

*Receitas Detox*  
*Receitas Ortomolecular*  
*Receitas funcionais*

# Receitas Detox



## Receitinhas

Em Jejum: Escolha uma das opções abaixo:

### Shot Acelerador de Metabolismo

1cm de gengibre picado

Suca de 1 limão

1 maçã com casca

1 pitada de canela em pó

Modo de prepara:

Em um processador ou liquidificador, acrescente todos os ingredientes, menos a canela. Bata e em seguida coloque em um copo, adicione a canela, misture com uma colher e tome.

### Shot 2:

Suca de 1 Limão

1 colher de chá de vinagre de maçã

1/4 xícara de Água morna

1/2 colher de chá Gengibre bem fresco ralado (pode usar em pó)

1 colher de chá de Cúrcuma em pó (ou abrir uma capsula de suplemento de cúrcuma)

Pitadinha de pimenta do reino

Modo de Preparo:

Em um copo misture os ingredientes e tome.



## *Almaça*

### *Sopa diurética*

#### *Ingredientes:*

- 1 berinjela*
- 1 chuchu*
- 2 cenouras*
- 1 xic (chá) de vagem picada*
- 1 pimentão amarelo*
- 1 ababrinha*
- 1 inhame médio*
- 1 xic (chá) de molha de tomate caseiro*
- 1 maço de cheiro verde*
- 4 dentes de alho*
- 1 xic de caldo de legumes caseiro*

#### *Modo de preparo:*

*Higienizar os vegetais. Cozinhar todos os ingredientes juntamente com temperos de sua preferência (como: sal, pimenta, cominho, açafrão, entre outros), até desmancharem. Sirva em seguida.*

## Lanche da tarde

### Smoothie saltar intestino

#### Ingredientes

1/2 papaia

1 xícara de bebida de arroz ou de amêndoa ou leite sem lactose ou iogurte natural ou leite de coco

Suco de 1/2 laranja

1 colher de chá de mel

4 cubos de gelo

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso. Servir.

## Jantar

### Shake Nutritivo

#### Ingredientes:

1/2 copo americano (100ml) de bebida vegetal de aveia gelada

1/2 copo americano (100ml) de água mineral gelada

1 colher de sopa de gergelim

1 colher de sopa de semente de linhaça marram

1 colher de café de levedura de cerveja

1 colher de café de açúcar de coco

1 colher de sopa de coco ralado

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador e consumir em seguida.

*Ceia*

*Higienização do sono*

*Chá de hortelã, anís ou casca de laranja com canela em pau (ferver 1 tira de casca, 1 canela e raspa de gengibre por 10min) ou melissa, ou preparar chá de camomila ou valeriana.*

# Receitas Ortomoleculares

*Receitinhas:*

*Shot Detox: Laranja e Gengibre*

*1/2 suco de laranja*

*1/2 colher de chá de gengibre ralado ou em pó*

*1/2 colher de chá de cúrcuma em pó 1/2 copo de Suco de limão*

*Modo de Preparo:*

*Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe a mistura antes de servir.*

## *Café da manhã*

### *Omelete Fit.*

#### *Ingredientes:*

*½ colher de sopa de azeite de oliva;*

*5 unidades de tomates cereja cortados ao meio;*

*Folhas de manjericão picadas;*

*Pimenta do reino a gosto;*

*2 ovos;*

*1 colher de sopa de mostarda em grão;*

*Especiarias a gosto.*

*Modo de preparo: aqueça o azeite em uma frigideira, coloque os tomates e refogue delicadamente de 2 a 3 minutos mexendo até ficarem macios. Junte o manjericão e a pimenta. Passe para uma tigela e mantenha aquecido com o fogo moderado, bata os ovos a mostarda o sal e a pimenta em outra tigela, coloque junto com os tomates e tampe para que cozinhe por inteiro.*

### *Suco detox: Diurético*

#### *Ingredientes:*

*1 copo médio de água de coco*

*1 fatia grossa de melão*

*1 folha de couve-manteiga*

*1 colher (sopa) de hortelã*

*1 colher (sopa) de salsa crua*

*1 colher (sopa) de limão*

*3 cubos de gelo*

*Modo de fazer:*

*Bater todos os ingredientes no liquidificador*

*Almoço:*

## *Frango ao molho curry*

*Ingredientes:*

*500 g de peito de frango;*

*1 Cebola picada;*

*2 dentes de Alho picados;*

*1 colher de sopa de Curry ou Açafrão;*

*200ml Leite de coco;*

*1 colher de sobremesa de Óleo de coco*

*Sal e pimenta-do-reino a gosto.*

*Modo de preparo:* com uma faca afiada, corte o peito de frango em cubinhos. Coloque o óleo numa panela e leve ao fogo médio para aquecer. Em seguida, junte a cebola e, depois, o alho. Refogue por 3 minutos, mexendo sempre, ou até que a cebola fique transparente. Aumente o fogo e acrescente os cubinhos de frango. Misture bem. Deixe cozinhar por 5 minutos, ou até ficar dourado. Acrescente o curry e misture bem. Adicione o leite de coco à panela, tempere com sal e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos, sem deixar ferver. Desligue o fogo e sirva bem quente.

