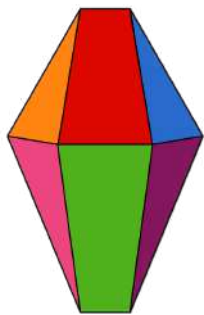
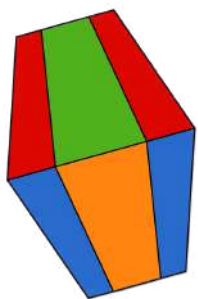
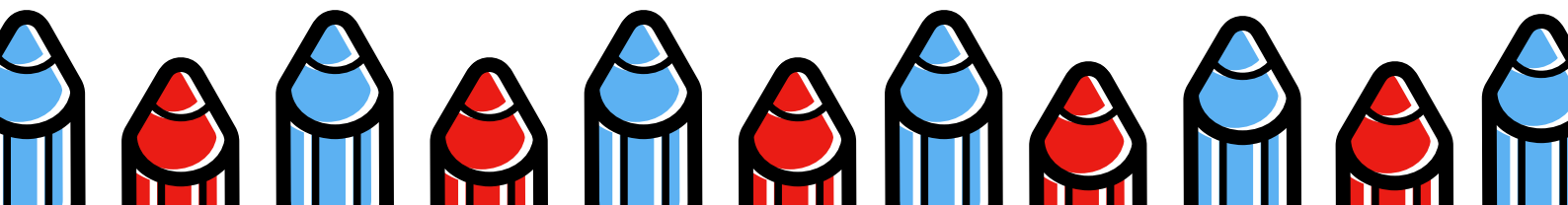
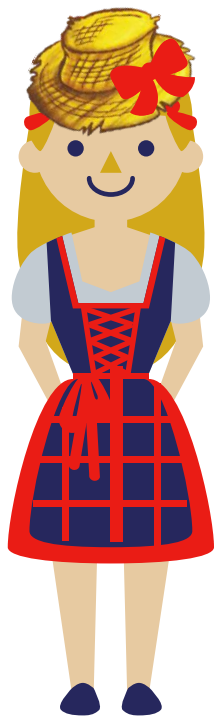




# Minhas Receitas



Especial Festa Junina





# PÉ DE MOLEQUE LIGHT

## Ingredientes:

- 2 3/4 xícaras de amendoim torrado por uns 15 minutos em forno médio sem a pele
- 3 1/4 xícaras de açúcar mascavo
- 1 xícara de água
- 1/2 colher (sopa) de gengibre ralado
- Manteiga para untar

## Modo de Preparo:

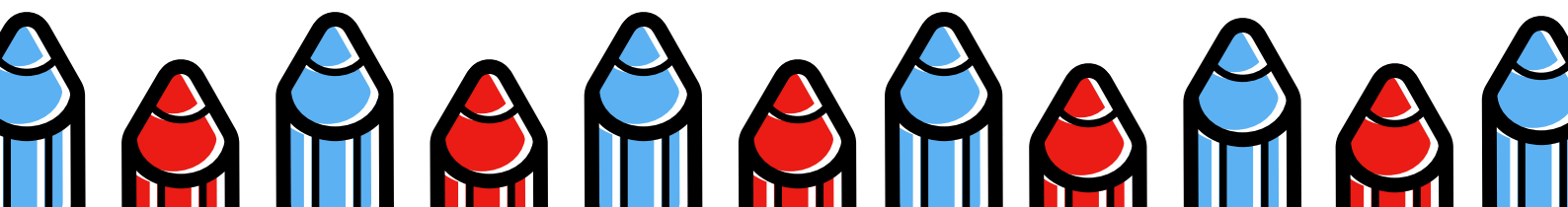
Em uma panela grande, adicione o açúcar, a água e o gengibre. Cozinhe em fogo alto mexendo até derreter o açúcar. Deixe no fogo até virar uma calda em ponto de fio.

Adicione o amendoim e misture bem.

Despeje em uma forma retangular untada.

Espera esfriar para cortar em quadrados.

Sirva!





