

Bolo de espinafres e chocolate

Ingredientes:

- 2 ovos
- 200g de espinafres
- 1 chávena de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de fermento
- Meia chávena de cacau
- Opcional: stevia

Preparação:

Triturar a aveia em flocos até obter farinha. Cozer os espinafres em água. Quando os espinafres estiverem cozidos tritura-os com a farinha de aveia, os ovos e o cacau. Pode adoçar com a stevia. Adicionar a colher de sopa de fermento e levar ao forno.



Bolo de alface e maçã

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 chávenas de alface triturada
- 2 maçãs com casca
- 2 colheres de sopa de linhaça
- 2 chávenas de aveia
- Essência de baunilha qb
- Fermento qb
- Stevia (opcional)

Preparação:

Triturar a alface, as maçãs (de acordo com o seu gosto). Misturar os ovos com a linhaça até obter uma massa homogênea. Adicionar a aveia e a essência de baunilha. Cozinhar em banho-maria até ficar cozido.



Waffles de Espinafres

Ingredientes:

- 100 de flocos de aveia
- 100 de espinafres
- 200ml de água
- 2 ovos
- Sal qb
- Pimenta qb
- Noz moscada qb

Ingredientes:

Triturar todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Aquecer uma frigideira antiaderente (ou máquina de waffles) e espalhar a massa uniformemente. Deixar dourar e virar. Repetir a operação até esgotar a massa. Recheiar a gosto, por exemplo: salmão fumado, ovo mexido, atum. Acompanhar com chá Aurile



Muffin Verde

Ingredientes:

- 6 ovos
- 1 cebola pequena
- 3 chávenas de espinafres
- 1 peito de frango cozido
- 2 colheres de sopa de semente
- 100g de cogumelos frescos
- 1 colher de sopa de cebolinha
- Azeite virgem extra q.b.

Preparação:

Numa frigideira, coloque a cebola e regar com 1 colher de sobre. Os espinafres deixar cozinhar. Acrescentar o peito de frango cozido partido aos cubos e deixe cozinhar. Após cozinhado retire e deixe arrefecer, untar as formas de muffins com um pouco de azeite (humedeça um guardanapo e passe nas formas). Bater os ovos com um pouco de sal. Juntar os ovos na mistura de legumes e frango e mexer bem. Adicionar o cebolinho picado e as sementes de linhaça e envolver. Colocar o preparado nas formas e levar ao forno até estarem cozinhados (+/- 15min) pré-aquecido.



Crepes com framboesa

Ingredientes

- 1 ovo + 1 clara
- 2 ch de sopa de farinha de aveia
- água
- Canela
- 1 taça de framboesas
- Stevia (½ colher de chá)

Preparação:

Misturar a farinha de aveia, o ovo, a clara e a canela.

Se necessário, adicionar água para acertar a

consistência da massa. Numa frigideira

antiaderente, coloque a massa até formar bolhinhas. Nessa altura vire o crepe e deixe dourar.

Colocar as framboesas no micro-ondas, ou ao lume, para que elas se dissolvam na sua água. Se

necessário, utilizar a varinha mágica para

transformar em compota. Adicionar stevia à

compota (opcional). Rechear o crepe com a

compota e formar rolinhos. Adicionar framboesas inteiras para decorar.



Crepes verdes

Ingredientes (1 pessoa)

- 1 ovo
- flocos de aveia (30g)
- 1 colher de chá de sementes de chia
- Espinafres
- ½ maçã
- Canela em pó a gosto.

Modo de preparação:

- Numa liquidificadora colocar todos os ingredientes e triturar até se obter uma mistura homogénea. Se necessário, acrescentar água, para a massa ficar mais cremosa.
- Coloque uma frigideira antiaderente ao lume e deixe aquecer bem.
- Quando estiver quente, coloque uma porção de massa (1/2 concha de sopa) e deixe cozinhar durante alguns minutos. Saberá que começa a ficar cozinhada quando começar a fazer bolhinhas.
- Com a ajuda de uma espátula, vire com cuidado e deixe acabar



