

ALAN INÁCIO
Nutrição Esportiva e Clínica

E-BOOK RECEITAS DOCES

para *Trm*



Sumário

Banana cartola	3
Bolo de banana com cacau	4
Bolo de chocolate	5
Bombom gelado	7
Brigadeiro de leite ninho	8
Brownie de frigideira	9
Cookies de chocolate	10
Mousse de maracujá	11
Muffins de maçã com canela	12
Sorvete de morango	13

Banana cartola

Ingredientes

- 1 banana
- 1 colher rasa de sopa de canela
- 1 pedaço de queijo coalho
- 1 colher de chá rasa de cacau

Modo de preparo

- 1) Asse a banana
- 2) Asse o queijo coalho
- 3) Coloque a canela e o cacau



Bolo de banana com cacau

Ingredientes

- 1/2 banana
- 3 colheres rasas de sopa de aveia
- 1 copo americano de leite integral
- 15 gramas de cacau em pó
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

Modo de preparo

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador
- 2) Coloque em uma forma
- 3) Leve ao forno pré aquecido a 200C por 15 minutos



Bolo de chocolate

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1/2 banana
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó
- 10 ml de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de fermento
- 1/2 colher de sopa de pasta de amendoim



Bolo de chocolate

Modo de preparo

- 1) Misture todos os ingredientes menos a pasta de amendoim
- 2) Coloque em uma forma untada com cacau e leva ao forno pré-aquecido 180°C por 15 minutos
- 3) Após ficar pronto, recheia com pasta de amendoim por 15 minutos



Bombom gelado

Ingredientes

- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa de geleia (sabor a escolha)
- 1 scoop de whey protein

Modo de preparo

- 1) Misture água e whey até ficar consistente
- 2) Em uma forma de silicone, prepare o bombom em camadas, primeiro coloque uma camada de pasta de amendoim, uma de geleia e, por fim, acrescente a camada da calda de whey



Brigadeiro de leite ninho

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de leite em pó
- 75 ml de leite integral
- 5 gramas de xilitol
- 1/2 colher de sopa de extrato de baunilha

Modo de preparo

- 1) Misture todos os ingredientes em uma vasilha até ficar homogêneo e atingir consistência cremosa
- 2) Leve para fogo baixo e mexa até desgrudar da panela

Brownie de frigideira

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 clara
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 100g de chocolate 70%
- 1 colher de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de xilitol

Modo de preparo

- 1) Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture até formar uma massa homogênea
- 2) Despeje em uma frigideira untada em fogo baixo e tampe



Cookies de chocolate

Ingredientes

- 10 g de chocolate meio amargo
- 1 ovo
- 1 e 1/2 colher de sopa cheia de aveia
- 1 colher de sobremesa rasa Cacau em pó
- 1 colher de chá rasa de mel

Modo de preparo

- 1) Derreta o chocolate e misture com os ovos, adicione os outros ingredientes até ficar homogêneo
- 2) Coloque em forma untada e leve ao forno pré-aquecido por 180°C



Mousse de maracujá

Ingredientes

- 2 potes de iogurte natural
- 100 ml de leite desnatado
- Maracujá para fazer 50 ml de suco

Modo de preparo

- 1) Coloque os ingredientes no liquidificador e bata até ficar cremoso
- 2) Coloque na geladeira



Muffins de maçã

Ingredientes

- 2 colheres de sopa cheia de farinha de arroz
- 10 ml de leite líquido
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela a vontade
- 1/2 maçã
- 1 colher de chá de xilitol

Modo de preparo

1) Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo, coloque em formas para cupcake com pedaços de maçã no meio

2) Leve ao forno pré-aquecido 180°C



Sorvete de morango

Ingredientes

- 1 pote de iogurte natural
- 1 banana
- 5 unidades de morango
- 1 colher de sopa rasa de mel

Modo de preparo

- 1) Coloque a banana e morangos para congelar no dia anterior
- 2) No liquidificador, bata as frutas, iogurte e mel

