

POR JULIA VASCONCELOS

EBOOK DE RECEITAS



BOLINHO DE BATATA DOCE ASSADO

INGREDIENTES

- 2 batatas doce médias assadas
- 3 colheres de farinha de aveia
- 20 folhas de espinafre
- 2 colheres de creme de ricota sem lactose
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto



PREPARO

Embrulhe a batata doce no papel alumínio e asse até ficar bem macia. Reserve.

Refogue o espinafre e tempere com sal e pimenta a gosto. Junte o creme de ricota.

Depois da batata doce fria, descasque e amasse com um garfo. Junte a farinha de aveia e o azeite.

Tempere a gosto.

O ponto da massa será quando não estiver mais grudando na mão, caso precise, coloque mais 1/2 ou 1 colher de farinha de aveia.

Faça bolinhas e recheie com o creme de espinafre.

Dica: molhe a mão para fazer o bolinho.

Asse em forno pré aquecido ou air fryer por 15 minutos ou até que forme uma casquinha.

Sugestão de recheio: frango desfiado, palmito, queijo branco, cogumelos refogados.

Rendimento: 8 bolinhas.

BOLINHO DE BANANA COM FARINHA DE COCO

INGREDIENTES

- 2 bananas nanicas amassadas
- 4 ovos
- 1/3 xíc de melaço de cana / mel de tâmara / mel / maple syrup
- 1/2 xíc de óleo de coco
- Canela e baunilha a gosto
- 3/4 xíc de farinha de coco
- 1 colher rasa de sopa de fermento em pó



PREPARO

Amasse a banana, junte os ovos e bata bem. Junte todos os ingredientes úmidos! Misture bem.

Junte a farinha de coco e o fermento. Coloque em forminhas de cupcake e asse em forno pré aquecido por 25 minutos ou até que o palito saia limpo.

Rendimento: 18 mini cupcakes OU 10 cupcakes.

OVERNIGHT OATS

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de semente de chia
- 50-60mL de leite desnatado/integral ou iogurte
- 2 colheres de sopa de whey protein da preferência
- Canela a gosto



PREPARO

Em um pote de vidro pequeno, com tampa, junte todos os ingredientes e com auxílio de uma colher, mexa até misturarem por completo. Adicione canela, se gostar.

Tampe e guarde na geladeira por 8 até 48 horas. Ideal é fazer a noite para consumir no dia seguinte.

Dicas: Adicione, no momento que for consumir, frutas frescas como morangos e blueberries; geléia de frutas sem açúcar.

Ideias de sabores:

- Pasta de amendoim e banana (1 colher de sopa de pasta de amendoim e 1 banana madura amassada)
- Chocolate com frutas vermelhas (1 colher de sopa de nibs de cacau e ½ xícara de frutas vermelhas)
- Manga e coco (leite de coco e ¼ xícara de manga picada)
- Piña colada (leite de coco e abacaxi picado)
- Capuccino (1 colher de chá de café solúvel, 1 colher de chá de canela e 1 colher de sopa de cacau em pó)

MUFFIN PROTEICO DE BANANA COM AMENDOIM

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa (36g) de farinha de aveia
- 1 unidade (60g) de ovo
- 1/2 xícara (2 unidades) de clara de ovos
- 1 colher de sopa (8mL) de óleo de coco
- 3 colheres de sopa de leite de amêndoas (ou outro sabor)
- 2 unidades (150g) de banana
- 1 colher de sopa de pasta de castanhas



PREPARO

Pré-aqueça o forno entre 200°C e 250°C. Misture todos os ingredientes, menos uma das bananas e bata no liquidificador. Pique a outra banana em rodela grandes. Adicione a massa nas formas. Jogue uma rodela de banana dentro de cada muffin para ela afundar na massa. Assar em forno por aproximadamente 20 a 30 minutos, não deixar assar muito para não ressecar.

SORVETE DE WHEY

INGREDIENTES

- 300mL de leite de coco zero açúcar (bebida)
- 4 unidades de banana prata madura (400g)
- 2 scoops de whey protein do sabor da preferência



PREPARO

Bata tudo no liquidificador e coloque no congelador por algumas horas.

Rendimento: 5 porções de 150g **ou** 3 colheres de sopa cada

INFORMAÇÃO POR PORÇÃO

1 porção = 150g

164 kcal

27g de carboidrato

12g de proteína

2g de lipídeo



SABORES

Açaí + morango + banana

Frutas vermelhas + gengibre

Cacau + coco + canela

Morango + banana + coco



@mindstationbr



@julia.nutri