

# PEQUENO- ALMOÇO

## PANQUECAS DE BANANA



Uma sugestão de pequeno-almoço simples e delicioso de pancakes de banana, feita sem açúcar refinado e rica em fibras e proteínas. Pode enriquecer com fruta e iogurte. Pode preparar com antecedência e congelar, no dia pode colocar diretamente na torradeira e servir.

**Serve: 8**

**Tempo de preparação: 15 minutos**

**Kcal: aprox. 65/un**

### Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 40 g de farinha de aveia
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 1 c. de chá de canela em pó
- 1 c. de chá de essência de baunilha (opcional)
- Sal – (1 pitada)
- Óleo de coco ou azeite (para untar a frigideira)

### Instruções:

1

#### Prepare a massa:

- Amasse as bananas com um garfo até formar um puré.
- Adicione os ovos e misture bem.
- Acrescente a aveia, o fermento, a canela, a baunilha e o sal, mexendo até formar uma massa homogênea.
- Se desejar que fique mais leve, triture com a ajuda de uma varinha-mágica ou robot de cozinha.

## 2 Cozinhar as panquecas:

- Aqueça uma frigideira antiaderente, em lume médio e unte levemente com óleo de coco ou azeite.
- Coloque pequenas porções de massa (cerca de 2 c. de sopa).
- Cozinhe 1–2 minutos de cada lado, até dourar.

## 3 Servir:

- Sirva com acompanhamentos saudáveis:
- Frutas frescas (morangos, mirtilos, banana fatiada)
- Iogurte natural
- Mel ou xarope de agave (em pouca quantidade)
- Manteiga de amendoim ou amêndoa.

É bom começar o dia assim!



# PEQUENO- ALMOÇO

## OVERNIGHTOATS



A aveia é uma excelente fonte de fibras, proteínas e energia de liberação lenta.

É uma opção sem açúcar refinado, fácil de preparar com antecedência e perfeita para quem tem manhãs apressadas.

**Serve: 6**

**Tempo de preparação: 6h15 minutos**

**Kcal: aprox. 220/un**

## Ingredientes:

- 180 g de flocos de aveia
- 600 ml de bebida vegetal ou leite (pode ser de amêndoa, aveia, soja, vaca, etc.)
- 60 g de sementes de chia

## Instruções:

1

### Prepare:

- Numa taça grande ou recipiente com tampa, mistura os flocos de aveia, as sementes de chia e a bebida vegetal/leite.
- Mexa bem com a ajuda de um garfo para que a chia não se aglomere.
- Deixe repousar no frigorífico durante a noite (mínimo 6 horas).
- De manhã, a mistura estará cremosa e consistente — a chia e a aveia absorvem o líquido.

## 2 Servir:

- Sirva frio ou ligeiramente aquecido, com os seus acompanhamentos favoritos:
- Fruta fresca (banana, frutos vermelhos, maçã ralada, manga)
- Iogurte natural
- Frutos secos, sementes, canela, manteiga de amendoim
- Um fio de mel ou xarope de agave (opcional - pouca quantidade)

## 3 Dicas:

- Mantenha no frigorífico até 3 dias ou congele em porções individuais.
- Pode descongelar no frigorífico durante a noite ou aquecer ligeiramente antes de servir.
- Para uma textura mais leve, adiciona um pouco mais de líquido (água ou leite) antes de comer.

É bom começar o dia assim!



# LANCHE

## MUFFINS DE MAÇÃ E AVEIA



Estes muffins são uma opção prática e nutritiva para o lanche. Feitos com aveia e maçã, combinam fibras, energia de liberação lenta e antioxidantes naturais, ajudando a manter a saciedade e equilibrar os níveis de açúcar no sangue.

**Serve: 8**

**Tempo de preparação: 30 minutos**

**Kcal: aprox. 130/un**

### Ingredientes:

- 250g maçãs (com casca, picadas ou raladas)
- 2 ovos
- 100g Aveia em flocos ou farinha de aveia
- 60 g Farinha integral
- 60g Mel ou adoçante natural
- 50g Óleo de coco
- 1 c. chá Fermento em pó
- 1 c. chá Canela em pó
- Sal – (1 pitada)
- 30g (Opcional) Nozes picadas, passas ou chocolate 70%

### Instruções:

1

#### Prepare:

- Pré-aqueça o forno a 180 °C e unte as formas dos muffins (ou use de papel).
- Misture os ingredientes líquidos: bata os ovos, o mel e o óleo de coco até incorporar.
- Adicione os secos: junte a aveia, a farinha, a canela, o fermento e o sal. Misture bem.
- Acrescente as maçãs picadas ou raladas e os frutos secos se desejar (nozes, passas etc.).
- Distribua a massa pelas formas (deixe cerca de 1 cm livre até ao topo).
- Leve ao forno 20–25 minutos, até dourar e o palito sair limpo.

