

# CADERNO DE RECEITAS



# SUMÁRIO

4-8	<b>AULA 1</b> BIOMASSA DE BANANA VERDE, MAIONESE FUNCIONAL, SALADA WALDORF (PROBIÓTICA), CHAPATIS DE MANDIOQUINHA, DOCINHO AMENDOLÍCIA
10-15	<b>AULA 2</b> LEITE VEGETAL E RICOTA DE AMÊNDOAS, ESTROGONOFÉ VEGANO DE COGUMELOS, SOPA DETOX DE COUVE-FLOR E CARDAMOMO, SALADA DETOX RAW DE COUVE COM MOLHO DE FIGO, MOUSSE DE CACAU COM ABACATE E BAUNILHA
17-21	<b>AULA 3</b> CAJU AO MOLHO VELOUTÉ DE ABACAXI, COCO, CASTANHAS E PASSAS, RAGU DE CAJU, QUINOA COZIDA - E TÉCNICAS IMPORTANTES PARA O COZIMENTO, SORBET REFRESCANTE DE FRUTAS *ANTI DEPRESSÃO*, PATÉ DE CASTANHA DE CAJU COM ERVAS
23-25	<b>AULA 4</b> ESCALFOS EMAGRECEDORES, CRÈME MOUSSE DE CHOCOLATE, SUCO VERDE
27-31	<b>AULA 5</b> BRIGADEIRO FUNCIONAL, SOUFLÉ DE ALCACHOFRA, QUICHE DE LEGUMES, PONCHE DAS FADAS, PÃO DE QUEIJO FUNCIONAL

---

# AULA 1

---

## BIOMASSA DE BANANA VERDE

### INGREDIENTES

- 35 unidades de banana verde não aclimatizadas

### MODO DE PREPARO

Separe com faca ou tesoura as bananas verdes não aclimatizadas do cacho com o cuidado para manter os talinhos na banana; lave-as bem. Coloque água em uma panela de pressão e quando abrir fervura adicione as bananas verdes com casca, feche a panela e deixe adquirir pressão.

Após o barulho típico da pressão, abaixe o fogo e deixe por 10 minutos. Desligue o fogo, não abra a panela, deixe perder a pressão naturalmente.

Destampe-a e descasque as bananas com o auxílio de um garfo. Em seguida centrifugue ou bata no liquidificador até transformar em uma pasta quente.

Distribua a pasta em forminhas de gelo e congele.

Retire um “cubinho” de gelinho de banana verde toda noite, para o dia seguinte; ela precisa estar amolecida para evitar danos ao seu liquidificador.

Bata muito bem no liquidificador com o suco de sua preferência.

# MAIONESE FUNCIONAL

## INGREDIENTES

- 4 xícaras de café de água fervente
- 1 xícara chá de azeite
- 4 colheres de café vinagre maçã
- 2 bananas verdes quentes ou 200g
- 6 pitadas de sal
- 1 cenoura orgânica ralada (opcional) ou ervas ou beterraba

**RENDIMENTO:** 4 porções

## MODO DE PREPARO

Bata as bananas com a água e adicione o restante dos ingredientes com ajuda de uma espátula “pão duro”. Corrija o tempero se for preciso. Adicione mais água ou azeite se preferir ou mesmo um pouquinho de leite vegetal. Sirva com batatinhas e legumes.

## SALADA WALDORF FUNCIONAL (PROBIÓTICA)

### INGREDIENTES

- Maionese funcional - Ver receita

### MODO DE PREPARO

2 maçãs verdes com casca cortadas em cubos ou em lascas  
1 batata doce cortada cozida e cortada em cubos  
1 batata yacon pequena cortada em cubos  
1 a 2 talos de salsão descascados e cortados em fatias finas  
50g de nozes quebradas grosseiramente  
4 a 5 colheres de sopa de maionese funcional  
Suco de ½ limão para as maçãs e yacon

