



• LIVRO DE RECEITAS •

DOCES SAUDÁVEIS

Dr. Renan Botelho

Prefácio

Este livro de receitas de doces saudáveis traz as melhores receitas que compilei.

Tive acesso a essas receitas em cursos e congressos que participei, em livros que li ao longo de minha carreira, em trocas de experiências com outros profissionais da área e também testando combinações em casa.

Dessa forma, nem todas as receitas aqui presentes são de minha autoria e criação.

Espero que goste e que faça bom proveito, continuando sendo saudável e mantendo seu emagrecimento

Dr. Renan Botelho

ÍNDICE

- 1. Bolo de coco low carb**
- 2. Bolo low carb**
- 3. Bolo de maçã e banana saudável**
- 4. Bolo proteico de banana e chocolate**
- 5. Bolo de banana e chocolate fit**
- 6. Bolo de aipim – sem glúten e sem lactose**
- 7. Cookie de coco com gotas de chocolate low carb – não precisa assar**
- 8. Cookies de aveia e pasta de amendoim fit**
- 9. Brownie de chocolate**
- 10. Brigadeiro low carb**

ÍNDICE

- 11. Palha Italiana**
- 12. Mousse de abacate com cacau**
- 13. Musse de chocolate amargo**
- 14. Sorvete de amendoim com farofa crocante**
- 15. Picolé de flocos**
- 16. Torta cremosa de maracujá com base de brownie**
- 17. Petit Gateau recheado com pasta de amendoim e chocolate**
- 18. MINIPUDINS de doce de leite**
- 19. Capuccino Funcional**
- 20. Milk shake proteico**

1. Bolo de coco low carb



Imagen ilustrativa

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Unte uma forma. Em uma tigela, bata a manteiga e o eritritol juntos até combiná-los.
3. Adicione as gemas, baunilha, leite de coco e creme de coco.
4. Adicione a farinha de coco, flor de sal e fermento em pó. Mexa bem!
5. Em uma tigela separada, bata as claras até ficarem firmes.

Delicadamente, colocar as claras na massa do bolo. Despeje na forma licenciado para - ATÉ 10 DE MARÇO DE 2024 - 35541288000196 - Protegido por Eduzz.com
Conteúdo licenciado para Katia Santoro - 187.981.828-03me. Retire do forno e deixe esfriar.

Ingredientes da massa

- 1/2 xícara de farinha de coco
- 2 colheres de chá de creme de coco ou creme de leite
- 4 colheres de sopa de leite de coco
- 5 ovos separados
- 1/2 xícara eritritol
- 1/2 xícara de manteiga amolecida
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/4 xícara de coco desidratado sem açúcar
- 1/2 colher de chá de flor de sal

Ingredientes do glacê

- 3 colheres de sopa de leite de coco
- 230 g cream cheese amolecido
- 1/2 xícara de manteiga amolecida
- 2 colheres de sopa de eritritol

Para fazer o glacê

1. Bata o cream cheese, manteiga e eritritol juntos.
2. Adicione o leite de coco para diluir levemente. Bata até ficar homogêneo. Utilize uma batedeira de mão para suavizar.

Montando o bolo

Coloque uma metade do bolo em um prato de servir. Coloque o glacê na metade inferior do bolo. Coloque a outra metade do bolo por cima. Cubra a parte superior e as bordas do bolo com o restante da cobertura. Polvilhe coco ralado sobre o glacê. Dica: Corte quadrados de papel alumínio, coloque um pedaço de bolo e embrulhe. Versão Low carb do Bolo Gelado de Coco.

2. Bolo low carb

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 xícara de coco ralado
- 1 xícara de adoçante Xilitol
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de óleo de coco (derretido)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

Preparação

1. Em uma vasilha misture todos os ingredientes, deixe o fermento por último.
2. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos.
3. Retirar do forno, espere esfriar, polvilhe farinha de coco ou coco ralado.
4. Sirva gelado.