## 2 Servir:

- Sirva com iogurte natural para um lanche completo.

## 3 Dicas:

- Use banana esmagada em substituição do mel para reduzir o açúcar.
- Adicione sementes de chia ou linhaça para maior teor de fibra.
- Deixe arrefecer e guarde num recipiente fechado, até 3 dias (ou congele até 1 mês).
- Ficam ótimos também em versão mini, para lanches rápidos.

As pausas assim são deliciosas!!



# LANCHE

## PALITOS DE LEGUMES COM HUMMUS



Este lanche é leve, nutritivo e muito fácil de preparar.

Os palitos de legumes fornecem fibras, vitaminas e crocância natural, enquanto o hummus, feito de grão-de-bico e tahine, é rico em proteína vegetal e gorduras boas.

**Serve: 4**

**Tempo de preparação: 15 minutos**

**Kcal: aprox. 65/un**

### Ingredientes:

#### Palitos de legumes

- 100g Cenoura
- 100g Pepino
- 100g de Pimento vermelho ou amarelo.

#### Hummus

- 200g Grão-de-bico cozido
- 30g Tahine (pasta de sésamo)
- 15ml Azeite (1 colher de sopa)
- 15ml Sumo de limão (1 colher de sopa)
- 3g Alho – 1 dente pequeno
- 30 ml de Água – (ajustar para textura desejada)
- 1g de Sal – (pitada)
- Opcional: cominhos, paprika ou ervas a gosto.

### Instruções:

#### 1 Prepare:

- Lave, descasque e corte a cenoura em palitos finos. Reserve.
- Lave e corte o pepino e o pimento em palitos finos. Reserve.

#### Prepare o hummus:

- Num processador ou robot de cozinha, adicione o grão-de-bico, tahine, azeite, sumo de limão, alho e sal.
- Bata até obter uma pasta cremosa.
- Acrescente água aos poucos até atingir a consistência desejada (cremosa, mas firme).
- Ajuste os temperos a gosto.

## 2 Servir:

- Sirva os palitos de legumes com o hummus num frasco separado para mergulhar.

## 3 Dicas:

- O hummus conserva-se até 5 dias no frigorífico num recipiente fechado.
- O hummus também pode servir como acompanhamento numa refeição ou para barrar uma sandes.
- Use legumes a seu gosto.

As pausas assim são deliciosas!!



# REFEIÇÃO PRINCIPAL

## PEITO DE FRANGO COM SALADA DE COUSCOUS



Esta salada é uma refeição completa, equilibrada e muito prática.

O cuscuz fornece hidratos de carbono e fibras, enquanto o peito de frango assado é uma excelente fonte de proteína magra.

É perfeita para levar na marmita, comer fria ou aquecida, e pode ser preparada com antecedência.

**Serve: 4**

**Tempo de preparação: 40 minutos**

**Kcal: aprox. 440/un**

### Ingredientes:

#### Peito de frango:

- 600 g Peito de frango
- 20 g Azeite – 2 colheres de sopa
- 20 ml Sumo de limão – 2 c. de sopa
- Alho em pó – a gosto
- 1 cebola roxa, picada
- Paprika fumada – 1 c. de chá
- Orégãos – 1 c. de chá
- Sal e pimenta a gosto

#### Cuscuz:

- Couscous (cru) – 200 g
- Água quente – 250 ml (ou até cobrir o couscous)
- 10 g Azeite – 1 c. de sopa
- Sal – 1 pitada

#### Legumes e extras:

- 200 g Tomate-cereja , cortado a meio
- 200 g Pepino , em cubos (pode retirar as sementes)
- 100 g couve-roxa, às tiras
- 60 g de cebola roxa, picada
- Coentros e hortelã frescos, picados - a gosto
- 20 ml Sumo de limão – (2 c. de sopa )
- Azeite a gosto
- 80 g de Queijo feta, esfarelado - opcional

# Instruções:

## 1 Prepare:

Preparar o frango:

- Tempere os peitos de frango com azeite, alho em pó, paprika fumada, sal e pimenta a gosto.
- Aqueça bem uma frigideira e sele os peitos de frango de ambos os lados (deixe dourar).
- Disponha os peitos já selados num tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C durante 25 minutos.
- Deixe arrefecer ligeiramente e corte em tiras.

