

# Receitas

## **MATCHA LATTE GELADO**

1 colher de chá de matcha em pó  
400 ml de leite de amêndoas ou outro vegetal s/açúcar  
1 pitada de canela  
2-3 gotas de stevia (opcional)  
gelo

Ponha tudo no liquidificador. Bata na velocidade máxima.  
Salpique a canela

## **SMOOTHIE**

1 banana congelada já sem casca em rodela  
1 colher de chá de canela  
couve  
1/4 de abacate ou 1/2 avocado  
1 c. sopa de chia hidratada com 4 colheres de água filtrada para virar gel  
1 xícara de leite de amêndoas

No liquidificador bater a banana, o leite de amêndoas e a canela até virar uma consistência cremosa e lisa, se for preciso, tirar a banana antes do freezer.  
Acrescentar a couve e bater. Depois acrescentar o abacate e a chia.

## **PUDIM DE MANGA COM GENGIBRE**

(2 porções)

1 manga do tamanho da mão inteira  
1 colher de sopa de chia hidratada com 4 c. sopa de água filtrada para virar gel  
1 colher de chá de gengibre  
1/2 colher de café de açafrão  
2 colheres de sopa de semente de abóbora torrada sem sal

Bater tudo no processador até ficar bem homogêneo. Se quiser pode deixar meia hora na geladeira para ficar com a consistência mais durinha. Salpicar 1 colher de sopa de semente de abóbora e se deliciar.

## Makeover Hormonal – 21 dias

### **CURRY DE GRÃO DE BICO**

1 cebola média em rodela  
1 xícara abóbora japonesa em cubos  
1 tomate em rodela  
150g de grão-de-bico cozido ao dente  
1 xícara couve-flor em floretes  
1/2 xícara de alho-poró em rodela  
1 dente de alho  
1 colher de sopa de óleo de coco  
600g de leite de coco caseiro  
Curry fresco ou em pó a gosto  
1 colher de café de cúrcuma  
Sal a gosto

Em uma panela com óleo de coco, refogue a cebola e o curry, adicione o tomate, a abóbora, o alho, o grão-de-bico, um pouco de sal, o alho-poró e cubra com leite de coco.

Quando a abóbora estiver quase cozida, adicione a cúrcuma e a couve-flor e deixe cozinhar.

Assim que tudo estiver cozido, finalize com mais sal e desligue o fogo. Sirva.

### **ABÓBORA ASSADA**

300g de abóbora cortadas em cubos com casca 2 colheres de sopa de óleo de coco  
1 colher de sopa de alecrim  
sal a gosto

Em uma assadeira, disponibilizar os cubos de abóboras com casca, colocar o óleo de coco sobre as abóboras e salpicar sal mexer eventualmente para assar por igual.

### **SOPA DE TOMATE**

1.5kg de tomate maduro  
2 cenouras (se os tomates não estiverem muito maduros)  
1 cabeça de alho  
1 cebola picada  
2 colheres de sopa de azeite  
1/2 xícara de manjericão  
Sal a gosto  
Água para ajustar a textura

Em uma panela, refogue as cebolas. Quando estiverem translúcidas, adicione os tomates, as cenouras e os alhos inteiros e descascados.

Cozinhe bem até atingir a consistência desejada. Em seguida, bata no liquidificador até ficar cremoso.

Volte a sopa para a panela e adicione o manjericão. Cozinhe por mais 5 minutos ou até atingir a consistência desejada. Adicione sal e um fio de azeite para finalizar.

## Makeover Hormonal - 21 dias

### **BOWL MEDITERRÂNEO**

Camada 1 - Abóbora assada

Camada 2 - Abobrinha grelhada, couve flor cozido, couve ou couve kale sem os talos cotadas

Camada 3 - Salmão grelhado

Camada 4 - manjericão costados, nozes assadas ou outra oleaginosa

Camada 5 - sal, pimenta do reino, azeite extra virgem ou maionese de castanha

### **MAIONESE DE CASTANHA DE CAJU COM ERVAS**

1 xícara de castanha de caju crua sem sal previamente demolhada

1 xícara de água filtrada

1 colher de chá de azeite

1 colher de chá de salsinha picada

Sal, pimenta e noz moscada à gosto

Deixar as castanhas de caju de molho na água por 5 horas. Jogar a água fora e bater no processador com azeite, sal, salsinha e pimenta do reino à gosto.

Adicionar a água aos pouquinhos até chegar na consistência desejada.