**RENDIMENTO:** 6 porções

# CHAPATIS DE MANDIOQUINHA

## INGREDIENTES

- 250 g polvilho azedo
- 200 g mandioquinha cozinha e amassada com o garfo
- 75 ml de azeite
- 50 g de biomassa de banana verde
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 colher de café de semente de chia
- Água fria quanto baste (vai depender de quanto úmido está sua biomassa)

**RENDIMENTO:** 5 porções

## MODO DE PREPARO

Misture o polvilho com azeite e faça uma farofa. Adicione a biomassa de banana verde e o sal. Misture bem com as mãos e adicione o purê. Continue misturando com as mãos. Adicione bem aos poucos a água, uma colher de chá por vez. Misture bem até a massa ficar agradável e desgrudar das mãos. Adicione a chia e misture novamente. Faça bolinhas e achate-as. Coloque na frigideira para assar dos dois lados. Outra opção é assar em forno pré aquecido 180 graus por cerca de 50 minutos; até virar pãozinho.

# DOCINHO AMENDOLÍCIA

## INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa Farinha de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- ½ colher de sopa de Cacau
- 2 colheres de sopa de achocolatado
- 3 colheres de sopa de Mel (para ficar docinho para criança)
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde ou 1 banana verde quente amassada com garfo
- 3 colheres de sopa de proteína vegetal sabor baunilha
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim ou de tahine
- Pitada de canela em pó

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes com uma colher e com as mãos, faça bolinhas.

Dica do Achaz: empane as bolinhas em coco ralado seco ou cacau, amaranto em flocos ou mesmo granulado de chocolate.

Coloque o mel aos poucos; dependendo da consistência do mel, precisará de mais 1 ou 2 colheres de proteína.

**RENDIMENTO:** 20 unidades



---

# AULA 2

---

## LEITE VEGETAL E RICOTA DE AMÊNDOAS

### INGREDIENTES

- 300 g de amêndoas filetadas sem casca
- 1 l água filtrada

### MODO DE PREPARO

Deixar de molho por uma noite e depois bater no liquidificador e passar pela peneira.

# ESTROGONOFE VEGANO DE COGUMELOS

## INGREDIENTES

- 500 ml Leite de amêndoas
- 50 g mostarda dijon
- 50 ml molho inglês
- 50 g açúcar de coco
- 250 g tomates maduros e frescos
- 25 g páprica em pó
- 25 g colorau
- 200 g cogumelos Paris
- Biomassa de banana verde quanto baste

## MODO DE PREPARO

Corte os tomates em cubos e reserve. Bata todos os ingredientes com exceção do tomate, que serão apenas pulsados no liquidificador. Reserve.

Refogue com cebola e alho, em azeite. Adicione os cogumelos e deixe refogar, adicione o líquido e deixe reduzir.

Corrija o tempero.

Sirva.

## SOPA DETOX DE COUVE-FLOR COM CARDAMOMO

### INGREDIENTES

- 2 a 3 unidades de cardamomos com casca
- 1 couve-flor com talos e flor
- 2 dentes de alho
- 500 ml de água
- 50 ml de azeite
- Noz moscada a gosto
- Sal rosa do himalaia
- 5 raminhos de alecrim fresco

### MODO DE PREPARO

Cozinhe em água a couve-flor com o alho e os cardamomos, até a couve ficar macia.

Bata toda a parte sólida com água aos poucos, no liquidificador, com o azeite. Adicione sal a gosto e a noz moscada. Bata até ficar cremosa e saborosa.

Se preferir leve para ferver até apurar e concentrar os sabores.

**RENDIMENTO:** 3 porções

# SALADA DETOX RAW DE COUVE COM MOLHO DE FIGO

## INGREDIENTES

- 1 maço pequeno de couve orgânica
- Suco de 2 a 3 limões
- Fios de azeite á gosto

## MODO DE PREPARO

Corte a couve manteiga bem fina e adicione o suco de limão e fios de azeite.

Acrescente pitada de sal a gosto e massageie-as com os dedos até ficar com aparência de refogada.

Sirva com vinagrete de figo.

Salpique gergelim tostado por cima.