Preparar o couscous:

- Coloque o couscous numa tabuleiro de vidro ou taça, tempere com sal e um fio de azeite e envolva com um garfo, verta a água a ferver.
- Tape com película ou um pano e deixe repousar durante 5 minutos.
- Solte os grãos com um garfo.

Montar a salada:

- Misture o couscous com o tomate, o pepino, a couve-roxa e a cebola.
- Finalize com os coentros e hortelã picados e, se desejar, o queijo feta.
- Verifique o sal, regue com um fio de azeite e com o sumo de limão.

## 2 Servir:

- Sirva a salada na base do prato e o peito de frango cortado por cima.

## 3 Dicas:

- Pode guardar no frigorífico até 3 dias. Ideal para refeições práticas durante a semana.

Saudável e delicioso!!



# REFEIÇÃO PRINCIPAL

## CARIL DE LULAS



Este caril de lulas é uma refeição leve, aromática e cheia de sabor. A abóbora traz doçura natural e betacarotenos, os espinafres fornecem ferro e fibras, e o leite de coco confere cremosidade e um toque exótico.

Acompanhado com quinoa cozida à parte, resulta num prato completo, equilibrado e saciante.

**Serve: 4**

**Tempo de preparação: 45 minutos**

**Kcal: aprox. 480/un**

### Ingredientes:

Para o caril:

- 800 g Lulas limpas (podem ser congeladas) e cortadas em rodelas
- 300 g Abóbora descascada e cortada em cubos
- 200 g Espinafres frescos (folha)
- 200 ml Leite de coco
- 200 g Tomate maduro, picados
- 100 g Cebola, picada
- 6 g Alho – 2 dentes, picados
- 20 g Azeite – 2 c. de sopa
- Caril em pó – 2 c. de chá
- Curcuma – 1 c. de chá
- 5 g Gengibre fresco ralado – 1 c. de chá
- 150 ml Água ou caldo de legumes l
- Sal e pimenta a gosto
- Coentros frescos picados (para finalizar)
- Sumo e raspa de 1 lima.

Para a quinoa:

- 200 g Quinoa crua (branca ou tricolor)
- 400 ml de Água
- Sal – 1 pitada

# Instruções:

1

## Prepare:

Preparar o caril:

- Aqueça ligeiramente o azeite num tacho largo.
- Refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
- Adicione o gengibre, o caril e a curcuma, mexendo por 1 minuto para libertar o aroma e torrar um pouco as especiarias.
- Junte o tomate picado e cozinhe por 3–4 minutos até amaciar.
- Acrescente as lulas e a abóbora. Tempere com sal e pimenta, envolva bem.
- Adicione o leite de coco e a água (ou caldo) e deixe cozinhar tapado, em lume médio, durante 20 minutos, até as lulas estarem tenras e a abóbora macia.
- Nos últimos 3–5 minutos, junte os espinafres e envolva até murcharem.

Cozinhar a quinoa:

- Lave bem a quinoa em água corrente.
- Coloque-a num tacho com a água e o sal.
- Leve ao lume até ferver, reduza o lume e cozinhe tapada durante 12 a 15 minutos, até a água ser absorvida.
- Solte os grãos com um garfo e reserve.

2

## Servir:

- Retifique os temperos.
- Sirva o caril de lulas numa taça e coloque a quinoa por cima para absorver o calco.
- Polvilhe com coentros frescos e, umas gotas de sumo e raspa de lima.

3

## Dicas:

- Pode substituir parte da abóbora por courgette ou adicionar leite de coco light para uma versão mais leve e menos calórica.
- Este prato conserva-se bem no frigorífico até 3 dias e pode até ser congelado.

Saudável e delicioso!!



