho espremidos (6 g cada, total 12 g)
- :: 1/2 pimentão vermelho picado (27 g)
- :: 2 latas de sardinha escorridas (360 g)
- :: 1 lata de milho, escorrido (200 g)
- :: 2 colheres (sopa) de salsa picada (10 g)
- :: 1/2 xícara (chá) de polpa de tomate (100 ml)
- :: 2 xícaras (chá) de água (400 mL)
- :: 1 xícara (chá) de farinha de milho (100 g)
- :: 1 tomate pequeno cortado em rodelas (50 g)
- :: 1 ovo cozido cortado em rodelas (45 g)

## MODO DE PREPARO

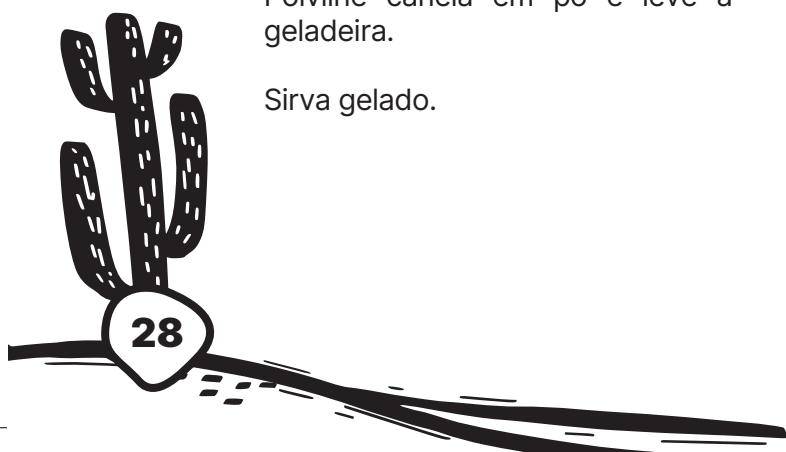
Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo médio para aquecer.

Junte a cebola, o alho e o pimentão e refogue por 3 minutos, ou até murcharem. Acrescente a sardinha, o milho, a salsa, a polpa de tomate, a água e o sal e cozinhe por mais 10 minutos, ou até ferver.

Adicione, de uma só vez, a farinha de milho e mexa vigorosamente, até secar e desprender do fundo da panela.

Retire do fogo, transfira para uma forma redonda de furo central (19 cm de diâmetro), untada e decorada com as rodelas de tomate e de ovo e deixe amornar.

Desenforme e sirva em seguida.



# PUDIM DE PAÇOÇA LIGHT

## INGREDIENTES

- ∴ lata de leite condensado light
- ∴ 1 caixa de creme de leite light
- ∴ 1/2 xícara (chá) de leite desnatado quente
- ∴ 150 g de amendoim torrado sem sal
- ∴ 1 pacote de gelatina sem sabor (12 g)

## MODO DE PREPARO

Hidrate a gelatina com 4 colheres (sopa) de água quente (coloque o líquido em dois ciclos de 15 segundos no micro-ondas).

Bata o restante dos ingredientes no liquidificador e acrescente a gelatina por último, batendo mais um pouco.

Coloque em travessa ou potes individuais untados com manteiga ou óleo.

Decore com 2 paçocas light quebradas.

# PIPOÇA DE DADAU E CÚRCUMA

## INGREDIENTES

- ∴ 1 punhado de milho para pipoca não transgênico
- ∴ 1 colher (sopa) de manteiga ghee ou óleo de coco
- ∴ 2 colheres (sobremesa) de açúcar mascavo
- ∴ 1 colher (sobremesa) de cacau 100%
- ∴ 1 colher (chá) de cúrcuma em pó

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, acrescente açúcar, cacau, cúrcuma, gordura (manteiga ghee ou óleo de coco) e deixe esquentar.

Coloque o milho e mexa bastante, até formar uma calda leve.

Feche a panela e aguarde estourarem todos os grãos.

Misture a pipoca e sirva.

# PIPOÇA SAUDÁVEL COM LARANJA

## INGREDIENTES

- ∴ 3 colheres (sopa) de manteiga ghee
- ∴ ¼ xícara (chá) de açúcar demarara
- ∴ Raspas de ½ laranja
- ∴ ½ fava de baunilha
- ∴ ½ xícara (chá) de milho de pipoca

## MODO DE PREPARO

Misture o açúcar, as raspas e a fava de baunilha. Reserve.

Estoure a pipoca na manteiga ghee.

Despeje numa tigela e polvilhe com a mistura preparada.



# BOLO DE MILHO FIT

## INGREDIENTES

- ✧ 1 lata de milho verde
- ✧ 4 colheres (sopa) de óleo de coco
- ✧ 100 g de coco ralado
- ✧ 3 ovos
- ✧ 1 pote de iogurte integral
- ✧ 100 mL de água
- ✧ 1 colher (chá) de essência de baunilha
- ✧ 1/2 xícara (chá) de farinha de coco
- ✧ 3 colheres (sopa) de farinha de linhaça
- ✧ Essência de baunilha
- ✧ 1 colher (chá) de agar agar ou psyllium
- ✧ Fermento
- ✧ 4 colheres (sopa) de adoçante culinário
- ✧ Canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

Despeje essa massa em forma untada e enfarinhada e leve ao forno médio até dourar. O tempo pode variar de acordo com o forno.

Retire, espere esfriar e desenforme com cuidado.



# DUSDUZ LOW CARB

## INGREDIENTES

- ✧ 1 xícara (chá) de couve-flor ralada
- ✧ 1 colher (sopa) de ervilha
- ✧ Sementes de abóbora (1 colher (sopa))
- ✧ 5 pinhões triturados
- ✧ 1 colher (sopa) de goji berry
- ✧ Azeite de oliva
- ✧ 1 pitada de leite dourado
- ✧ Sal a gosto
- ✧ Ervas frescas a gosto (alecrim, cebolinha, manjericão)
- ✧ Açafrão-da-terra (ou cúrcuma) a gosto
- ✧ Cominho a gosto
- ✧ Por fim, curry a gosto

## MODO DE PREPARO

Refogue a couve-flor no azeite. Acrescente o sal, a ervilha, a semente de abóbora, os temperos e o restante dos ingredientes.

Sirva com um fio de azeite.