## MOLHO DE FIGO

### INGREDIENTES

- 2 colheres de vinagre de maçã
- 4 colheres de azeite
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 colher de café rasa de molho de mostarda (indico a dijon)
- 1 colher de sopa de linhaça ou chia hidratada com água
- Polpa de 3 figos
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador.

# MOUSSE DE CACAU COM ABACATE E BAUNILHA

## INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 3 colheres de sopa de cacau
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha (opcional)
- 2 a 3 colher de sopa de açúcar de coco
- pitada de sal

## MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador até obter consistência homogênea, leve para gelar e sirva.

**RENDIMENTO:** 2 a 4 porções

---

# AULA 3

---



# CAJU AO MOLHO CREMOSO VELOUTÉ DE ABACAXI, COCO E CASTANHAS

## INGREDIENTES

- 250 ml leite de coco (ou leite vegetal)
- 75 ml de suco de abacaxi natural
- 1 rodela de abacaxi em cubinhos
- 10 unidades de castanha de caju tostada
- 8 unidades de uva passa sem semente
- 75 g biomassa de banana verde ou 1 a 2 unidades de banana verde quente
- Pitada de sal a gosto
- Pitada de açafrão da terra ou cúrcuma em pó
- Pitada de açúcar de coco ou açúcar de sua preferência a gosto para equilibrar o sabor
- Pitada de alho a gosto e opcional

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes, menos o abacaxi em cubinhos e castanhas.

Grelhe a carne de caju ou prepare o ragu de caju (abaixo).

Aqueça o molho e misture os cubinhos de caju e cubos de abacaxi. Salpique as castanhas e uva passa.

Sirva!

## RAGU DE CAJU

### INGREDIENTES

- 6 caju frescos
- 1 colher de café de cúrcuma em pó
- 2 dentes de alho amassados ou picados
- Azeite á gosto
- 1 pitada de cominho em pó (opcional)
- 500 ml de água ou chá de hortelã

### MODOS DE PREPARO

Corte o caju ao meio, sem o seu suco em cubinhos ou tirinhas. Refogue o alho no azeite e acrescente os caju cortados. Adicione a pitada de cúrcuma e sal. Deixe secar bem o caju e adicione sal, cominho e salsinha. Adicione a água ou o chá de hortelã e deixe ferver em fogo baixo até secar. Corrija o tempero.

**RENDIMENTO:** 10 porções

# QUINOA COZIDA

## INGREDIENTES

- 100 g quinoa branca em grãos
- 100 g quinoa vermelha em grãos
- Água
- Alho picado
- Salsa picada
- Azeite

## MODO DE PREPARO

-Anotações em aula-

## SORBET DE FRUTAS - ANTI-DEPRESSÃO -

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de frutas vermelhas congeladas
- 3 bananas maduras congeladas
- 1 colher de chá de raspas de limão siciliano
- 1 colher de sobremesa de gengibre
- 2 sementes de cardamomo
- 1 colher de sobremesa de óleo de coco
- 1 colher de cafézinho de açafrão da terra
- Chia, frutas vermelhas e manjerição a gosto para decorar

### MODO DE PREPARO

Cortar a manga em cubos, misturar com o suco e raspas de limão, as frutas vermelhas, o cardamomo e levar para congelar por no mínimo 1 a 2 horas.

Bater no liquidificador ou processador o que foi congelado com açafrão e óleo de coco até formar um creme homogêneo como sorbet.

Se as frutas estiverem muito congeladas esperar descongelar um pouco para ser mais fácil de processar.

**RENDIMENTO:** 4 porções

# PATÊ DE CASTANHA DE CAJU COM RÚCULA

## INGREDIENTES

- 250 g castanhas de caju
- Água filtrada quanto baste
- Sal rosa
- Azeite a gosto
- Rúcula fresca
- Cominho em pó

## MODO DE PREPARO

Hidrate as castanhas por 2 horas.

Dispense a água e triture tudo com o restante dos ingredientes.

