



*Lilian Sodré*  
NUTRICIONISTA

*Receitas  
doce*

REAPRENDER A OUVIR SEU CORPO  
É UM DOS CAMINHOS PARA SE  
ALIMENTAR MELHOR.

## **Bolo de caneca de maçã**

### **Ingredientes:**

- 1 maçã ralada
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim (opcional)
- Canela a gosto
- 1 colher de chá de fermento

### **Modo de preparo:**

Misture tudo em uma caneca e coloque no microondas em potência máxima por 1min e 30 seg. Pode fazer na frigideira pequena também.

Finalize com 1 quadradinho de chocolate 70% por cima do bolinho pronto



## **Brigadeiro de banana**

### **Ingredientes:**

- 5 Bananas grandes bem maduras
- 5 colheres de sopa de cacau em pó 70%
- 5 colheres de sopa de água para dar o ponto

### **Modo de preparo:**

Leve a banana amassada em uma panela ao fogo baixo, adicione a água e o cacau e mexa até o ponto de brigadeiro. Depois espere esfriar, enrole e passe as bolinhas no coco ou no cacau em pó.

## **Brownie de cacau**

### **Ingredientes:**

- 2 bananas bem maduras
- 2 ovos
- 1/2 xícara de iogurte natural ou leite de coco
- 1/2 xícara de uva passa
- 1 colher de sobremesa de óleo de coco ou manteiga
- 2 colheres de sopa de cacau 70% Canela a gosto
- 1/2 xícara de farelo de aveia

### **Modo de preparo:**

Vá adicionando aos poucos os ingredientes no liquidificador. Dependendo do aparelho, você pode precisar ajudar a misturar com uma colher.

Asse em uma travessa retangular, de 20 a 30 minutos, a 180 graus.



## **Panqueca de banana**

### **Ingredientes**

- 1 banana média
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de café de fermento em pó
- Canela a gosto

### **Modo de preparo**

- 1- Misture todos os ingredientes em um recipiente e coloque a mistura em uma panela antiaderente ( OU panela untada com uma colher de café de azeite);
- 2- Tampe a panela e vire o lado quando estiver mais firme.
- 3- Retire da panela e finalize com a canela.

## **Bolo de banana com maçã**

### **Ingredientes:**

- 3 bananas bem maduras
- 3 ovos
- 2 maçãs
- 1/2 xícara de leite
- 1/4 de xícara de óleo
- 2 xícaras de aveia em flocos finos
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- canela à gosto

### **Modo de preparo:**

Descasque e pique a maçã em quadradinhos.

Bata os ovos, a banana, o mel, o leite, as cascas da maçã e o óleo no liquidificador e despeje em um refratário.

Acrescente os cubinhos de maçã, a aveia e a canela misturando bem. Por último, acrescente o fermento.

Unte uma forma pequena e leve para assar por 30 a 40 minutos a 180 graus.

Dica: após espalhar a massa na forma, corte tiras ou rodela de banana e coloque delicadamente em cima da massa antes de assar. Vai ficar lindo!



## **Bolo de cacau e castanha**

### **Ingredientes:**

- 240 ml de leite de coco
- 3 ovos
- 4 colheres de sopa de óleo (usei óleo de coco)
- 1 xícara de aveia em flocos finos (200gr)
- 3 colheres de sopa de cacau em pó 70%
- 1 xícara de uva passa
- Castanha do pará (ou de caju) quebrada - mais ou menos 1/2 xícara
- 1 colher de sopa de fermento empó
- canela à gosto

### **Modo de preparo:**

Bater no liquidificador o óleo, o leite de coco, os ovos, o cacau e uva passa até obter uma consistência homogênea. Despeje em um refratário e acrescente a farinha de aveia e a castanha, misturando bem. Por último acrescente o fermento. Leve para assar em forno pré aquecido a 180° por 35 a 45 minutos.



## **Biscoito Vegano de Limão (sem glúten)**

Rendimento: 25 unidades

### **Ingredientes**

- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/4 xícara (chá) de amido de milho
- 1/4 xícara (chá) de açúcar demerara
- 2 colheres (sopa) de suco de limão + raspas de 1 limão
- 1 colher (sopa) cheia de azeite
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico
- Aprox. 30 ml de água (acrescente até dar o ponto de modelar a massa)

### **Modo de Preparo:**

1. Em um recipiente, misture os primeiros 6 ingredientes.
2. Aos pouquinhos, enquanto mistura a massa manualmente, vá acrescentando a água até a massa ficar modelável, sem grudar nas mãos (ela deve ficar macia, fácil de modelar).
3. Procure adicionar a água realmente aos poucos, evitando, assim, que a massa acabe ficando líquida.
4. Pegue um pedaço de massa e modele no formato que preferir.
5. Disponha em uma assadeira untada com azeite.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos (fique atento para não queimar as bordas).
7. Espere esfriar e aproveite!



## **Cookies de banana**

### **Ingredientes:**

- 2 bananas amassadas
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1/2 xícara de passas
- 2 colheres de sopa de coco ralado

### **Modo de preparo:**

- 1- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
  - 2- Unte as mãos (eu usei um pouquinho de óleo de coco) e faça o formato do cookie.
  - 3- Depois só colocar na forma e em forno pré aquecido (180°) por 20 minutos.
- Essa receita rendeu 10 unidades.



## **Gelatina Saudável de Uva**

### **Ingredientes:**

- 1 pacote de gelatina em pó sem sabor
- 500 ml de suco de uva integral

### **Modo de preparo:**

Ferva metade do suco de uva e, em seguida, dissolva o pacote de gelatina sem sabor.

Em seguida, acrescente o restante do suco. Despeje em um refratário ou formas individuais e leve à geladeira até que endureça.

## Mingau 3x1 de banana com aveia

### INGREDIENTES

- 1 banana média bem madura (a casca deve estar com pintinhas/marrom)
- 2 Colheres de sopa de aveia em flocos ou farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de leite desnatado em pó
- 200 mL de água

### MODO DE PREPARO

Descasque a banana e amasse bem com um auxílio de um garfo até obter uma textura ligeiramente lisa. Em uma panela em fogo baixo, adicione a água, o leite em pó e a aveia, misturando até começarem a aparecer as primeiras bolinhas de fervura. Adicione a banana amassada e continue mexendo bem até obter a consistência de um mingau. Salpique canela à gosto em cima e aproveite. Uma refeição super saudável e deliciosa. Dica: Com esses mesmos ingredientes você pode fazer uma vitamina (basta bater tudo, sem cozimento), ou comer puro numa tigela (sem adicionar a água).



## Açaí caseiro

**Rendimento: 1 porção**

### Ingredientes:

- 1 banana média
- 1 polpa de açai congelada
- 1 xícara de chá de leite desnatado (200ml)
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de mel

### Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até que a mistura fique homogênea.

Dica: você pode fazer com 1/2 polpa de açai, para o sabor ficar mais suave

## **Sorvete/shake refrescante**

Rendimento: 1 porção

### **Ingredientes:**

1 banana média

1 colher de sopa de manga picada

1 polpa de maracujá congelada

1 xícara de chá de leite de vaca

desnatado(200ml)

½ colher de sopa de semente de chia (opcional)

### **Modo de preparo:**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até que a mistura fique homogênea.

Dica: Para uma consistência de sorvete, corte a manga e as bananas em rodela e congele antes de fazer o shake.



*Lilian Sodré*

**PRIMEIRO VOCÊ MUDA A  
ALIMENTAÇÃO.  
DEPOIS A ALIMENTAÇÃO MUDA VOCÊ!**