# REFEIÇÃO PRINCIPAL

## SOPA DETOX DE LEGUMES VERDES



Esta sopa é perfeita para quem procura uma refeição leve e purificante.

Rica em fibras, antioxidantes e vitaminas, ajuda o corpo a eliminar toxinas e a recuperar o equilíbrio após dias mais pesados na alimentação.

É baixa em calorias, mas cheia de sabor e nutrientes.

**Serve: 4**

**Tempo de preparação: 30 minutos**

**Kcal: aprox. 90/un**

### Ingredientes:

- 400 g Courgette
- 300 g Brócolos
- 150 g Alho-francês
- 50 g Aipo, talo
- 100 g Espinafres frescos
- 100 g Cebola
- 6 g Alho – 2 dentes
- 10 g Azeite – 1 colher de sopa
- Sumo de limão q.b
- 1 lt Água (aproximadamente)
- Sal e pimenta q.b.
- (Opcional) Gengibre fresco ralado – 1 c. de chá, para um toque termogénico

### Instruções:

1

#### Preparar:

- Numa panela, aqueça ligeiramente o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
- Adicione o alho-francês e o aipo e salteie por 2 a 3 minutos.
- Junte a courgette e os brócolos.
- Cubra com a água (ou o suficiente para cobrir os legumes) e tempere com uma pitada de sal.
- Cozinhe em lume médio durante 15 a 20 minutos, até os legumes estarem macios.
- Acrescente os espinafres e o gengibre (se usar) e cozinhe por mais 2 a 3 minutos.
- Passe tudo com a varinha mágica até obter um creme homogéneo e aveludado.
- Ajuste a textura com mais água, se necessário.
- Acrescente o sumo de limão, retifique o sal e a pimenta, e sirva quente.

## 2 Servir

- Sirva quente e pode adicionar um fio de azeite extra virgem no prato, sementes de girassol, bróculos assados ou coentros frescos picados.

## 3 Dicas:

- Conserva a sopa no frigorífico até 3 dias ou congela em porções individuais por até 3 meses.
- Reaquece sempre em lume brando, sem deixar ferver muito, para não perder nutrientes.
- Nos dias quentes, deixa arrefecer e serve a sopa morna ou fria — fica ótima com umas gotas de limão e um fio de azeite virgem extra.

Nutrir o corpo e a mente!



# REFEIÇÃO PRINCIPAL

## SOPA DETOX DE CENOURA



Esta sopa alia o sabor adocicado da cenoura ao poder anti-inflamatório do gengibre e da cúrcuma, resultando num creme leve e energizante.

O grão-de-bico tostado acrescenta crocância, proteína vegetal e fibras, tornando a refeição mais completa sem deixar de ser detox.

**Serve: 4**

**Tempo de preparação: 35 minutos**

**Kcal: aprox. 180/un**

### Ingredientes:

- 500 g Cenouras
- 100 g Cebola
- 6 g Alho – 2 dentes
- 40 g Aipo
- 2 g Cúrcuma – 1 c. de chá
- 5 g Gengibre fresco ralado – 1 c. de chá
- 10 g Azeite – 1 colher de sopa
- Água – 1 litro (ou o suficiente para cobrir os legumes)
- Sal e pimenta q.b.
- 5 ml Sumo de limão - 1 c. de chá

### Crocante de grão:

- 150 g Grão-de-bico cozido
- 5 ml Azeite – 1 c. de chá
- Paprika (doce ou fumada) q.b.
- 1 pitada de Curcuma (opcional)
- Sal e pimenta q.b.

### Instruções:

#### 1 Preparar:

- Numa panela, aqueça ligeiramente o azeite e refoga a cebola, o alho e o aipo durante 2–3 minutos.
- Junte a cenoura cortada em rodela, o gengibre e a curcuma, e envolve bem.
- Adiciona a água, tempere com um pouco de sal e deixa cozinhar em lume médio durante 20 minutos, até a cenoura estar macia.
- Triture tudo com a varinha mágica ou robot de cozinha até obter um creme homogéneo e aveludado.
- Retifica o sal, junta o sumo de limão e mexe bem.
- 🍲 Grão Tostado
- Numa frigideira anti-aderente, coloque o azeite, o grão cozido, paprika, curcuma, sal e pimenta. Salteie e mexa ocasionalmente até o grão estar seco e crocante.

