

### CAFÉ DA MANHÃ

- **Leite de amêndoas** batido com fruta
- **Crepioca** com semente de chia e queijo coalho

#### Leite de amêndoas

##### INGREDIENTES

250g de amêndoas crua  
500ml de água morna  
½ colher de chá de sal  
1 colher de chá de açúcar demerara  
1 colher de chá de extrato de baunilha

##### MODO DE PREPARO

Coloque as amêndoas de molho de um dia para o outro com água cobrindo toda as amêndoas. Por 8 horas hidratando. Escorra a água que ficou de molho (despreze), lave bastante e bata no liquidificador com a água. Coe em um pano fino. Adicione a baunilha, sal e o açúcar e misture bem.

**Dura 3 dias na geladeira.**

#### Crepioca

##### INGREDIENTES

1 colher de sopa de tapioca  
1 ovo  
2 colheres de sopa de queijo coalho  
1 colher de semente de chia  
Sal a gosto

##### MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes e leve ao fogo baixo em uma frigideira untada com azeite para dourar ambos os lados.

### MEIO DA MANHÃ

#### Smoothie de pina colada

##### INGREDIENTES

1 banana congelada  
½ copo de água de coco  
½ copo de abacaxi  
½ copo de leite de coco

##### MODO DE PREPARO

Liquidificar todos os ingredientes.

### ALMOÇO

- Salada de rabanete em rodela com ervas finas, azeite e vinagre balsâmico
- Refogado de Vagem, cenoura e lentilha com cheiro verde
- **Panqueca rosa de frango desfiado**
- **Sobremesa: Maçã ao forno**

#### Panqueca rosa

##### INGREDIENTES

3 ovos inteiros  
1/2 beterraba cozida  
500ml de leite  
2 xícaras de farinha de trigo integral  
½ xícara de óleo de girassol  
Sal a gosto

##### MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e faça com uma concha pequena em frigideira antiaderente. Rende 15 panquecas.

#### Maçã ao forno

##### INGREDIENTES

2 maçãs fugi  
2 laranjas  
Canela em pó

##### MODO DE PREPARO

Fatie as maçãs em lâminas. Coloque em uma forma em seguida espreme o sumo da laranja por todas as fatias. Leve ao forno baixo por 20 minutos.

### LANCHE DA TARDE

- Iogurte natural com **Granola de sementes caseira**

#### Granola de sementes caseira

##### INGREDIENTES

4 xícaras de aveia em flocos  
½ xícara de nozes  
½ xícara de amêndoas em lascas  
½ xícara de semente de abóbora  
½ xícara de óleo de coco  
½ xícara de melado  
1 colher de chá de sal  
1 colher de chá de extrato de baunilha  
½ colher de chá de canela  
½ xícara de passas claras ou cranberries desidratados

##### MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 280º e forre uma assadeira com papel manteiga. Em uma tigela misture a aveia, as nozes, semente de abóbora, amêndoas, sal e canela. Misture tudo.

Depois acrescente o óleo de coco, o melado e o extrato de baunilha. Mexa bem até que todos os ingredientes estejam incorporados.

1 colher de sopa de raspas de casca de laranja

Despeje essa mistura na assadeira forrada (faça uma camada uniforme espalhando e apertando um pouco com a ajuda de uma colher). Asse por 30 minutos, mas a cada 10 minutos mexa a granola na assadeira e volte a pressioná-la para fazer uma camada única.

Retire do forno e deixe esfriar por completo, sem mexer por 30 minutos. Acrescente as passas ou cranberries e guarde em um pote vedado por até 15 dias.

## JANTAR

### Sopa de creme de abóbora

#### INGREDIENTES

½ abóbora japonesa  
½ cebola  
Gengibre e alho poró  
água  
sal marinho  
azeite  
Pode colocar pedacinhos de queijo minas.

#### MODO DE PREPARO

Lave e corte a abóbora com casca e cozinhe na água com sal até ficar bem molinha. Bata a abóbora no liquidificador com a água do cozimento e reserve (a consistência deve ser bem cremosa). Numa outra panela refogue a cebola picada e o alho poró no azeite até dourar e adicione o creme de abóbora. Deixe ferver e adicione sal se precisar. Por último coloque o queijo minas e as lascinhas de gengibre à gosto.

## CEIA

### Pudim de chia

#### INGREDIENTES

200ml de leite de coco ou leite semidesnatado  
3 colheres de sopa de chia  
1 colher de café de extrato de baunilha  
2 tâmaras ou 1 colher de sopa de mel  
Pedacinhos de manga ou outra fruta da sua preferência.

#### MODO DE PREPARO

Bata o leite de coco com a baunilha com as tâmaras até formar um creme. Disponha em um recipiente de vidro e adicione a chia, misturando bem. Deixe na geladeira por pelo menos 1 hora para ganhar consistência.