---

# AULA 4

---

# ESCALFADOS EMAGRECEDORES

## INGREDIENTES

- Água
- Cominho
- Cúrcuma
- Brócolis
- Tomatinho cereja
- Ervas frescas
- Tofu fatiado
- Alho poró

## MODO DE PREPARO

-Anotações em aula-

## CREME DE CHOCOLATE

### INGREDIENTES

- 150ml leite de arroz ou castanha
- 2 a 3 bananas verdes quentes
- 100 g de chocolife

### MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador.

Servir com frutas, quente ou frio.

Dica: adicione gel de linhaça e deixe gelar.

**RENDIMENTO:** 4 a 6 porções



# SUCO VERDE

## INGREDIENTES

- 1 l de água de coco
- 4 unidades de couve manteiga
- 1 pedaço de gengibre
- 1 pepino
- 1 maçã verde ou vermelha

## MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador.  
Coe se achar necessário.

---

# AULA 5

---

# BRIGADEIRO FUNCIONAL

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manteiga - 20 g
- 1 xícara de (chá) de farinha de amaranto - 90 g
- 1 vidro de leite de coco - 200 ml
- 4 colheres de (sopa) de açúcar demerara - 40 g
- 5 colheres de sopa de chocolate 70% cacau - 50 g
- 1 colher de (chá) de essência de baunilha - 2 ml

## MODO DE PREPARO

Em uma frigideira antiaderente colocar a manteiga e acrescentar a farinha de amaranto em fogo brando mexendo até dourar.

Acrescente o açúcar demerara e o chocolate e continue misturando.

Adicione o leite de coco e misture até obter uma massa consistente que desgrude da panela e depois deixe esfriar e bata no mix até ter consistência cremosa.

Adicione avelã triturada na massa e também na finalização.

**RENDIMENTO:** 4 a 6 porções

# SOUFLÊ DE ALCACHOFRA

## INGREDIENTES

- 1 ½ colher de (sopa) de ghee - 15g
- 1 colher de (sopa) de farinha de trigo integral - 8g
- 1 colher de (sopa) de farinha de trigo branca - 12g
- 2 colheres de (sopa) de cebolinha - 1g
- 1 xícara de (chá) de leite - 200 ml
- 1 colher de (chá) de sal marinho - 2g
- 3 colheres de (sopa) de creme de leite fresco - 30 g
- Queijo parmesão para polvilhar
- 1 xícara de (chá) de queijo mussarela ou provolone ralado grosso - 100g
- 1 colher de (sopa) de manjerição em moagem.
- 3 ovos - 135g
- ½ colher de (chá) de noz moscada - 2 g
- 2 xícaras de (chá) de coração de alcachofras

## MODO DE PREPARO

Em uma panela derreta a ghee, adicione as farinhas, cozinhe por 2 a 3 minutos, mexendo sempre.

Adicione o leite aos poucos e deixe no fogo até levantar fervura. Retire do fogo e reserve.

Deixe amornar e adicione uma gema de cada vez, batendo após cada adição. Tempere a gosto, adicione as alcachofras, os temperos e os queijos e reserve.

Na batedeira bata as claras em neve.

Coloque as claras em neve, mexa até que fiquem bem misturadas (use movimentos de cima para baixo e nunca rotatório). Coloque em formas individuais untadas para assar no forno em temperatura de 190° graus por 45 minutos.

**RENDIMENTO:** 10 porções

# QUICHE DE LEGUMES

## INGREDIENTES - MASSA

- 4 xícaras de (chá) de farinha de rosca - 400 g
- 4 colheres de (sopa) de manteiga - 40 g

## INGREDIENTES - MOLHO BECHAMEL

- 8 colheres de (sopa) de farinha de trigo - 80 g
- 2 colheres de (sopa) de farinha de trigo integral - 40 g
- 2 colheres de (sopa) de ghee ou manteiga
- 1 colher de (sobremesa) de sal marinho - 8 g
- ½ colher de (chá) de noz moscada
- 4 unidades de gemas peneiradas
- 800 ml de leite
- 1 ½ colher de (sopa) de mostarda Dijon