*Rendimento:* 4 porções.



## *Brigadeiro de banana*

### *Ingredientes:*

*10 unidades de banana-passa*

*1 barra de 30 g de chocolate 70% cacau*

### *Modo de fazer:*

*Picar em uma vasilha as bananas secas e reservar; Picar em uma vasilha de vidro o chocolate e derreter por*

*aproximadamente 2 minutos no micro-ondas, interrompendo na metade do tempo para mexer; Adicionar as bananas picadas;*

*Mexer com uma colher; Modelar as bolinhas;*

*Passar no cacau em pó; Acondicionar em forminhas de brigadeiro.*

### *Dica diferente de Purê:*

*Purê de inhame com cenoura* *Ingredientes* 1 inhame 1/2 cenoura pequena 1/2 colher de sopa de cebola 1 colher de café de alho Salsinha. *Modo de fazer:* Descasque os legumes e cozinhe em água até que fiquem macios. Retire da água (Reserve a água) e amasse os legumes. Refogue num fio de azeite a cebola, o alho, inclua os legumes cozidos e misture. Se necessário inclua um pouco da água do cozimento para chegar na consistência perfeita.

*Salada pode consumir á vontade: (alface, couve, tomate, cenoura ralada, beterraba, abobrinha, rúcula, agrião..*

## *Lanche da Tarde*

### *Overnight De chia*

#### *Ingredientes*

*100ml de leite de coco;*

*4 colheres de sopa de chia;*

*1 colher de sopa de canela;*

*3 colheres de sopa de morangos picados e mirtilos frescos;*

*1 colher de whey de baunilha.*

*Modo de preparo: misture a chia e a canela no leite de coco e coloque na geladeira de um dia para o outro. Quando acordar adicione o whey e pique as frutas por cima (sugestão: morangos e mirtilos). Se preferir pode adicionar nozes e lascas de amêndoas. Consumir em seguida.*

#### *Jantar:*

### *Vegetais ao forno com ervas e especiarias:*

#### *Ingredientes:*

*4 xícaras de chá de Vegetais variados:*

*1 dente de Alho ralado, Manteiga ou óleo de coco;*

*Ervas frescas de sua preferência; Sal de especiarias;*

*Opcional: Vinagre balsâmico; Páprica defumada; Gengibre em pó; Noz moscada e Açafrão da terra.*

*Modo de Preparo: misture todas os ingredientes até incorporar bem em uma tigela grande. Despeje os legumes em uma assadeira antiaderente formando uma única camada e cubra com papel manteiga. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 45 minutos, virando a cada 20 minutos, por fim abra e deixe toda água secar. Arrume os legumes assados em uma travessa e sirva.*

*observações: 1 Sugestão: abobrinha, aspargos, couve flor pimentão, berinjela, cebola, nabo, tomate cereja.*

*2 Sugestão: tomilho, orégano, alecrim picado.*

### *Mini omelete de forno:*

*Ingredientes:*

*2 ovos inteiros*

*1 colher de sopa de psyllium - Sal a gosto*

*1 colher de sopa de cenoura ralada*

*1 colher de sopa de abobrinha ralada*

*1 colher de chá de fermento em pó*

*1 colher de sopa de azeite de oliva*

*Modo de fazer: mistura tudo,*

*adicione o fermento. Coloque em forminhas de silicone e leve ao forno até ficarem douradinhos!*



## *Almoça:*

*Salada crua: alface, couve, tomate, cenoura ralada, beterraba, abobrinha, rúcula, agrião.*

## *Lanche da Tarde*

### *Pão de queijo de batata doce*

#### *Ingredientes*

*200g de batata-doce cozida e amassada*

*60g de farinha de grão de bico*

*150g de polvilho azedo*

*100g de queijo cottage*

*2 ovos*

*30g de azeite ou óleo de chia*

*1 colher de sobremesa de Sementes de chia*

*1 colher de chá de fermento químico*

*Sal a gosto*

#### *Modo de fazer*

*Misture a batata doce, cottage, azeite, chia e sal. Aos poucos acrescentes os ingredientes secos até dar ponto na massa, até estar desgrudando das mãos. Faça bolinhas e coloque-as em uma assadeira. Leve ao freezer por 1 hora, depois asse no forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos.*

*Lanche da tarde:*  
*Nuts Caramelizados*

*Ingredientes: 1/2 xícara de chá amêndoas cruas; 1/2 xícara de chá de castanha de caju cruas; 2 colheres de sopa de açúcar mascavo; 1 colher de chá de manteiga ou manteiga ghee; canela a gosto; 1 colher de sopa de amaranto em grãos. Modo de preparo: Picar as amêndoas e a castanha de caju grosseiramente ou passar em um processador se preferir; Em uma frigideira derreter a manteiga e adicionar o açúcar mascavo; Assim que o açúcar começar a absorver a manteiga e "derreter" adicionar um pouquinho de água e mexer; Rapidamente adicionar as nuts e a canela a gosto e mexer bem; finalizar com amaranto em grão. Os nuts são deliciosas e super práticos!*