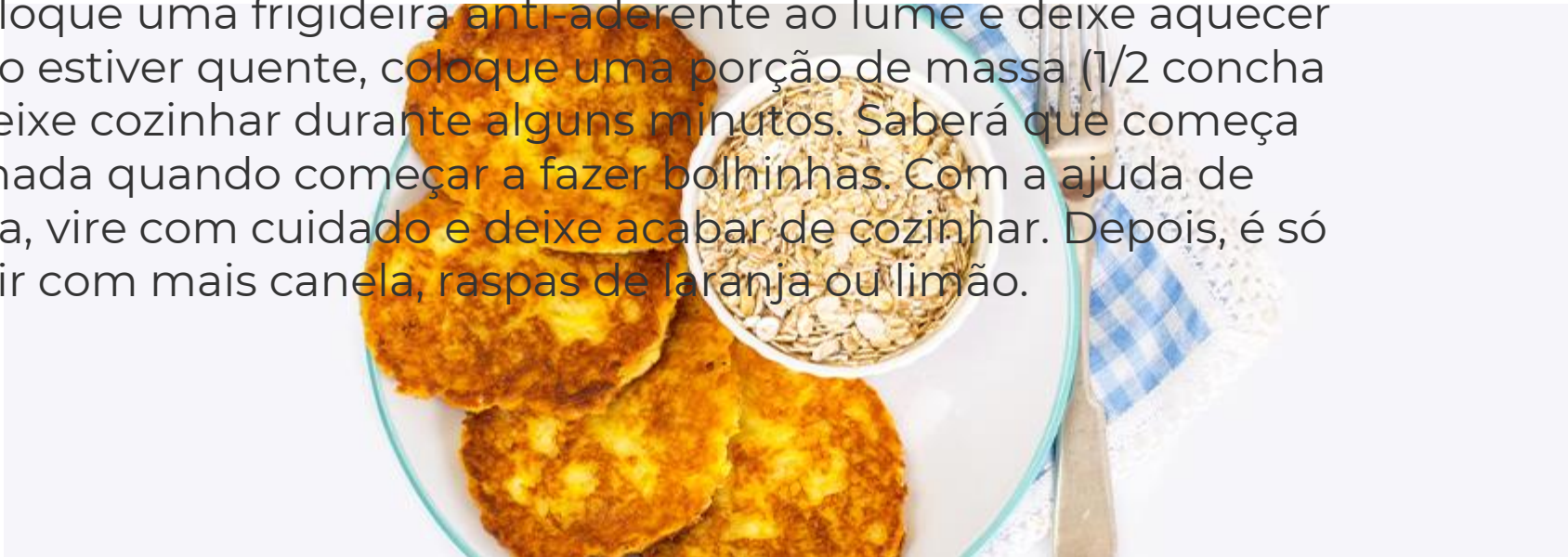
Panquecas de abóbora

Ingredientes

- 1 ovo inteiro
- Flocos de aveia (30g)
- Abóbora cozida
- Canela q.b
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de fermento

Preparação

Cozer a abóbora ao vapor. Reservar no frigorifico. Colocar os ingredientes todo no liquidificador e triturar tudo até obter uma mistura homogenea. (se necessário, acrescentar água, para a massa ficar mais cremosa) Coloque uma frigideira anti-aderente ao lume e deixe aquecer bem. Quando estiver quente, coloque uma porção de massa ($\frac{1}{2}$ concha de sopa) e deixe cozinhar durante alguns minutos. Saberá que começa a ficar cozinhada quando começar a fazer bolhinhas. Com a ajuda de uma espátula, vire com cuidado e deixe acabar de cozinhar. Depois, é só retirar e servir com mais canela, raspas de laranja ou limão.



- Queques de banana e frutos vermelhos

- Ingredientes:

2 bananas bem maduras

- 2 ovos ou 1ovo e 2 claras

- Frutos vermelhos frescos a gosto

- Óleo de coco

Pré aquecer o forno a 180. Esmagar as bananas com um garfo, juntar os ovos e misturar até ter uma mistura homogénea. Untar as forminhas com óleo de coco. Distribuir o preparado pelas formas. Colocar 2 a 3 frutos vermelhos por cima de cada um. Levar ao forno 10 a 15 minutos, aproximadamente.



Rolinho de frango com legumes

Ingredientes:

- 6 claras de ovo
- 250g peito de frango
- 100g agrião
- 100g pimento vermelho
- 100g alho francês
- 100g courgette
- 1/2 cebola

Preparação:

Colocar o peito de frango numa panela a cozer, adicione uma pitada de sal, em seguida preparamos os legumes, lavar e cortar.