Dica: para deixar o bolo ainda mais molhadinho use leite de coco com adoçante



3. Bolo de maçã e banana saudável



Ingredientes

- 4 ovos
- 3 bananas prata bem maduras
- 2 maçãs
- 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara de farinha de amendoim
- Canela a gosto
- Extrato de Baunilha (opcional)
- 1 colher de sopa de fermento

Preparação

1. No liquidificador, bata bem os ovos, a água, o adoçante e a baunilha.
2. Coloque as bananas e bata até que esteja homogêneo.
3. Em uma tigela, coloque as farinhas, a canela e o fermento.
4. Despeje a mistura líquida e mexa.
5. Unte a assadeira e polvilhe açúcar mascavo.
6. Distribua rodelas de maçã por toda a forma, polvilhe canela e despeje a massa por cima.
7. Leve para assar em forno preaquecido a 180 graus por aproximadamente 35 minutos ou faça o teste do palito.

Dica: fica uma delícia tomando com um cafezinho sem açúcar ou adoçado com estévia, xilitol, eritritol.

4. Bolo proteico de banana e chocolate

Rende 15 porções

Ingredientes

- 300g de clara de ovo pasteurizada
- 2 ovos inteiros
- 30g (1 scoop) de whey protein (sabor neutro ou chocolate)
- 60g (2 colheres de sopa cheias) de goma de tapioca
- 60g de mel (ou à gosto)
- 2 bananas amassadas
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 30g de cacau em pó alcalinizado (se usou whey de chocolate) ou 50g se uso whey s/sabor
- Canela à gosto

Preparação

1. Em uma batedeira bata bem as claras e os ovos.
2. Amasse bem as bananas e misture.
3. Adicione os demais ingredientes e por último o fermento.
4. Polvilhe canela em pó por cima (à gosto)
5. Asse a 200°C por 20min ou até que esteja pronto pelo teste do palito (coloque um palito de dentes no bolo e ao retirar ele tem que estar seco, se estiver pegajoso asse um pouco mais)

Dica: após ficar pronto você pode polvilhar um pouco de cacau e canela por cima do bolo



5. Bolo de banana e chocolate fit



Ingredientes

- 4 bananas muito maduras
- 4 ovos
- ½ xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa cheia de canela em pó
- 1 xícara de farelo de aveia
- 1 xícara de farinha de coco
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Gotas de chocolate 85%

Preparação

1. No liquidificador, bata bem as bananas, os ovos, o óleo de coco, o cacau em pó e a canela em pó.
2. Adicione ao creme a aveia, a farinha de coco e o fermento.
3. Bata mais um pouco.
4. Unte uma forma.
5. Coloque a massa e salpique as gotinhas de chocolate 85%.
6. Asse em forno médio até o palitinho sair seco no teste do palito.

Dica: se as bananas estiverem um pouco verde, sugiro que adocem um pouco antes de fazer.

6. Bolo de aipim - sem glúten e sem lactose

Rende 15 porções

Ingredientes

- 1 kg de aipim
- 2 ovos
- 3/4 de manteiga
- 1 + 1/2 colher de café de xylitol ou eritritol
- 1 vidro de leite de coco
- 1 colher de sopa de fermento
- Coco ralado sem açúcar

Preparação

1. Misture as gemas, a manteiga e o adoçante até virar uma coisa só. Pode ser à mão ou na batedeira.
2. Adicione metade do aipim cru, ralado e torcido e o leite de coco. Mexa bem!
3. Adicione o restante do aipim, coco ralado a gosto e o fermento em pó.
4. Por último, adicione a clara em neve e mexa devagar.
5. Leve ao forno baixo, preaquecido, em forma untada, por 50 minutos.
6. Após esse tempo, aumente o fogo para mais ou menos 250° e deixe por mais 30 minutos ou até dourar.

