



TOP RECEITAS DETOX

Detox de Corpo e Alma

BRIGADEIRO DE TÂMARA

Ingredientes:

- 8 tâmaras sem caroço
- 1/2 xícara de amêndoas picadas
- 2 colheres de sobremesa de cacau em pó
- suco de 1 laranja lima

Modo de preparo:

Coloque as tâmaras, o cacau em pó e suco da laranja em um processador. Bata até atingir uma consistência espessa. Adicione mais suco se necessário. Retire a mistura e enrole. Passe as trufas sobre cacau em pó. Deixe na geladeira por 2 horas

MUFFIN DE BANANA

Ingredientes:

- 1 banana
- 1 ovo
- 2 colheres de sobremesa de óleo de coco
- 3 colheres de sobremesa de açúcar mascavo
- 1 xícara de chá de mix de ingredientes secos: castanhas e aveia (passadas no processador)
- 1 colher de sopa de farinha de arroz
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 1 pitada de canela
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

Bata no processador a banana, o ovo, o óleo de coco, o açúcar mascavo. Misture esse creme com o mix de ingredientes secos, a farinha de arroz, o cacau em pó, a canela e o fermento químico em pó. Caso queira, no final misture mais uma banana amassada. Asse por 20 minutos em forminhas de muffin no forno a 180 graus.

BIOMASSA DE BANANA VERDE

Ingredientes:

-3 bananas verdes

Modo de preparo:

Corte a banana verde do cacho com a ajuda de uma faca ou tesoura, lave as bananas e leve para a panela de pressão com água suficiente para cobri-las. Tampe a panela, leve à pressão e quando atingir a pressão, abaixe o fogo e deixe ferver por oito minutos. Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente. Abra a panela de pressão com cuidado, retire as bananas e abra a banana com a ajuda de uma faca. Retire a polpa, leve ainda bem quente no liquidificador e bata com o mínimo de água até virar uma pasta bem cremosa. Guarde na geladeira ou congele em forminhas de gelo.

RISOTO DE QUINUA COM SHITAKE E LIMÃO SICILIANO

Ingredientes:

- 1/2 cebola roxa pequena cortada em cubinhos
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 xícara de chá de vinho branco seco
- 2 xícaras de chá de cogumelos shitake picados e sem os talos
- 1 xícara de chá de quinoa em grãos
- 1 limão siciliano: raspas e suco
- 1/2 xícara de água, aproximadamente
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Doure a cebola na manteiga ghee, óleo ou azeite, adicione 1/2 xícara do cogumelo picado e, depois, o vinho branco. Então adicione a água e a quinoa.

Quando ela estiver quase al dente, adicione o suco do limão e as raspas. Separadamente, refogue o restante do cogumelo (na manteiga, óleo ou azeite). E, por fim, misture no risoto.

CREME DE ABÓBORA COM GENGIBRE

Ingredientes:

- 1 abóbora japonesa
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 litros de caldo de legumes caseiro
- 1 pedaço pequeno de gengibre sem casca
- sal marinho a gosto

Modo de preparo:

Retire a casca e as sementes da abóbora. Corte-a em cubos. Numa panela cozinhe a abóbora com o gengibre e o caldo, até a abóbora ficar macia. Bata tudo no liquidificador, adicionando o líquido aos poucos para não ficar muito aguada. Adicione o azeite e continue batendo.

QUIBE DE ABÓBORA COM QUINUA

Ingredientes:

- 400gr purê de abóbora Cabotian
- 2 xícaras de quinoa cozida
- 1 pitada de sal e pimenta do reino
- 10 colheres de sopa de tofu soft
- 1 bandeja de shimeji refogado no óleo de gergelim
- 1 colher de sopa de ervas finas
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 xícara de alho poró frito em 1 colher de chá de óleo de coco

Modo de preparo:

Cozinhar a quinoa até que fique cozida. Frite a cebola e o alho e acrescente a quinoa já cozida e logo depois o purê. Tempere a gosto e desligue o fogo. Coloque em uma travessa a primeira camada e recheie com o tofu, o shimeji refogado e o alho poró e em cima a última camada da mistura de quinoa com abóbora. Regue com um fio de azeite e leve ao forno para gratinar por 20 minutos.