## *Semente de abóbora crocante*

*Ingredientes: Sementes de meia abóbora grande, enxaguadas e secas; 2 colheres de sopa de Azeite de oliva ; Pimenta preta moída ;Sal. Modo de preparo: Retire as sementes da abóbora com uma colher e separe. Lave as sementes bem retirando qualquer parte da abobora que possa ter ficado. Deixe secar bem ou seque com auxílio de uma papal toalha ou pano limpo. Pré aqueça o Forno a 180°C. Disponha as sementes num tabuleiro e acrescente o azeite, a pimenta preta e o sal a gosto, misture bem para que todas as sementes sejam Temperadas. Arrume as sementes temperadas no tabuleiro para que não fiquem muito juntas. Deixe no forno por aproximadamente 15 min, ou até ficarem orradas e coradas.*

*Jantar.*

## *Hamburguer Fit*

*Ingredientes:*

*250g de Carne moída magra (ex.: patinho);*

*1 Cenoura pequena ralada finamente;*

*4 colheres de sopa bem cheia de Farelo de aveia;*

*Cebola a gosto;*

*Alho a gosto;*

*Pimenta do reino a gosto;*

*Tempero verde (salsinha e cebolinha) a gosto;*

*1 Ovo batido.*

*Modo de preparo: Misture bem todos os ingredientes e acerte os temperos. Molde os hambúrgueres e asse em forno pré-aquecido a 200°C ou faça grelhado em frigideira antiaderente sem óleo. Você também pode congelar e descongelar apenas na hora do preparo.*



## Sopa de legumes

*Ingredientes:* 3 colheres de sopa de óleo;  $\frac{1}{2}$  cebola picada; 1 tomate grande picado; 1 pedaço de peito médio (250g); 1 litro de água; 2 cenouras picadas em cubos; 2 chuchus picados em cubos; 3 unidades de inhame picados em cubos; 1 maço de agrião; sal e ervas a gosto. *Modo de preparo:* Refogar no óleo a cebola, o tomate e o frango; acrescentando os ingredientes nesta ordem. Adicionar a cenoura e metade da água (pode ferver antes de colocar), em seguida o chuchu, o resto da água, depois o inhame e o sal. Deixar cozinhar até os legumes ficarem macios. Bater metade dos legumes no liquidificador, para engrossar. Desfiar o frango e juntar, por último, o agrião. Cozinhar até o agrião murchar. Servir quente. *Dica de preparo:* Procure utilizar os legumes da época, e/ou os que já tiverem em casa! *Rendimento:* 8 pratos

## *Espaguete de abobrinha*

*Ingredientes: 2 dentes de alho fatiados; 4 abobrinhas médias com casca cortadas em lâminas finas (como se fosse espaguete); 1 cebola pequena picada; 1 xícara (chá) de polpa de tomate; 1 tomate sem semente picado; Manjerição a gosto aproximadamente ½ unidade); 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem. Sal a gosto (aproximadamente 2 colheres de chá); 10 colheres de sopa de amêndoas em lâminas;*

*Modo de preparo: Lave bem a abobrinha e, com casca mesmo, passe ela de ponta a ponta pelo ralador grosso, até chegar na parte das sementes, formando assim o espaguete. Em uma panela doure levemente o alho em um fio de azeite, acrescente a abobrinha e o sal, salteie por cerca de 3 minutos e reserve. Prepare o molho. Em uma panela, doure a cebola em um fio de azeite, despeje e deixe aquecer até que polpa de tomate comece a ferver, acrescente o tomate picado, mexa devagar, desligue o fogo, adicione as folhas de manjerição e ajuste o sal. Monte o espaguete em formato de ninho e coloque o molho de tomate no centro. Decore com amêndoas em lâminas.*

# Receitas Extras

## Receitinhas

### *Danete Fit*

#### *Ingredientes:*

*200 ml de leite de coco*

*1 colher de sopa de cacau,*

*1 colher de sopa de chocolate em pó;*

*1/2 abacate congelado*

*1 colher de sopa rasa de semente de chia;*

*Adoce a gosto (\*sugestões: demerara, stevia, mel ou melado); Raspas de chocolate 70% para decorar*

#### *Modo de preparo:*

*Bata tudo no liquidificador e sirva logo em seguida.*

*Finalize com raspas de chocolate 70%*

## *Molho pra Salada*

*Ingredientes:*

*2 colher de sopa de azeite*

*2 colher de chá de cebola picada*

*2 colher de sopa de vinagre de maçã*

*2 unidades de iogurte natural  
desnatado*

*1 colher de sobremesa de chimichurri*

*4 folhas de hortelã*

*Modo de preparo: Misture todos os ingredientes.*

## *Sal de Ervas*

*25 g (1 colher de sopa) de sal 25 g (5 colheres de sopa)  
de alecrim desidratado 25 g (6 colheres de sopa) de  
salsinha desidratada 25 g (6 colheres de sopa) de  
manjeriça desidratada 25 g (6 colheres de sopa) de  
orégano desidratado.*

*Bata tudo no liquidificador e reserve em um potinho  
fechado.*

Proibido Reprodução deste material,  
protegido por lei.