Dica: fica uma delícia
tomando com um
cafezinho sem açúcar ou
adoçado com estevia,
xilitol, eritritol.



7. Cookie de coco com gotas de chocolate low carb – não precisa assar



Ingredientes

- 3 xícaras de coco sem açúcar finamente ralado
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de adoçante
- 1/2 xícara de manteiga de coco (tem que aquecer no microondas para ficar amolecido)
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 xícara de chocolate 70% gotas (pode quebrar em pedaços pequenos o chocolate 70%)

Preparação

1. Forre um prato grande ou uma assadeira com papel manteiga e reserve.
2. Em uma tigela grande, combine todos os ingredientes até incorporar totalmente. Se a massa estiver muito quebradiça, acrescente um pouco mais de leite de coco até ficar uma massa moldável.
3. Usando suas mãos, forme pequenas bolas. Pressione cada bola levemente em uma forma.
4. Refrigerar ou congelar até ficar firme.

Isso mesmo não precisa assar, apenas levar a geladeira.

Dica: se quiser pode substituir o chocolate 70% por nibs de cacau, fica ainda mais saudável

8. Cookies de aveia e pasta de amendoim fit

Ingredientes

- 2 bananas maduras, trituradas.
- 1/3 xícara de pasta de amendoim.
- 1 colher de (chá) de essência de baunilha.
- 1/2 colher de (chá) Canela em pó.
- Pitada de noz-moscada.
- 1 1/2 xícara de aveia em flocos.
- Nuts (eu usei amendoim sem sal seco.)
- Gotas de chocolate meio amargo
- Coco ralado

Preparação

1. Preaqueça o forno a 180°.
2. Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
3. Misture as bananas, manteiga de amendoim, baunilha e especiarias.
4. Adicionar a aveia, amendoim, pedaços de chocolate, e de coco; mexa até ficar bem combinado.
5. Monte com uma colher bolinhas da mistura de cookie.
6. Leve para uma assadeira forrada, deixando 5 cm entre cada bolinha.
7. Achate as bolinhas ligeiramente.
8. Asse por 20-30 minutos e deixe esfriar um pouco.

Dica: Coloquei mais alguns pedaços de chocolate em cima de cada cookie. Ficou top!



9. Brownie de chocolate



Ingredientes

- 3 ovos
- 1/2 xícara de xilitol
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%
- 1/3 de óleo de coco
- 100g de chocolate 70%
- 100g de castanhas bem trituradas
- 10g de biomassa de banana (1 cs).

Preparação

1. Comece batendo bem os ovos.
2. Acrescente a biomassa e o xilitol, bata mais um pouco.,
3. Derreta o chocolate c/ o óleo de coco e adicione a mistura
4. Em seguida acrescente o restante dos ingredientes e incorpore sem misturar muito.
5. Leve ao forno preaquecido a 180 por 30 a 35 min

Dica: nas castanhas trituradas use um mix de amêndoas com castanhas do Pará

10. Brigadeiro low carb

Ingredientes

1 pct 500 gramas de aveia em grãos
3 colheres de sopa de Chia
3 colheres de sopa de Linhaça
4 colheres de sopa de Nibs de cacau (grão)
3 colheres de sopa de Goji Berry
10 damascos picados em 4 partes (pode substituir por uva passa)

100 gramas de castanha de caju
4 bananas passas
2 colheres de sopa de coco em lascas
(provar para ver se não está com gosto de sabão)

Preparação

Apenas misture todos os ingredientes e está pronto!

Dica: substitua o chocolate granulado por nibs de cacau, fica ainda mais saudável



11. Palha Italiana

Rende 16 porções



Imagen ilustrativa

Dica: A goma xantana É opcional, se você usá-la o brigadeiro vai ficar mais puxa-puxa.