# BOLO DE AMENDOIM LOW CARB

## Ingredientes:

225g de pasta de amendoim natural

4 ovos grandes

3/4 xícara de açúcar de coco

1 colher de sopa de fermento em pó

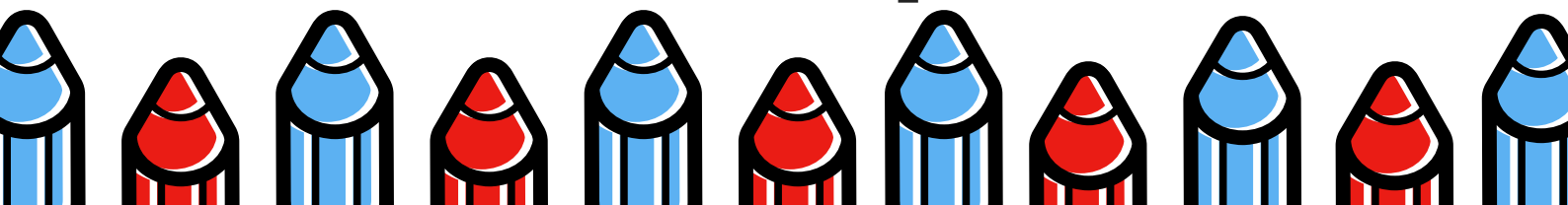
## Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno à 180C. Unte uma forma pequena com papel de pergaminho. Unte levemente a parte superior do papel de pergaminho. Na tigela da batedeira, bata os ovos até mais do que dobrar de volume , uns 8 minutos na alta velocidade.

Desligue a batedeira. Adicione o açúcar e bata mais um minuto, até que esteja totalmente incorporado. Adicione a pasta de amendoim, e misture com a ajuda da espátula até se envolverem.

Coloque na forma e asse por uns 20 à 25 minutos.

Desenforme após frio.





## QUINDIM PALEO

### Ingredientes:

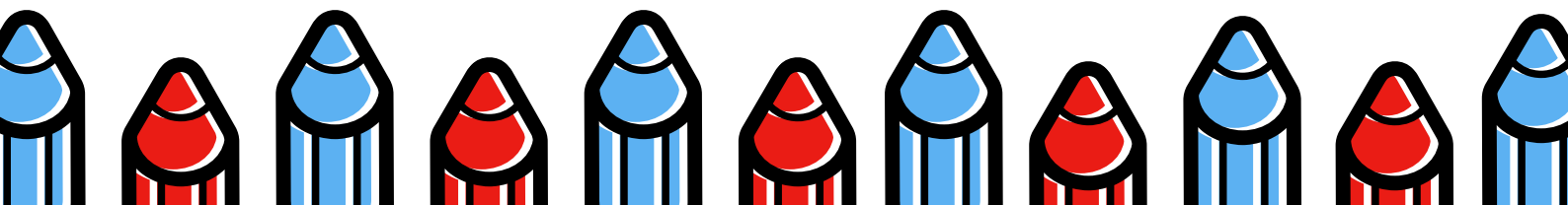
1 e 1/2 xícara de adoçante culinário;  
2 colheres de sopa de manteiga;  
100 gramas de coco ralado;  
8 gemas.

### Modo de preparo:

Adicione os ingredientes em uma tigela e misture bem. A utilização de um mixer ou uma batedeira ajuda muito.

Depois de incorporar bem os ingredientes, leve a massa a uma fôrma untada. Também podem ser utilizadas forminhas de cupcake.

Leve ao forno a 200°C em banho-maria (adicione a fôrma em um recipiente com água até a altura do quindim). Deixe assar por 30 a 40 minutos ou até que o topo da massa esteja dourado.