Bater as claras em castelo, adicione uma pitada de sal. Retire o peito de frango e deixe escorrer.

Pré-aquecer o forno a 180°, forre uma forma retangular com papel vegetal. Verter as claras batidas na forma, espalhar de modo que fique uniforme. Desfie o peito de frango e colocar sobre as claras. De seguida colocar os legumes, regue com um fio de azeite.



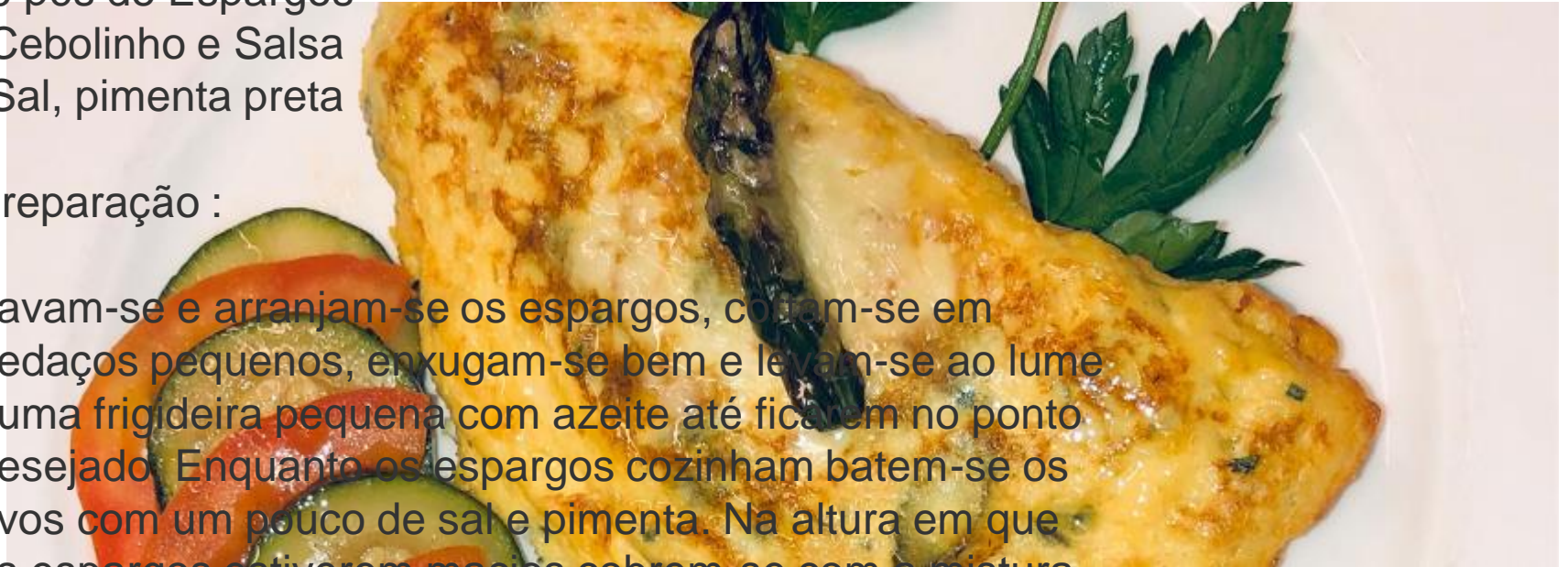
- Omelete de esprgos
- Ingredientes :

2 ovos

- 6 pés de Espargos
- Cebolinho e Salsa
- Sal, pimenta preta

Preparação :

Lavam-se e arranjam-se os espargos, cortam-se em pedaços pequenos, enxugam-se bem e levam-se ao lume numa frigideira pequena com azeite até ficarem no ponto desejado. Enquanto os espargos cozinham batem-se os ovos com um pouco de sal e pimenta. Na altura em que os espargos estiverem macios cobrem-se com a mistura de ovo e deixa-se cozinhar em lume brando. Quando os rebordos da omelete começarem a descolar da frigideira dobra-se a omelete suavemente e com cuidado deixando acabar de cozinhar. Serve-se de imediato.