Ingredientes

- 250 g de biscoito integral doce ou Maria
- 1 xícara de biomassa de banana verde
- 1 xícara de açúcar Demerara
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de coco concentrado
- $\frac{1}{2}$ xícara de cacau em pó.
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de goma Xantana (ver dica),
- Óleo para untar

Preparação

1. Forre o fundo e a lateral de uma assadeira de aproximadamente 20 x 27 cm com papel manteiga de forma que o papel ultrapasse as bordas e unte com óleo.
2. Separe 50 g de biscoito, triture no liquidificador ou processador e reserve.
3. Coloque a biomassa, o açúcar, o leite de coco, o cacau e a goma xantana em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até obter uma consistência firme, como a de brigadeiro tradicional. Desligue o fogo.
4. Para montar o doce, espalhe uma camada de brigadeiro, alisando a superfície com uma espátula. Cubra com uma camada de biscoitos lado a lado, sem sobrepor. Repita as camadas, terminando com o brigadeiro. Leve ao freezer por 1 hora.
5. Retire o doce do freezer. Puxe as bordas do papel manteiga com cuidado para descolá-lo das laterais. Polvilhe a superfície com metade do biscoito triturado. Como auxílio do papel, vire o doce sobre uma superfície plana e retire o papel da parte de baixo. Polvilhe com o restante do biscoito. Corte em quadrinhos de 5 x 5 cm com auxílio de uma faca afiada.

