

Gastronomia Funcional

Café da Manhã

receitas da

Thay

RQXX

Waffle e Panquecas

Low carb
Vegetariana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

CANELA E MEL

INGREDIENTES

- ½ xícara de farinha de amêndoas
- ½ xícara de farinha de castanha ou amendoim
- ½ colher de chá de sal rosa
- 4 ovos
- 2 cs de mel puro
- ½ colher de chá de canela
- Uma pitada de bicarbonato
- ½ cc de extrato de baunilha
- 1 cs de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Primeiro misture os ingredientes secos. Depois misture os ovos, o óleo de coco, a baunilha e o mel até formar uma massa homogênea.

Em uma máquina de waffle ou frigideira untada com óleo de coco, coloque uma porção dessa massa e doure dos dois lados.



Waffle e Panquecas

Low carb
Vegetariana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

MIRTILO

INGREDIENTES

80g de mirtilo
1 xícara de farinha de amêndoas ou de castanha
½ colher de chá de sal rosa
½ cc de fermento químico
4 ovos
½ de essência de baunilha
2 colheres de sopa de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Primeiro misture os ingredientes secos. Depois misture os ovos, o óleo de coco, a baunilha, até formar uma massa homogênea. Misture os mirtilos na massa. Em uma maquina de waffle ou frigideira untada com óleo de coco, coloque uma porção dessa massa e doure dos dois lados.



Waffle e Panquecas

Low carb
Vegetariana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

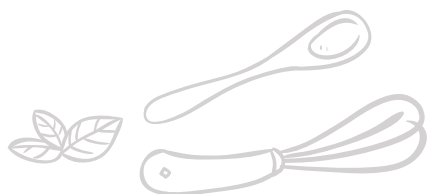
AMÊNDOAS

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de amêndoas
1 cc de bicarbonato
1 pitada de sal rosa
4 ovos
2 cc de mel puro
1 cs de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Em uma batedeira bata as claras em neve, depois adicione todos os ingredientes e bata ate formar uma massa. Despeje uma porção da massa na maquina de waffle ou frigideira untada e doure dos dois lados. Sirva com ovos ou com a cobertura que preferir.



Waffle e Panquecas

Low carb
Vegetariana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

BANANA E CACAU

INGREDIENTES

1 banana
1 colher de cacau
1 ovo
1 colher de farinha de aveia
1 colher de farelo de aveia
50 ml de leite vegetal
½ cc de fermento químico
Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO

Bata tudo no mixer ate formar uma massa. Despeje uma porção na maquina de waffle ou na frigideira untada e doure os dois lados.



Waffle e Panquecas

Low carb
Vegetariana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

COCO

INGREDIENTES

- ½ xícara de farinha de amêndoas
- ½ xícara farinha de coco
- 4 ovos
- 50 ml de leite
- 2 cs de óleo de coco
- 1 cs de xilitol
- 1 cs de açúcar de coco
- 1 cc de bicarbonato
- 3 colheres de sopa de coco ralado seco sem açúcar

MODO DE PREPARO

Primeiro misture os ingredientes secos. Depois misture os ovos, o óleo de coco, o leite e o coco ralado até formar uma massa homogênea.

Em uma máquina de waffle ou frigideira untada com óleo de coco, coloque uma porção dessa massa e doure dos dois lados.



Waffle e Panquecas

Low carb
Vegetariana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

TRADICIONAL

(USADA PARA RECEITAS SALGADAS)

INGREDIENTES

1 ovo
1 colher de sopa de leite de coco
1 cc de bicarbonato
2 cs da mistura de farinhas

INGREDIENTES PARA A MISTURA DE WAFFLE

8 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
8 colheres de sopa de farinha de amêndoas
6 colheres de sopa de farinha de coco
1 cc de sal rosa

MODO DE PREPARO

Misture tudo até formar uma massa, coloque por último o fermento. Em uma maquina de waffle ou frigideira untada com óleo de coco, coloque uma porção dessa massa e doure dos dois lados.

O legal dessa massa é que da pra deixar a mistura de farinhas pronta em um pote, isso facilita o processo na hora de preparar.



Pudim de Chia e Variações

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

100 ml de leite de coco
100 ml de leite de amêndoas
50g de semente de chia
1 cc de extrato de baunilha
2 colheres de mel ou néctar de coco ou xilitol ou açúcar de coco

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes, distribua em taças de vidro já nas porções individuais e deixe na geladeira por pelo menos 8 horas. Na hora de servir, cubra com nuts, frutas, cereais ou geleia a seu gosto. Monte em camadas ou só coloque por cima, como você preferir.

VARIAÇÕES E SUGESTÕES:

SUPER CREMOSO

Aqui vamos usar 200 ml do leite de coco cremoso que ficou aberto na geladeira por umas 6 horas. Não use o de amêndoas. E essa mistura requer mais tempo na geladeira, de 24 a 48 horas para ficar bem cremoso mesmo.

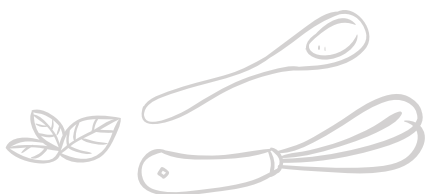
COM FRAMBOESAS

Aqui a diferença é pra deixar a receita base colorida. Você só tem que bater no mixer o leite com as frutas e a partir daí seguir a receita base. Isso serve para qualquer fruta que você queira colocar.

CACAU

Use a mesma receita base, porém acrescente uma colher de sopa de cacau ou 1 dose de whey protein sabor chocolate e misture junto.

DICA: Comece fazendo a receita base com cobertura simples, como morango e nozes. Depois vá inventando mais variações.



Geléias e Coberturas

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

BASE PARA PREPARAÇÃO DE GELEIAS DE FRUTAS

INGREDIENTES

250g de fruta (morango, uva, framboesa, mirtilo, goiaba, etc)

1 e ½ xícara de água

2 colheres de xilitol ou açúcar de coco (se necessário, pois se você escolher frutas bem maduras e doces não precisa adoçar)

MODO DE PREPARO

Em uma panela em fogo baixo deixe reduzindo as frutas com a água, mexa as vezes para evitar que queime. Quando estiver bem reduzido, e já estiver parecendo uma geleia, acrescente o adoçante e deixe cozinhar por mais uns minutinhos e está pronto. Pode esperar esfriar e guardar em potinhos para utilizar nos pães, pudim de chia, waffle, panquecas e sobremesas.

SUGESTÕES E DICAS DE COBERTURAS:

Se você não quiser fazer as geleias, pode comprar pronta, porém escolha uma diet de marca confiável.

Escolha coberturas doces da linha zero, ou faça a sua, como o ganache e o doce de leite aqui do e-book. De prioridade para produtos mais naturais, como mel, néctar de coco, agave, geleia de frutas feita em casa. Quanto mais natural melhor. Ovos mexidos para colocar em cima das panquecas também é uma ótima opção.

