

Receitas aconchegantes para o Inverno

Cupuccino Saudável

Capuccino fit

1 xícara de leite de amêndoas

1 colher de chá de café solúvel

1 colher de sobremesa de cacau em pó

1 colher de chá de xilitol

Canela a gosto

Aquece o leite vegetal sem ferver e mistura tudo com o mixer de espuminha (um que se compra em casa de produtos naturais bem baratinho imagem abaixo) até a consistência que você preferir.



Mingau de banana, aveia e canela

½ banana amassada

½ banana picada

100 ml de leite de coco

2 col de sopa de aveia em flocos finos

1 col de sopa de chia

1 col de chá de mel

1 col de sobremesa de canela

Mistura todos os ingredientes em uma panela pequena e vai mexendo até engrossar. Serve com mais um pouquinho de canela e a banana picada.



Creme de abóbora e cenoura

1/4 de abóbora cabotiã com casca e semente
(vamos aproveitar todo o alimento né?)
1 cenoura
1 chuchu
1 cebola
6 dentes de alho
2 colheres de chá rasas de sal
1 punhado de salsinha
Curry, noz moscada e pimenta
1 colher de sobremesa de azeite de oliva
Leve água para ferver. Corte em pedaços médios a abóbora, cenoura e chuchu. E pique a cebola e o alho. Refogue rapidamente a cebola e o alho e adicione os legumes, refogue mais um pouco e coloque água quente até cobrir tudo. Adicione os temperos e o sal e deixe cozinhando até os legumes ficarem molinhos. Leve a sopa para o liquidificador até ficar em creme.



Espaguete de abobrinha

1 abobrinha média
2 dentes de alho
1 cebola pequena
Azeite de oliva
Pimenta e sal a gosto
Faça o espaguete com o ralador Julienne (próprio para isso) ou use o ralo grosso do ralador passando de cima para baixo para fazer o espaguete.
Refogue levemente a cebola e alho picados e adicione a abobrinha até cozinhar.
Escolha o molho que preferir - carne, frango, pesto, tomate e misture com o espaguete! E pronto!