MACARRÃO DE CENOURA E ABOBRINHA

Ingredientes:

- 2 abobrinhas verdes médias, cortadas em tirinhas
- 2 cenouras cortadas em tirinhas
- 2 colheres de sopa de óleo de coco

Modo de preparo:

Aquecer a frigideira com óleo de coco. Colocar as tiras de abobrinha e cenoura e mexer até que amoleçam e fiquem al dente.

MOLHO DE TOMATE FRESCO

Ingredientes:

- 1kg de tomate bem maduro sem pele e sem sementes
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 dente de alho inteiro
- 1/2 cebola picada em cubos pequenos
- 1/2 maço de folhas de manjericão fresco picadas

Modo de preparo:

Retire a pele e as sementes dos tomates. Corte metade dos tomates em cubos e a outra metade bata no liquidificador com um pouco de água (o suficiente para bater). Aqueça o óleo de coco em uma panela. Junte a cebola e refogue até ficar transparente. Acrescente o alho. Doure levemente. Junte o tomate picado em cubos médios e a polpa, cozinhe em fogo baixo até que o tomate comece a “desmanchar”. Ajuste o sal e a pimenta. Ao final, com o fogo desligado, acrescente as folhas de manjericão picadas e retire o alho.

BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Ingredientes:

- 3 cenouras
- 3 ovos caipiras
- 1 xícara de açúcar demerara
- 2 xícaras de farinha de arroz
- 3/4 de xícara de azeite de oliva extra virgem ou óleo de coco
- 1 colher de café de fermento em pó

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador as cenouras, os ovos, o açúcar e o óleo. Depois despeje numa travessa e misture com a farinha e o fermento. Coloque numa assadeira untada e leve ao forno a 180 graus por aproximadamente 40 minutos ou até que o palito saia limpinho. Calda

Ingredientes: -1 copo de leite de arroz -3 colheres de cacau em pó
Modo de Preparo: Leve os ingredientes ao fogo e mexa até engrossar, depois joga sobre o bolo.

ARROZ DE COUVE FLOR

Ingredientes:

- 1 maço de couve flor
- 1 colher de sopa de manteiga (de preferencia clarificada / ghee)
- sal marinho
- pimenta do reino

Modo de preparo:

Cozinhe bem a couve flor no vapor. Corte somente as florzinhas, tire o talo. Pique bem, bastante mesmo. Aqueça a manteiga em uma panela e refogue a couve flor bem picadinha. Acerte sal e pimenta.

SUCOS DETOX



SUCO RELAX

- polpa de 1 maracujá
- 1 xícara de folhas de espinafre
- suco de 1 laranja
- 1 copo de água
- gelo

SUCO VERMELHO

- 2 colheres de sopa de frutas vermelhas congeladas
- 2 rodelas finas de abacaxi
- 1 maçã Gala sem casca
- 1 xícara de folhas de agrião
- 1 copo de água
- gelo

SUCO ANTIGRIPE

- Suco de 2 laranjas pera
- 6 morangos
- polpa de 1 maracujá
- 1 colher de chá de melado de cana
- 1 copo de água
- gelo

SUCO VERDE DETOX

- 1 folha de couve manteiga
- 1 colher de sopa de folhas de hortelã fresco
- 1 colher de sopa de salsinha fresca
- 1 maçã verde com casca
- suco de 1 limão
- 1 rodela de gengibre
- 1 copo de água
- gelo

SUCO REFRESH

- 1 copo de melancia sem caroço
- 1 kiwi sem casca
- suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de manjericão fresco
- 1 rodela fina de abacaxi
- 1 colher de sopa de hortelã
- 3 uvas verdes
- 1 copo de água



QUANDO OS ALIMENTOS
COMEÇAM A TRABALHAR
A SEU FAVOR AO INVÉS
DE CONTRA, A SUA VIDA
MUDA POR COMPLETO.

DETOX DE CORPO E ALMA

WWW.DETOXDECORPOEALMA.COM