# DOCINHO DE AMENDOIM COM CHOCOLATE

## Ingredientes:

1 xícara de chá de chocolate 70% cacau  
picado

1/2 xícara de chá de leite de coco ou creme  
de leite

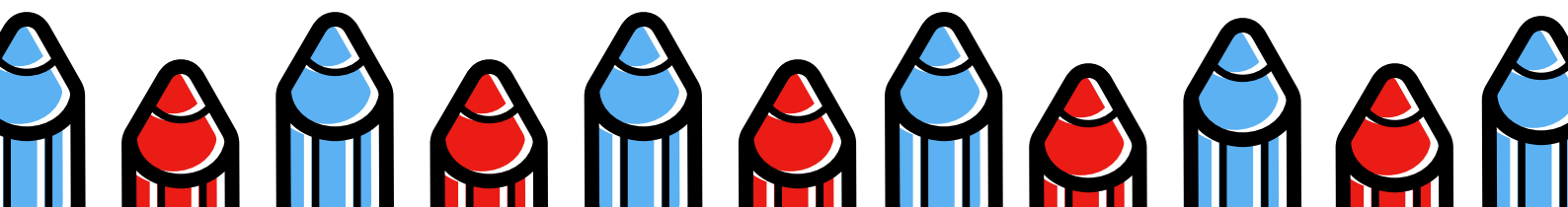
2 colheres de sopa de amendoim torrado  
sem sal picadinho ou xerém ou farinha de  
amendoim

## Modo de fazer:

Derreta o chocolate.

Misture com o leite de coco ou creme de  
leite.

Acrescente o amendoim e misture bem.





# DOCE DE LEITE SEM LEITE

## Ingredientes

1 garrafa de 500 ml de leite de coco  
1/2 xícara de chá de açúcar de coco, se quiser  
um doce de leite low carb use xilitol

## Modo de Fazer

Coloque o leite de coco em uma panela e deixe ferver. Acrescente o pó que você utilizará para adoçar.

Mexa ate começar a fazer barulho de fritura.

Dai em diante você não pode mais parar de mexer. A mistura vai reduzir bastante, e o barulho de fritura ficará mais forte e intenso. O líquido vai engrossar um pouco e você verá o fundo da panela. Desligue o fogo e leve a geladeira.

Depois de algumas horas de geladeira o leite ficará com a consistência do doce de leite.





## CANJICA FAKE

### Ingredientes:

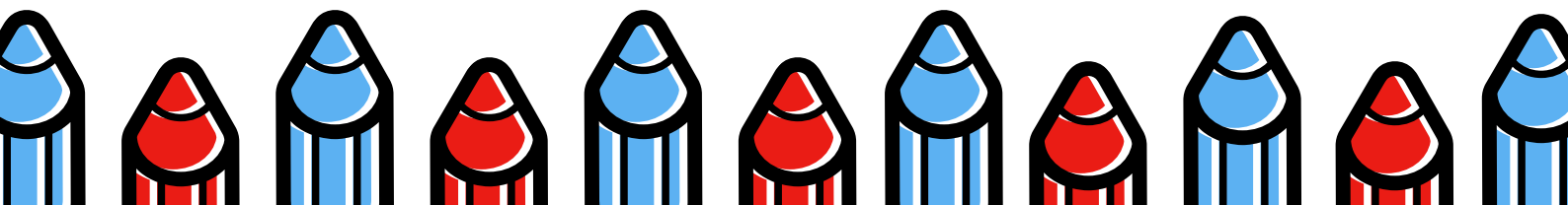
- 200 g de coco in natura ralado
- 800ml de leite de castanha (ou o que você usa)
- 90 g de amendoim torrado sem pele
- 1/4 copo de adoçante xilitol
- 1 colher de chá de goma xantana
- 1 unidade de casca de canela
- 1/2 colher de café de gengibre em pó

### Modo de preparo:

Coloque uma panela grande no fogo brando, adicionar 600 ml de leite, o coco ralado, casca de canela, gengibre e o xilitol. Mexendo de vez em quando. Bata no liquidificador ou mixer 200 ml de leite mais a goma xantana, vai formar uma massa espessa.

Colocar essa massa na panela que está no fogo, misturar até encorpar o caldo, coloque o amendoim e desligue o fogo. Sirva quente ou gelado, como preferir.

Decorar com canela em pó por cima.