12. Mousse de abacate com cacau

Rende 2 porções

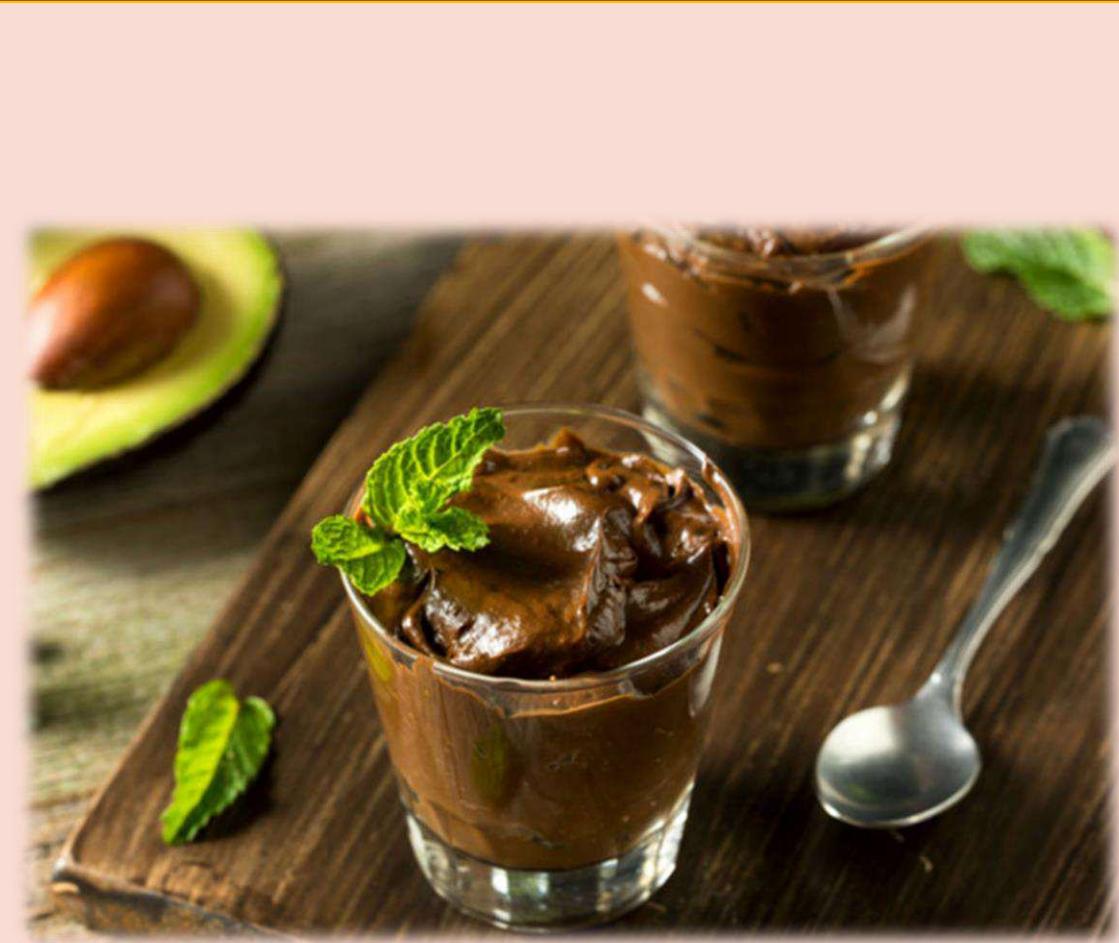
Ingredientes

- ½ abacate maduro
- 2 colheres de sopa de cacau (alcalino/alcalinizado – é menos amargo)
- Um pouco de água de coco (para dar liga)
- Mel à gosto
- Raspas de chocolate amargo para decorar

Preparação

1. Bata os ingredientes no liquidificador até formar uma massa homogênea.
2. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas e sirva.

Dica: caso tenha uma aeroccino em casa, transforme o leite de amêndoas em um creme e polvilhe canela ao servir. Vai ficar igual à foto ao lado



13. Musse de chocolate amargo

Rende 4 porções

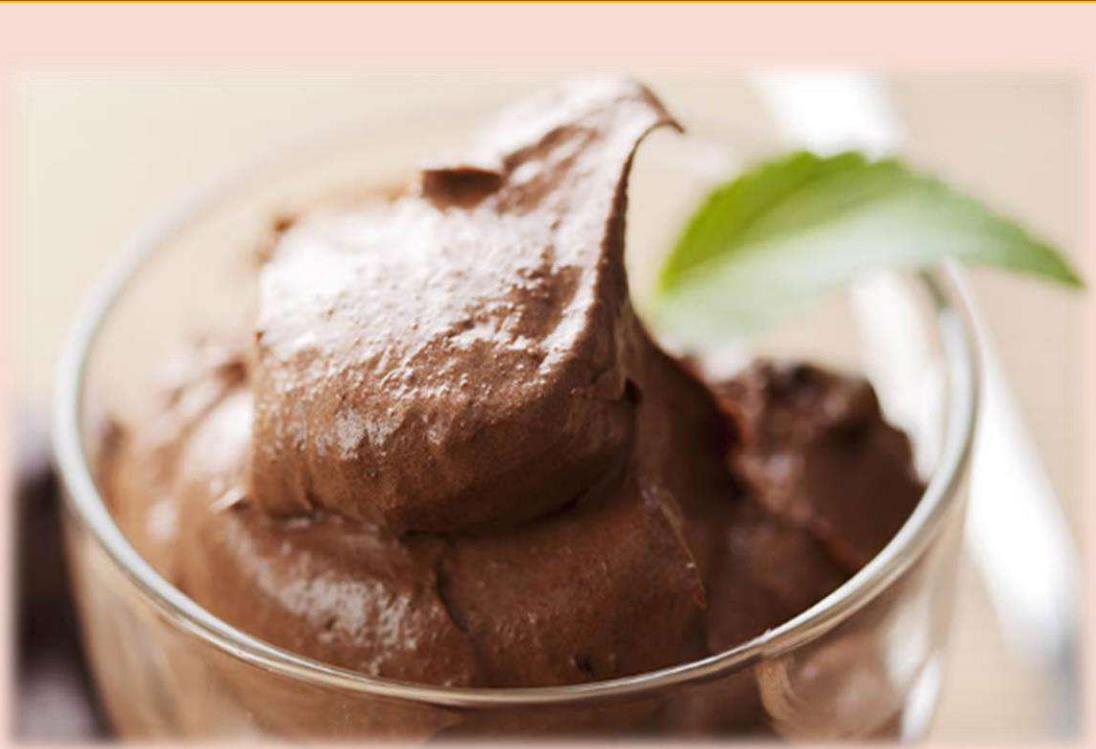


Imagen ilustrativa

Dica: A textura leve dessa musse é garantida pelo merengue de aquafaba. A complexidade do sabor vem da combinação do chocolate amargo com o café e as raspas de laranja. Uma sobremesa aveludada e deliciosa!

