

10 RECEITAS

# Doços Naturais, Saudáveis e Deliciosos



**CARLOS HENRIQUE**  
NATURÓLOGO CLÍNICO



## PASTA DE AMENDOIM

Bater no processador 400 gramas de amendoim ou farinha de amendoim sem pele + 150 gramas de uvas passas. Deve-se ir retirando aos poucos as camadas que ficam grudadas e repetir o processo por 10-15 minutos. Quando já estiver quase na consistência de pasta de amendoim pode-se adicionar aos poucos 1 colher pequena de água quente até a pasta ficar cremosa e pronta. O mesmo processo pode ser feito somente com amendoim e um pouco de Sal. Você pode fazer com mel ou adicionar coco fresco, vá testando novas formas de fazer. Outras frutas desidratadas podem ser usadas no lugar da uva passa ou até junto, como por exemplo as tâmaras. Ainda é possível enriquecer sua pasta de amendoim com semente de girassol, aveia ou outro grão integral. Caso não tenha o processador você pode usar um liquidificador potente, sempre lembrando de desligar para retirar o excesso das bordas. Essa pasta de amendoim também pode ser feita na versão Crudivóra usando o amendoim cru.



# BRIGADEIRO NATURAL

Bater no liquidificador ou processador:

Banana passa + uva passa + castanha de caju + tâmara. Colocar a mesma quantidade para todos. Pode adicionar alfarroba, porém é opcional.

Depois é só fazer em forma de bolinhas e enrolar na aveia em Flocos ou farinha de amendoim ou coco fresco ralado.

Você pode fazer essa mesma versão usando somente o amendoim torrado sem pele ou a farinha de amendoim torrado + uva passa.

Com esse brigadeiro você pode fazer várias combinações como por exemplo:

1 ou 2 oleginosas (castanha de caju, castanha do Pará, amendoim, amêndoa, semente de girassol, coco fresco ou coco desidratado ou outro) +

1-3 frutas desidratadas (uva passa, banana passa, tâmara e etc)

Assim você terá mais de 10 tipos de brigadeiros para saborear.

Vale a pena fazer, pois fica muito gostoso e Nutritivo.



## BEIJINHO DE ABACAXI

Descascar e picar o abacaxi, em seguida bater no liquidificador.

Colocar no fogo e mexer raramente, observe se já deu o ponto e se já escureceu, Em seguida coloque em um recipientes de vidro e leve para geladeira por 3 horas. Depois disso é só envolver no coco ralado fresco e está pronto.



# TORTA DE CHOCOLATE

Torta de chocolate:

## MASSA

1 xícara de amêndoas (pode ser outra castanha ou sementes de girassol ou coco seco ralado)

2 xícaras de uvas passas

1/2 xícara de banana passa picada

2 colheres de alfarroba.

## RECHEIO

2 xícaras de leite de coco (de avelãs fica maravilhoso)

1 xícara de ameixa seca sem sementes

1 xícara de tâmaras

1 colher de óleo de coco

3 colheres de sopa biomassa de banana verde

4 Colheres de Alfarroba em pó

## PREPARO

Massa

Triturar tudo até formar uma massinha.

Modelar a massa no fundo e laterais de uma forma de aro removível e reserve na geladeira.

Recheio

Demolhas as ameixas e as tâmaras no leite de coco por 3 a 5 horas.

Triturar essas frutas secas junto com o leite de coco até ficar bem cremoso.

Acrescentar os demais ingredientes, triturar bem até ficar uniforme.

Rechear a massa e deixar gelar por pelo menos 3h.

Decorar com amêndoas trituradas, frutas secas e frutas frescas como morangos

Servir gelada.

\*Pode testar adoçando com mel



# CANJICA CREMOSA DELÍCIA

## INGREDIENTES:

- 1 pacote de canjica de milho branco
- 1/2 litro de água
- 1/2 xícara de melado de cana
- 6 castanhas do Pará trituradas ou amendoim triturado (opcional)
- 4 anis estrelado
- 1 xícara de amendoim torrado, de preferência sem casca

## INGREDIENTES LEITE VEGETAL:

- 2 cocos frescos descascados
- ½ litro de água quente

## MODO DE PREPARO:

Deixe a canjica de molho na água por 24 horas.

Escorra e transfira a canjica para uma panela de pressão com a água. Adicione o anis, 1 pitada de sal e cozinhe sua canjica de milho por 30 minutos. Enquanto a canjica cozinha, prepare o leite de coco. Para isso, bata todos os ingredientes do leite vegetal no liquidificador, coe em um coador e reserve.

Passados o tempo do primeiro cozimento, retire a pressão, abra a panela, adicione leite vegetal, o melado de cana e leve cozinhar aberta.

No liquidificador bater o amendoim torrado com 1 1/2 xícara de água até ficar bem cremoso. Adicionar esse creme de amendoim à canjica, as castanhas ou amendoim triturado, ou coco ralado, mexer bem, deixar ferver e servir!