# BOLO DE MILHO FIT

## Ingredientes

3 OVOS

2 xícaras de milho verde

1/2 xícara de manteiga derretida

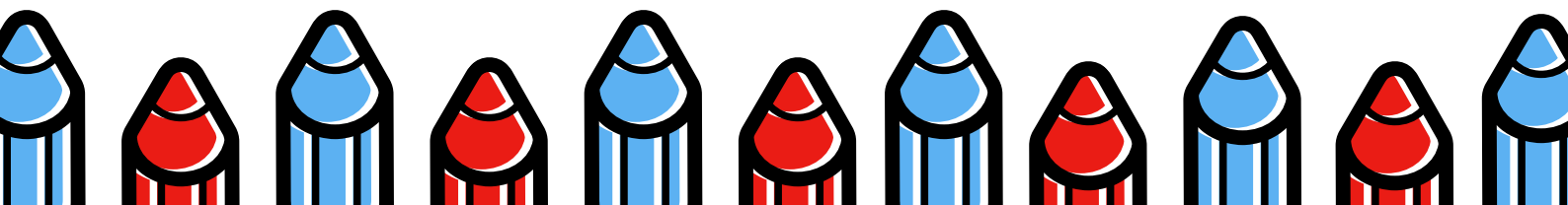
1/2 xícara de açúcar demerara

## Modo de Preparo

No liquidificador coloque o milho a manteiga os ovos e o açúcar demerara, bata bem, coloque em uma forma untada.

Asse por 40 minutos. O bolo fica cremoso e é uma delícia.

Essa receita não vai fermento.







# DOCE DE ABÓBORA DE MICRO-ONDAS

## Ingredientes

500g de Abóbora (Seca)

½ xícara (chá) de água

3 colheres (sopa) açúcar ou adoçante culinário

3 colheres (sopa) coco ralado (s/ açúcar)

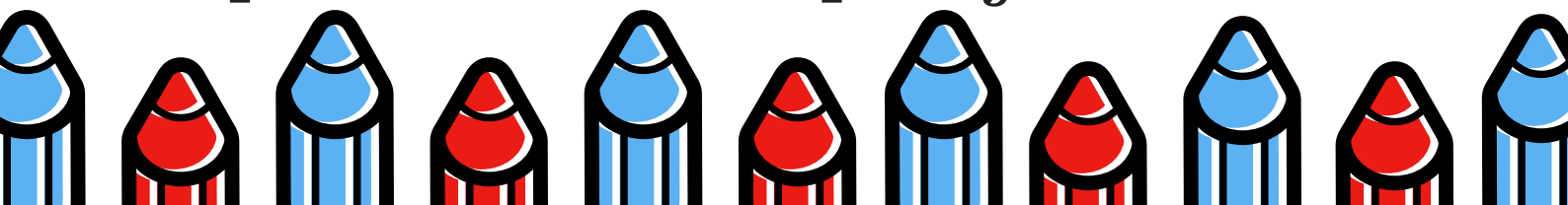
2 colheres (sopa) água

6 cravos da índia

## Modo de Preparo

Descasque e pique em cubos a abóbora e coloque em um recipiente próprio para microondas, Adicione ½ xícara de chá de água e leve para cozinhar no microondas por 14 minutos em potência alta. Retire do microondas e amasse com um garfo, ela deve ficar toda desfiada, junte o açúcar ou adoçante e o coco ralado, misture bem.

Junte os cravos e as 2 colheres de água e leve para o microondas por mais 4 minutos em potência alta. Leve para gelar e sirva.





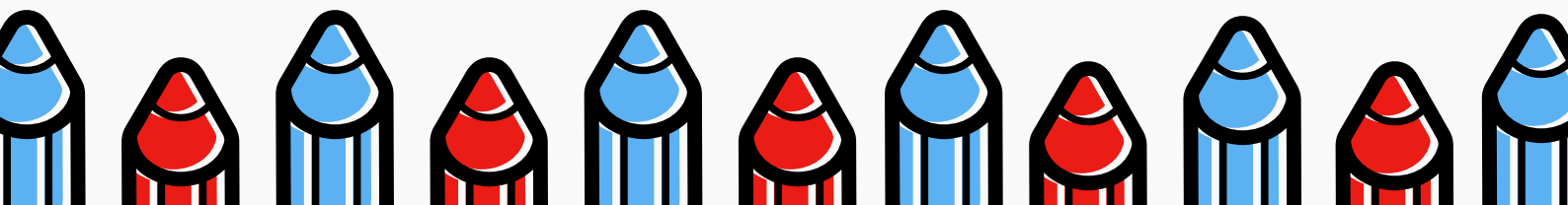
# COCADA CETOGÊNICA

## Ingredientes:

1 xícara de leite de coco  
1 xícara de creme de leite  
200g de coco ralado natural  
3 OVOS  
adoçante a gosto