Ingredientes

- Uma xícara de chocolate sem leite 70% cacau picado
- 4 colheres de sopa de leite de coco concentrado
- 1 colher de chá de café solúvel
- 1 colher de chá de raspas de casca de laranja
- 2 xícaras de merengue de aquafaba

Preparação

1. Derreta o chocolate em banho-maria: coloque o chocolate numa tigela refratário, encaixa na boca de uma panela com um pouco de água sem deixar aqui agora corte no fundo da tigela. Leve esse conjunto ao fogo baixo, mexendo chocolate até derreter.
2. Retire do fogo e junta o leite de coco até ficar homogêneo. Adicione o café e as raspas de laranja e mexa. Adicione o merengue de aquafaba e misture delicadamente, fazendo movimentos circulares de baixo para cima, até ficar homogêneo
3. Divida a musse em taças e leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas antes de servir.
4. Sirva gelado.

14. Sorvete de amendoim com farofa crocante

Rende 6 porções

Ingredientes

Leite de amendoim:

- 1 xícara de amendoim cru.
- 3 xícaras de água

Sorvete

- 1 ½ xícara de castanha de caju crua demolhada
- 1 xícara de leite de amendoim.
- 1/4 de xícara de pasta de amendoim

- 1/4 de xícara de xarope de agave o melado de cana.
- 1/4 de xícara de açúcar demerara
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de chá de canela em pó.
- uma pitada de sal

Preparação

1. Deixe o amendoim de molho em água por, no mínimo, 8 horas. Passado esse tempo, escorra e descarte a água. Transfira o amendoim para o liquidificador e despeje a água filtrada. Bata até obter um líquido esbranquiçado. Coe com a ajuda de um pano de prato limpo ou voal. Separe 1 xícara para esta receita e guarde o restante na geladeira por até 5 dias.
2. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo. Se preferir, coloque-os em uma tigela e bata com um mixer elétrico.
3. Transfira a mistura para a máquina de sorvete e siga as instruções do fabricante. Caso não tenha máquina, despeje a mistura em um recipiente e leve ao freezer. Passadas 2 horas, bata mistura para quebrar os cristais de gelo e congele novamente. Repita o procedimento até ficar com a consistência desejada.
4. Para fazer a farofa, bata o amendoim e o açúcar em um processador. Sirva sobre sorvete.



Imagen ilustrativa

Dica: Deixe as castanhas de caju de molho por no mínimo 8 horas. Passado esse tempo, escorra e descarte a água. Caso utilize uma máquina de sorvete, coloque o compartimento no freezer na noite anterior. Se optar pelo melado de cana, o sorvete ficar um pouco mais escuro, mas igualmente delicioso. Toste ligeiramente o resíduo do leite para obter uma farofa que também pode ser servida sobre o sorvete.

15. Picolé de flocos

Rende 4 picolés



Imagen ilustrativa

Dica: Deixe as castanhas de caju de molho por, no mínimo, 8 horas. Passado esse tempo, escorra e descarte água

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ xícara de castanha de caju crua demolhada
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de coco concentrado
- 1 colher de sopa de açúcar Demerara
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de extrato de baunilha
- $\frac{1}{4}$ de xícara de chocolate sem leite 60% cacau picado ou em gotas
- $\frac{1}{4}$ de xícara de chocolate para decorar.