- 3 Claras de ovo
- 1 Colher sopa de quinoa cozida
- 1 Colher de chá de sementes de Chia
- **Wrap de ovo com recheio de camarão** frescos q.b.
- 1 Lima
- 12 Camarões
- 1 Pimento Vermelho
- 1 Cebola Roxa
- ½ Abacate maduro
- 6 Metades de noz

Bater o ovo com as claras. Triturar a quinoa com as sementes de chia, temperar com sal, pimenta e cebolinho, e envolver no ovo batido. Reservar.

Numa frigideira antiaderente, juntar o azeite e saltear o camarão limpo de cascas e tripa. Temperar com sal, pimenta e sumo de lima e deixe cozinhar até estar no ponto. Reservar. Levar novamente a frigideira ao lume, colocar um fio de azeite e espalhar com um guardanapo. Colocar metade da massa de forma a fazer um crepe fino. Assim que estiver cozinhado, virar e deixar cozinhar do outro lado. Repetir o processo.

Esmagar o abacate e temperar com sal e pimenta. Cortar o pimento vermelho e a cebola em tiras finas. Barrar os wraps com a pasta de abacate, rechear com o pimento, cebola, camarões, coentros e as nozes grosseiramente picadas. Enrolar, e está pronto a comer!



Muffins de pimento

Ingredientes:

- 180g de presunto, sem gordura;
- 1 pimento vermelho;
- 2 cebolas;
- 6 ovos;
- Sal;
- Pimenta;
- Azeite para as formas.

Preparação:

Pré aqueça o forno a 180°.

Unte as formas.

Corte o presunto em cubos ou

Corte o pimento em cubos pec

Pique as cebolas.

Bata os ovos, adicione os restar

Adicione 2 colheres de sopa de
muito bem.

Leve ao forno 20 minutos, até estarem cozidos.



Ingredientes:

- Aveia em flocos 4 colheres de sopa
- 1 ovo
- Stévia
- Cacau em pó
- Água q.b. (A água serve para equilibrar a consistência e tornar a massa da panqueca mais fácil de misturar)
- Fruta a gosto

Preparação

Triturar a aveia até obter uma farinha minimamente homogênea

Adicionar o ovo, a stévia e água

Numa frigideira coloque uma g...
um guardanapo espalhe muito

Coloque a massa numa camada

Quando estiver tostado vire o v

Colocar a fruta em pedaços e p

Dobre o wrap ao seu gosto.

Pode servir quente ou frio.

Dica: pode derreter o seu quad...
preto diário e salpicar o wrap.

Wrap Doce



Queques de beterraba

Ingredientes:

- 400 gramas de farinha de aveia;
- 200 gramas de beterraba;
- 2 bananas maduras;
- 300 mililitros de água morna;
- 4 ovos;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de café de fermento;
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio.

Preparação:

Pré-aquecer o forno a 180 graus. Triturar muito bem as beterrabas. Misturar a beterrabas com a farinha de aveia. Esmagar as bananas e misturar os ingredientes anteriores. Adicionar os ovos, o azeite e o bicarbonato de sódio. Misturar tudo numa mistura homogênea. Fazer os queques no forno por 30 a 45 min, (fazer de



Scones de aveia com puré de maçã

Ingredientes

- 100g flocos de aveia
- Maçã ou banana triturada
- 1 ovo
- Uma colher de café de fermento;
- 100ml leite ou 3 c. de sopa de iogurte
- Uma colher de sopa de sementes de chia (ou sésamo);
- nozes picadas
- stevia (opcional)

Preparação

Comece por colocar a aveia, processador. Triture. Passe p a pasta de maçã, o fermento seguida, faça pequenas porç tabuleiro de ir ao forno Polvi picadas. Deixe no forno aque 20 minutos até ficarem dour arrefecer.

Sugestão: Rechear com iogurte e/ou o resto da pasta de maçã



Crepioca de brócolos

Ingredientes:

- 1 ovo + 2 claras
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de brócolos cru picados
- 1 colher de sopa de queijo tipo Filadélfia ou iogurte natural ou ricota
- Sal
- Especiarias e ervas a gosto
- manjeriço

Modo de preparação

Coloque todos os ingredientes na liquidificadora e misturar bem. Unte uma frigideira antiaderente, colocar uma colher de preparado de massa e adicionar o preparado de massa. Servir com uma salada de alface e tomate.