## Modo de Preparo:

Colocar o leite de coco, o creme de leite e o coco ralado em uma panela em fogo médio e misturar bem; Adicionar os ovos e o adoçante;  
Misturar até obter uma massa homogênea;  
Continuar mexendo até que a mistura comece a grudar de leve no fundo da panela;  
Desligar o fogo; Distribuir a massa no formato desejado sobre uma forma untada com óleo de coco ou forrada com papel manteiga;  
Levar ao forno preaquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 12 a 25 minutos .





# PIPOCA TERMOGÊNICA

## Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo de coco  
1 xícara (chá) de milho para pipoca

Sal marinho à gosto

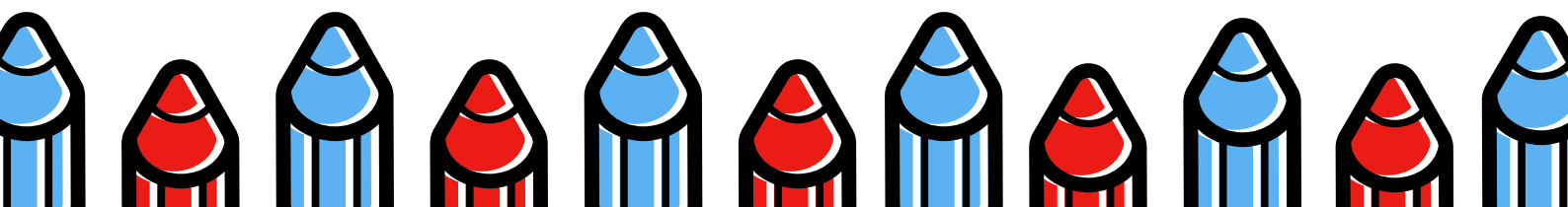
1/2 colher (café) rasa de açafrão

1 colher (chá) de gengibre em pó

## Modo de preparo

Para preparar, aqueça o óleo de coco em uma panela e, em seguida, adicione o milho. Você também pode adicionar sal à gosto à panela e o açafrão, antes de o milho começar a estourar. Mexa, tampe e deixe a pipoca estourar. Desligue o fogo quando o intervalo de estouros for maior do que 2 segundos.

Transfira a pipoca para uma tigela, salpique o gengibre em pó, misture bem e pronto! Está feita!





## CALDO VERDE LEVE

### Ingredientes:

200g Batata Inglesa  
100g Batata Doce  
1 Cebola picada  
2 dentes de Alho  
100g Couve orgânica fatiada  
150ml Azeite de Oliva Extra Virgem  
Sal rosa a gosto  
Água (Quanto baste)

### Modo de preparo:

Refogue a cebola e o alho no azeite.

Cozinhe as batatas sem pele com sal a gosto.

Em seguida, bata no liquidificador com a água do cozimento.

Leve ao fogo brando e acrescente aos poucos a couve cortada em tiras.

Prontinho!





## PAÇOQUINHA LOW CARB

### Ingredientes:

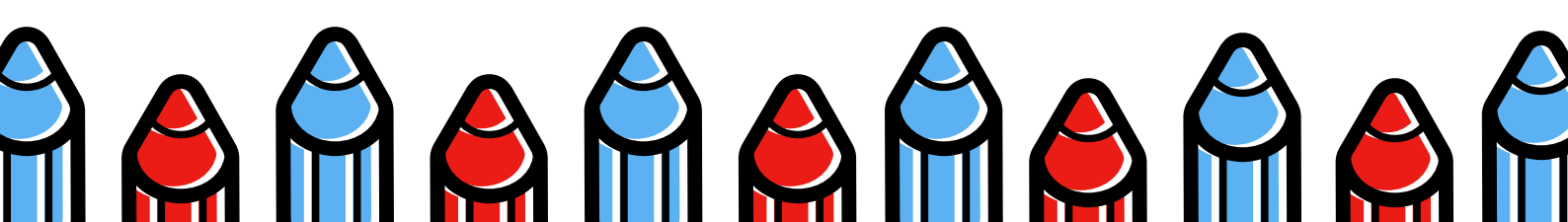
250 gramas de amendoim torrado sem casca e  
sem sal