Preparação

1. Coloque a castanha de caju, o leite de coco, o açúcar e a baunilha no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo. Adicione o chocolate picado e misture bem.
2. Despeje em forminhas de picolé ou em copinhos e dê batidinhas contra uma bancada para retirar o ar. Leve ao freezer por 2 horas.
3. Antes de servir, derreta o chocolate para decoração em banho-maria: coloque o chocolate uma tigela refratária, encaixe na boca de uma panela com um pouco de água sem deixar que a água encoste no fundo da tigela. Leve esse conjunto ao fogo baixo, mexendo o chocolate até derreter.
4. Desenforme os picolés sobre um pedaço de papel manteiga e, rapidamente, despeje chocolate derretido em fios para decorar. Consuma em seguida

16. Torta cremosa de maracujá com base de brownie

Rende de 6 a 8 fatias

Ingredientes

Massa

- ½ xícara de farinha de aveia
- ¼ de xícara de polvilho doce
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- uma pitada de sal

Recheio e cobertura

- 5 maracujás.
- 1 xícara de castanha de caju crua demolidhada.
- ¾ de xícara de leite de coco concentrado.,
- ¼ de xícara de açúcar demerara.
- ½ colher de chá de ágar-ágár

Preparação

1. Pré-aqueça seu forno a 180 °C e unte uma forma de fundo removível de 13 cm.
2. Comece pela massa. Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos. Adicione o melado, a água e o azeite e misture novamente até obter uma massa espessa.
3. Espalhe a massa com os dedos pelo fundo e pela lateral da forma, pressionando para firmar bem e tomando cuidado de não deixar nenhum buraco.
4. Asse por 10 a 15 minutos até ficar com textura de brownie. Reserve até esfriar.
5. Despeje o recheio sobre a massa já resfriada e leve à geladeira por, no mínimo, 3 horas - ou até ficar bem gelado. Na hora de servir, espalhe a polpa de maracujá reservada por cima.
6. Coloque o suco e os demais ingredientes do recheio no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo. Transfira esse creme para uma panela e leve ao fogo baixo. Cozinhe, mexendo sempre, até ferver. Continue mexendo por mais 1 ou 2 minutos, para ativar o ágar-ágár.
7. Despeje o recheio sobre a massa já resfriada e leve à geladeira por, no mínimo, 3 horas - ou até ficar bem gelado. Na hora de servir, espalhe a polpa de maracujá reservada por cima.



Imagen ilustrativa

Dica: Deixa as castanhas de molho em água por, no mínimo, 6 horas. Passado esse tempo, escorra e descarte água.

17. Petit Gateau recheado com pasta de amendoim e chocolate

Rende 6 bolinhos



Imagen ilustrativa

Dica: o tempo certo é essencial para que o meio do bolinho fique cremoso e vai depender do seu forno. O Petit Gateau fica com o centro cru, portanto fique de olho quando as bordas começarem a firmar. Talvez você não acerte de primeira, mas continue tentando até pegar o jeito do forno. As chances de acertar são maiores se utilizar um forno elétrico, cujo calor irradia tanto em cima quanto embaixo do bolinho.

Ingredientes

Massa

- Óleo de coco e fécula de batata para untar.
- $\frac{1}{4}$ de xícara de farinha de arroz integral
- $\frac{1}{4}$ de xícara de fécula de batata
- $\frac{1}{4}$ de xícara de pasta de amendoim
- $\frac{1}{4}$ de xícara de açúcar demerara
- $\frac{1}{4}$ de xícara mais 2 colheres de sopa de água.
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de extrato de baunilha.
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de fermento químico em pó
- uma pitada de sal

Recheio

- 2 colheres de sopa de chocolate sem leite 60% cacau picado.
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim.