## 2 Servir

- Sirva a sopa quente, com o grão-de-bico tostado por cima.

## 3 Dicas:

- O grão tostado mantém a crocância se o adicionares apenas no momento de servir.
- Pode guardar o grão tostado num frasco hermético até 3 dias — é ótimo também como snack saudável.
- Se desejar uma versão mais cremosa, adicione uma pequena batata ou um pouco de leite de coco (sem deixar de ser detox).

Nutrir o corpo e a mente!



# SOBREMESAS

## MOUSSE DE MANGA E CAJU



Esta mousse é uma sobremesa leve e nutritiva, feita apenas com ingredientes naturais.

Os cajuos conferem uma textura cremosa e fornecem gorduras boas, enquanto a manga traz doçura natural e vitamina C.

É uma opção fresca e sem açúcares adicionados — perfeita para dias quentes ou como final equilibrado de refeição.

**Serve: 4**

**Tempo de preparação: 7h30 minutos**

**Kcal: aprox. 210/un**

### Ingredientes:

- 400 g Manga madura – 2 unidades médias
- 100 g Cajuos crus (sem sal) – 100 g
- 80 ml bebida vegetal (amêndoa, coco ou aveia)
- 5 ml Sumo de limão – 1 c. de chá
- 15 g Mel ou xarope de agave – 1 c. de sopa
- Hortelã fresca, lascas de coco ou framboesas (para decorar, opcional)

### Instruções:

1

#### Preparar:

- Demolhe os cajuos, coloque os cajuos de molho em água quente durante 30 minutos (ou em água fria por 4 horas).
- Escorre bem e passe por água corrente.
- Prepare a mousse, no liquidificador ou robot de cozinha, junte os cajuos demolhados, a manga, já descascada e sem caroço, o leite vegetal, o sumo de limão e o mel ou agave.
- Triture até obter uma textura cremosa e homogênea.
- Distribuir por taças individuais e levar ao frigorífico por 2 a 3 horas antes de servir.

## 2 Servir

- Decore com hortelã fresca, raspas de coco, frutos vermelhos ou pedaços de manga.

## 3 Dicas:

- Pode substituir a manga por ananás ou pêsego vai variar o sabor, assim como a textura
- Se desejar uma textura ainda mais leve, misture 2 colheres de sopa de iogurte grego natural antes de refrigerar.
- Fica ótima servida com granola caseira ou sementes de abóbora tostadas por cima.

O doce que nutre!



# SOBREMESAS

## BOMBONS DE AVELÃ



Estes bombons de avelã são uma sobremesa fácil, rápida e saudável, perfeita para quem quer algo doce sem recorrer a açúcar refinado.

Feitos com avelãs, cacau e tâmaras, são ricos em fibras, magnésio e gorduras boas — uma versão natural e nutritiva dos clássicos bombons de chocolate.

**Serve: 10 a 12**

**Tempo de preparação: 50 minutos**

**Kcal: aprox. 95/un**

### Ingredientes:

- Avelãs torradas – 120 g
- 100 g de Tâmaras medjool (ou tâmaras normais, sem caroço)
- 15 g Cacau em pó 100% – 2 c. de sopa
- 10 g Óleo de coco – 1 c. de sopa
- 3 ml Extrato de baunilha – ½ c. de chá (opcional)
- Sal – 1 pitada
- 100 g Chocolate negro 85% – para cobertura (opcional)
- 100 g de avelã torrada triturada - para cobertura (opcional)

### Instruções:

1

#### Preparar:

- Num processador de alimentos, triture 100 g de avelãs, as tâmaras, o cacau, o óleo de coco, o sal e a baunilha.
- Processe até obter uma massa densa e moldável, se tiver dificuldade acrescente umas gotas de água.
- Faça pequenas bolas com a massa (entre 18 e 20g). Se tiver dificuldade em moldar humedeça as mãos.
- No centro de cada uma, coloca uma avelã inteira (das 20 g restantes).
- Derreta o chocolate negro em banho-maria.
- Mergulhe cada bombom e passe na avelã triturada, coloque sobre papel vegetal.
- Leve ao frigorífico por 20–30 minutos, até solidificar.

## 2 Servir

- Sirva junto com um café depois da refeição.
- Também é um excelente snack.

## 3 Dicas:

- pode conservar no frigorífico até 7 dias.

O doce que nutre!