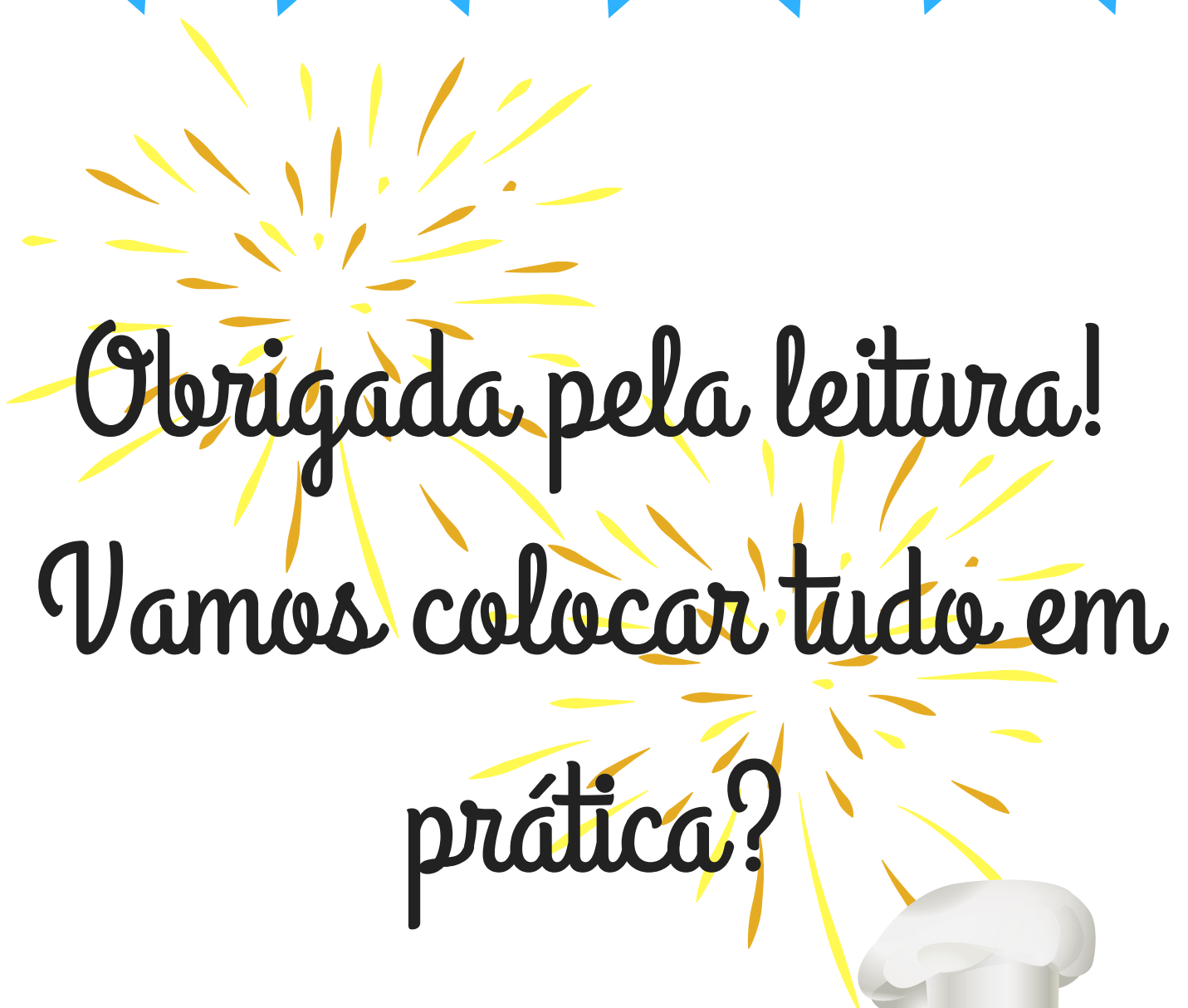
100 gramas de farinha de amêndoas ou de coco  
3 colheres de sopa de manteiga sem sal  
amolecida

