

Índice

Introdução.....	7
Sobre este livro	8
Lista de compras.....	12
Dicas extra	14
Perguntas que me fazem.....	17
Ingredientes.....	18
Superalimentos.....	23
Pequeno-almoço	30
Bebidas.....	60
Snacks	80
Vegetariano.....	102
Peixe	126
Carne	150
Sobremesas	174

Índice de Receitas



Papas de quinoa com açafrão.....	33
Pequeno-almoço de aveia e cenoura	35
Copos de aveia.....	36
Granola de chia.....	39
Granola crocante de quinoa.....	40
Mousse de chia.....	43
Pão de batata-doce e curgete.....	47
Pão de alfarroba e especiarias.....	48
Ovos verdes com tomates caramelizados.....	51
Queques de bacon e ovo.....	52
Panquecas de batata-doce e curgete com molho de iogurte e hortelã	55
Cogumelos assados com puré de abacate.....	56
Compotas rápidas de sementes de chia	58

BEBIDAS

LEITES ALTERNATIVOS

Leite de amêndoa	62
Leite de girassol.....	63
Leite cremoso de castanhas-do-maranhão.....	63
Leite de pecã e especiarias	63

BATIDOS

Frappé de chá verde	65
Batidos de chocolate	65
Batido de cenoura.....	65
Tropical.....	66
Framboesa e coco.....	66
Mirtilos e açai.....	66
Morango e rosa	69
Mirtilos e alfazema	69
Tigela verde	70
Infusão de águas	72

SUMOS

Matinal.....	75
Enérgico.....	75
Detox.....	75
Verde	76
Verde asiático.....	76
Alcalino.....	76
Pele luminosa.....	79
Clássico	79
Limpa-fígado	79

SNACKS

Chips de batata-doce com salsa de tomate e abacate.....	82
Frutos secos assados com mel e caril.....	85
Dip de batata doce	88
Dip de beterraba assada.....	88
Dip de espinafres e ricotta	89
Dip de cenoura assada e laranja.....	89

Pipocas de grão.....	91
Pesto de manjericão e espinafres.....	92
Pesto de brócolos.....	92
Iogurte de amêndoas.....	94
Trufas energéticas.....	96
Não-tella.....	99
“Bons” de banana.....	101

VEGETARIANO

BÁSICOS

como cozinhar arroz integral.....	105
como cozinhar quinoa.....	105
Caril de grão com arroz de couve-flor.....	106
Chili de dois feijões com pão de milho e arroz integral.....	109
Sopa de beterraba com iogurte de aneto.....	111
Creme de abóbora assada com leite de coco.....	112
Supersalada de quinoa.....	115
Crepes de trigo-sarraceno com recheio de ricotta e espinafres.....	116
Noodles com molho de amendoim.....	119
Piza com base de couve-flor.....	120
Salada de arroz integral e tempeh com molho agridoce.....	123
Hambúrgueres de grão e quinoa com salada de curgete.....	125

PEIXE

Bolinhos de peixe.....	128
Moqueca de camarão.....	131
Ceviche com manga e leite de coco.....	134
Rolinhos de sushi.....	137
Sashimi com molho de soja e gengibre.....	138
Wraps de peixe com creme de abacate.....	141
Salmão assado com miso e soja.....	142
Mexilhões com coco e caril.....	145
Embrulhos de peixe.....	146
Robalo crocante com couve-flor e brócolos assados em molho de iogurte.....	149

CARNE

Tacos de lombinhos de porco com salsa de ananás e manga.....	153
Carnitas com arepas.....	154
Asas de frango assadas com soja e gengibre.....	157
Almôndegas suecas com couve-roxa e maçã avinagrada.....	158
Tortilha de chouriço, abóbora e espinafres.....	161
Espetadas de frango satay com couve salteada, alho e gengibre.....	162
Hambúrgueres de frango com salada de quinoa.....	165
Batata-doce assada recheada com bolognese de frango.....	166
Frango assado com chips de batata-doce.....	169
Lombo embrulhado em presunto com puré de batata-doce.....	170
Lombinhos de porco com laranja e alecrim.....	173

SOBREMESAS

Queques de mirtilos e gengibre.....	177
Queques de chocolate.....	178
Beijinhos de nozes-pecã e amêndoa.....	181
Crumble de frutos vermelhos.....	183
Bolo de chávena.....	184
Cheesecake de framboesas e rosas.....	187
Bolo de laranja e amêndoa.....	189
Bolo de chocolate.....	190
Bolo de banana e cenoura.....	193
Mil-folhas de crepes recheado com compota de frutos silvestres.....	194
Gelados de chá com fruta.....	197
Peras em chá e especiarias.....	198