Preparação

1. Um pré-aqueça o forno a 250 °C. Unte com óleo e polvilhe fécula em seis for minhas para empada de metal o silicone. Encha $\frac{1}{4}$ das forminhas com a massa. No centro de cada um dos bolinhos, coloque 1 colher de chá da mistura de chocolate e pasta de amendoim. Complete com mais massa, até preencher $\frac{3}{4}$ das for minhas.
2. Comece pelo recheio. Derreta o chocolate em banho-maria: coloque o chocolate em uma tigela refratária, encaixa na boca de uma panela com um pouco de água sem deixar que a água encoste no fundo da tigela. Leve esse conjunto ao fogo baixo, mexendo chocolate até derreter. Retire do fogo e junte a pasta de amendoim. Mexa até que os ingredientes se incorporem e reserve.
3. Asse por 5 a 8 minutos. O centro do bolinho não vai assar completamente, deve ficar mole. Retire do forno e sirva ainda morno. Se quiser uma sobremesa ainda mais extravagante, sirva com uma bola de sorvete.
4. Asse por 5 a 8 minutos. O centro do bolinho não vai assar completamente, deve ficar mole. Retire do forno e sirva ainda morno. Se quiser uma sobremesa ainda mais extravagante, sirva com uma bola de sorvete.

18. MINIPUDINS de doce de leite

Rende 5 minipudins

Ingredientes

Pudim

- 3 ½ xícaras de leite vegetal da sua preferência
- 1 xícara de doce de leite vegetal
- 1 colher de chá de ágar-água.
- 2 colheres de chá de amido de milho.

Calda

- ½ xícara de chocolate sem leite picado.
- 4 colheres de sopa de leite de coco concentrado.

Preparação

1. Prepare pudim em uma panela grande, misture todos os ingredientes até incorporá-los bem. Leve ao fogo médio-baixo e mexa até ferver. Cozinhe por 2 minutos depois que levantar fervura, mexendo sempre. Desligue o fogo.
2. Divida entre as forminhas e leve à geladeira por, no mínimo, 3 horas.
3. Para fazer a cobertura, derreta o chocolate em banho-maria: coloque o chocolate em uma tigela refratária, encaixaria na boca de uma panela com um pouco de água sem deixar que a água encoste no fundo da tigela. Leve esse conjunto ao fogo baixo, mexendo o chocolate até derreter. Misture o leite de coco até ficar homogêneo.
4. Sirva sobre os pudins já gelados.



Imagen ilustrativa

Dica: Se quiser, sirva com frutas frescas e decore com lascas de coco queimado. Você também pode fazer esse pudim em uma forma grande. Se as for minhas não forem anti aderente ou de silicone, conte com óleo de coco antes de despejar a massa.

19. Capuccino Funcional

Rende 1 capuccino



Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ xícara de café gourmet (100% café)
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de amêndoas/aveia (ou o leite de sua escolha)
- 1 colher de chá de cacau alcalinizado
- 1 pitada de canela
- mel para adoçar (se necessário)

Preparação

1. Misture todos os ingredientes e sirva bem quente

Dica: caso tenha uma aeroccino em casa, transforme o leite de amêndoas em um creme e polvilhe canela ao servir. Vai ficar igual à foto ao lado

20. Milk shake proteico

Rende 1 Milk Shake

Ingredientes

- 1 banana
- 1 scoop de whey protein sabor natural, baunilha ou chocolate
- 2 colheres de sopa de colágeno hidrolisado
- 1 copo de água de coco
- 3 colheres de sopa de iogurte natural

Preparação

1. Na noite anterior ao preparo do Milk Shake, cortar a banana em fatias grossas e deixar no congelador.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
3. Está pronto para beber.

Dica 1: se quiser sabor chocolate usar whey chocolate ou adicionar 2 colheres de sopa de cacau em pó alcalinizado

*Dica 2: Variar com outras frutas como abacate, morangos, mix de frutas vermelhas ou mirtilos
Também pode adicionar gengibre, hortelã, etc...*





Todos os direitos reservados
Dr. Renan Botelho