4 colheres de sopa de adoçante low-carb xilitol  
(ou outro de sua preferência)  
1 pitada de sal

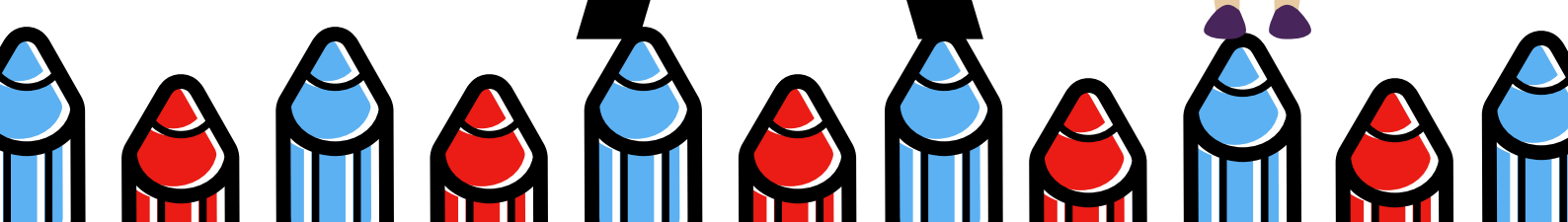
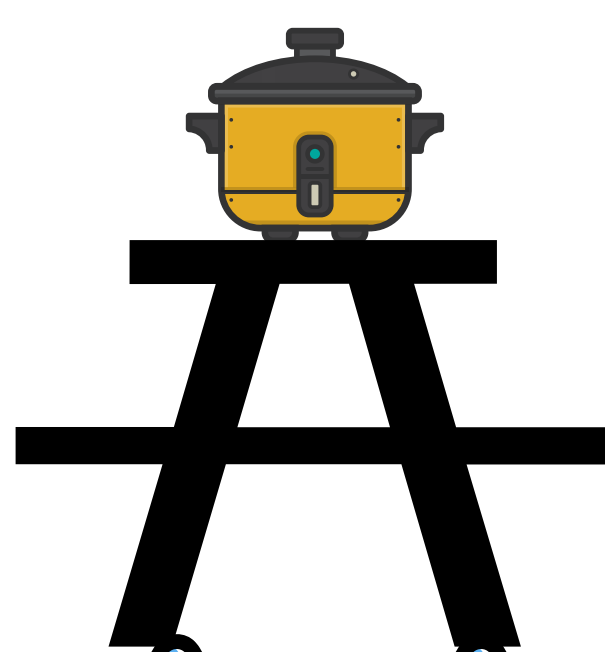
### Preparo:

Colocar todos os ingredientes em um  
processador de alimentos (ou liquidificar  
potente) e bater até obter uma “farofa fina”;  
Colocar essa farofa em uma forma ou em várias  
forminhas com o formato desejado, apertando  
bem a massa contra a forma;  
Levar à geladeira por cerca de 30 minutos;  
Retirar da geladeira e servir.





Obrigada pela leitura!  
Vamos colocar tudo em  
prática?



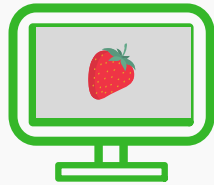
# Acompanhe mais dicas nas Redes Sociais



Instagram  
@leticiamusselli



Fan Page: Letícia Musselli -  
Nutricionista Clínica e Esportiva



Site  
[www.nutricionistavalinhos.com.br](http://www.nutricionistavalinhos.com.br)



- Nutricionista Clínica e Esportiva
- Líder de Emagrecimento
- Coach Nutricional