Fonte: Vegg E tal Cozinha Natura



## CREME DE MANGA DELICIOSO

Bater no liquidificador Mangas espadas bem maduras, Um pouco de polpa do coco verde e um pouco da água de coco. Depois é só server, caso queira o creme mais consistente você deve bater manga congelada com manga em temperatura ambiente, Coloque pouca água de coco. Quando estiver pronto pode colocar cereais integrais, sementes, frutas desidratadas ou sementes por cima. Se as mangas não estiverem muito doce, pode ser adoçado esse creme com um pouco de mel.



# SORVETE CREMOSO NATURAL

Bater no processador os seguintes ingredientes:

Bananas congeladas + bananas em temperatura ambiente + Banana passa + Alfarroba. Depois é só servir com frutas ou comer como uma refeição. Pode ser colocado uma cobertura de melado de cana ou mel de abelhas, assim como frutas desidratadas, castanhas e cereais.

Você pode fazer esse sorvete de outras formas como por exemplo: Banana congelada + uma fruta + uma fruta desidratada:

Banana + Mamão ou abacate ou polpa do coco verde.  
Experimente fazer também com tâmaras ou outras frutas desidratadas. A alfarroba é opcional.

Uma ótima combinação é: Bananas bem maduras congeladas + mamão e abacate em temperatura ambiente. Coloque pouco mamão e abacate para ter o gosto da banana mais acentuado.





# MINGAU DOCE DE MILHO E/OU AVEIA

Adicionar em uma panela os seguintes ingredientes: 250 ml de Leite de Milho, Amendoim ou Coco, 4 colheres de aveia em flocos, 2 bananas batidas no liquidificador, mel ou melado de cana para adoçar. Levar ao fogo e mexer até engrossar.

Para fazer o leite de milho é só bater o milho verde no liquidificador e coar. Já o leite de amendoim você deixa o amendoim de molho por 8 horas, lava bem, ferve por 5 minutos, bate no liquidificador e coa. O leite de coco é só bater o coco fresco com água morna e coar ou bater a água de coco com a polpa de coco. Caso não queira adoçar o mingau adicione bananas bem maduras e bata essas bananas no liquidificador com uva passa ou tâmaras.

Uma ótima ideia para enriquecer seu mingau é fazer uma mistura de leites vegetais como por exemplo: Leite de coco + Leite de amendoim, Leite de milho + Leite de coco ou os três juntos. Vá testando novas formas e novas receitas. Esse mingau também pode ser feito com a quinua em flocos, você pode tentar com outros grãos em forma de flocos, Farinha, use a criatividade.



## **CREME DE JACA**

Bater a Jaca mole no liquidificador até virar um creme, Servir e comer com moderação. Para ficar mais consistente pode-se bater jaca congelada com jaca em temperatura ambiente.



## VITAMINA DE ABACAXI

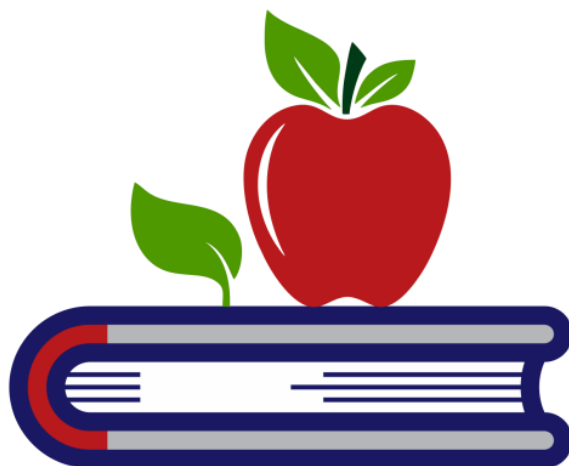
Bater o abacaxi com a polpa do coco verde e água de coco. Não precisa coar. Essa mesma vitamina pode ser feita com outras frutas como a manga ou maçã, sempre batendo no liquidificador com a água de coco.

**ESTE EBOOK FOI PRODUZIDO PELO PROFESSOR CARLOS HENRIQUE COM O OBJETIVO DE ARRECAR FUNDOS PARA AJUDAR PESSOAS CARENTES QUE NECESSITAM DE FRUTAS, VERDURAS E CEREAIS INTEGRAIS PARA SE MENTEREM. ALÉM DISSO O VALOR IRÁ AJUDAR EM PROJETOS VOLTADOS PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.**

**CASO VOCÊ SINTA O DESEJO DE FAZER SUA DOAÇÃO ENTRE EM CONTATO PELO EMAIL OU ATRAVÉS DAS REDES SOCIAIS DESCRITAS NA PRÓXIMA PÁGINA.**

Doe qualquer valor, entre em contato:

Clique no símbolo para me seguir nas redes sociais:



**CARLOS HENRIQUE**  
**NATURÓLOGO CLÍNICO**

[carlosnaturologo77@gmail.com](mailto:carlosnaturologo77@gmail.com)