## INGREDIENTES - RECHEIO

- 2 unidades de cebola em moagem
- 1 colher de (sopa) em alho em pasta
- 3 talos de alho poró picado em tira
- 250 g de ervilha fresca
- 150 g tomate seco hidratado e cortado
- 5 colheres (sopa) de champignon trufado 50 g
- 2 maços de aspargos em rodela
- ¼ pimenta dedo de moça
- 7 colheres de (sopa) cebolinha picada

**RENDIMENTO:** 22 porções

- ½ xícara de azeitona verde
- 4 colheres de (sopa) de manjerição em moagem
- 300 gr de abóbora cabotiá cortada em jardineira
- 1 colher de (sopa) de chimichurri – 10 g
- Aipo desidratado para finalizar
- Queijo parmesão para finalizar

## MODO DE PREPARO - MASSA

Em uma panela derreta a manteiga, adicione a farinha de rosca e mexa bem formando uma farofa. Reserve.

Em seguida forre uma forma com a farofa, nivele com uma colher e leve ao forno pré-aquecido a 180° C para assar por uns 5 minutos. Reserve.

## MODO DE PREPARO - RECHEIO

Em uma panela derreta a manteiga, o alho, o sal e as farinhas de trigo e mexa bem. Em seguida adicione leite e cozinhe, mexendo até que engrosse. Depois desligue o fogo e junte aos poucos as gemas peneiradas e batidas, acrescente o milho, a cebolinha, a mostarda e o chimichurri e mexa bem. Por último, acrescente o queijo parmesão.

Despeje na forma já preparada com farinha de rosca. Polvilhe com a farinha de rosca reservada e asse em forno quente pré-aquecido 180° por 8 minutos ou até que fique firme. Retire do forno e deixe descansar por 5 minutos. Refogue a cebola no óleo, e o alho poró, a ervilha e depois junte todos os outros ingredientes. Reserve.

## PONCHE DAS FADAS

### INGREDIENTES

- 1 l de suco de uva não adoçado
- Suco coado de 3 laranjas
- 1 xícara (chá) de chá gelado de menta
- ¼ de um abacaxi descascado, sem miolo e picado.
- 1 limão fatiado
- ½ banana em fatias
- 8 cerejas ao marrasquino
- Gelo
- Água com gás – 500 ml

### MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture o suco de uvas, o suco de laranja, o chá e o açúcar. Mexa bem e adicione os pedaços de abacaxi, limão, banana e as cerejas.

Coloque um cubo de gelo na terrina de ponche e derrame a mistura por cima. Deixe descansar por uns 30 minutos.

Coloque mais gelo e a água com gás. Sirva imediatamente.

**RENDIMENTO:** 6 xícaras de chá

# PÃO DE QUEIJO FUNCIONAL

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de (chá) de polvilho doce ou azedo
- 1 xícara de (chá) de queijo minas padrão (pode ser lacfree)
- 1 unidade de ovo - 45 g
- ½ xícara de leite - 100 ml
- 1 colher de (chá) de sal marinho
- 4 colheres de (sopa) de óleo de soja orgânico
- 1 colher de (chá) de chia
- 1 colher de (chá) de linhaça
- 2 colheres de (chá) de gergelim branco e preto
- 3 colheres de (sopa) de quinoa em flocos -30 gr

## MODO DE PREPARO

Leve ao fogo em um recipiente o óleo e o leite.

Deixe levantar fervura.

Em uma tigela coloque o polvilho e o sal, acrescente o óleo com o leite fervido.

Misture toda a parte líquida com o polvilho e deixe esfriar (20 min).

Acrescente o ovo e amasse bem.

Por último acrescente o queijo ralado e as sementes e amasse até que fique bem homogêneo no ponto de enrolar, deve desgrudar do fundo do bowl. Em seguida faça bolinhas com as mãos untadas com óleos e leve ao forno a 180°C por 15 minutos ou deixe até que o pão de queijo dourar.

**RENDIMENTO:** 10 unidades



---

[www.lapinha.com.br](http://www.lapinha.com.br)