



# Fast and Practical

receitas com **KitchPro**  
Multifunctional food processor



---

# Introdução

---

*Rápido, fácil, simples*

Ficar na cozinha e passar muito tempo preparando as refeições é coisa do passado! A comida pode ser igualmente deliciosa e ser preparada em muito menos tempo. Com a ajuda de um processador de alimentos, o tempo de preparo dos alimentos pode ser reduzido quase pela metade, além de poder preparar tudo em uma única tigela.

Preparámos 25 receitas diferentes para refeições rápidas e saborosas com as quais poderá experimentar uma nova dimensão e o prazer de cozinhar. Um rápido toque de um botão e algumas voltas da lâmina, você criará uma massa perfeita, pastas suaves e ingredientes picados.

O livro de receitas contém uma variedade de pratos: sopas, pratos principais, patês, aperitivos e sobremesas. Você poderá fazer todo o menu de almoço ou jantar usando apenas um item de equipamento de cozinha – o processador de alimentos! Cada receita tem 4 passos muito simples que podem ser seguidos por iniciantes na cozinha. Garantimos que o prato ou sobremesa ficará super saboroso toda vez que você fizer. Uma atenção especial foi dada aos doces que, em sua maioria, contêm pouco açúcar e são feitos de frutas para um prazer sem culpa. Todos os ingredientes estão prontamente disponíveis em lojas e supermercados, o que torna as refeições acessíveis e econômicas.

Todos os ingredientes são listados com precisão, bem como os valores nutricionais para conveniência e simplicidade. Facilita o controle de suas porções, bem como a ingestão de calorias, especialmente se você estiver seguindo um regime alimentar especial ou não puder consumir certos alimentos. Uma seção de notas é adicionada, para anotar quaisquer observações, mudanças e ideias que possa ter ao fazer a receita em sua própria cozinha.

Experimente as receitas e diga-nos o que achou!

# Tabela de conteúdos





NOME	TEMPO	PÁGINA
Smoothie de Morango	5	6
Batido de chocolate	5	8
Panquecas com requeijão	20	10
Muffins de ovo	20	12
Waffles	30	14
Espaguete com molho de tomate e anchovas	50	16
Almôndegas italianas	35	18
Falafel	35	20
Molho de macarrão não-cozido	20	22
Sopa de abobrinha com limão	35	24
Sopa de Brócolos	35	26
Sopa de couve-flor	25	28
Pesto de Manjericão	15	30
Húmus	10	32
Guacamole	5	34
Molho Tzatziki	130	36
Smoothie de melancia e limonada	50	38
Batido de café	10	40
Mousse de abacate	10	42
Trufas de chocolate	70	44
Crepes doces	66	46
Pirulito de morango e banana	245	48
Molho de salada suíço	5	50
Delícia congelada de framboesa e iogurte	250	52
Picolés de morango	250	54

# Smoothie de Morango

 Tempo de preparo: 5 min



## Ingredientes:

-  240 mililitros de leite de sua preferência
-  115 gramas de leite condensado sem açúcar ou iogurte grego
-  2 xícaras de gelo, picado
-  145 gramas de morangos, congelados

### Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>40</b>
Carboidratos	1g
Proteína	4g
Gordura	1g

## PASSOS DA RECEITA

 4  5min

### PASSO 1

No processador de alimentos adicione o leite, o leite condensado (ou iogurte grego) e gelo. Misture tudo até combinar.

### PASSO 2

Adicione os morangos e misture novamente até obter a textura desejada.

### PASSO 3

Despeje em um copo.

### PASSO 4

Sirva imediatamente.







### NOTAS:

# Batido de chocolate

 Tempo de preparo: 5 min



## Ingredients:

-  25 gramas de proteína de chocolate em pó
-  ½ colher de sopa de cacau em pó
-  1 banana cortada em pedaços e congelada
-  180 mililitros de leite
-  ½ colher de sopa de sementes de chia ou linhaça
-  punhado de gelo
- adições de escolha



### Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>253</b>
Carboidratos	19g
Proteína	16,5g
Gordura	12g



## PASSOS DA RECEITA

 4  5min

### PASSO 1

No processador de alimentos adicione todos os ingredientes.

### PASSO 2

Misture até que tudo esteja combinado e a mistura fique lisa.

### PASSO 3

Prove e adicione mais gelo, se necessário.

### PASSO 4

Adicione chantilly ou outros ingredientes de sua preferência.











### NOTAS:

# Panquecas com requeijão

 Tempo de preparo: 5 min  Tempo de cozimento: 15 min



## Ingredients:

-  100 gramas de aveia
-  6 ovos
-  225 gramas de requeijão
-  ½ colher de chá de extrato de baunilha
-  ½ colher de chá de canela
-  30 gramas de manteiga
-  2 maçãs grandes, descascadas e fatiadas
-  50 gramas de açúcar mascavo

 Nutrição:	
<b>Calorias</b>	<b>253</b>
Carboidratos	19g
Proteína	16,5g
Gordura	12g

## PASSOS DA RECEITA

 4  20min

### PASSO 1

Coloque a aveia no processador de alimentos e triture-a até obter uma consistência de farinha.

### PASSO 2

Adicione os ovos, o requeijão, o extrato de baunilha e a canela à aveia. Misture tudo até ficar bem combinado.

### PASSO 3

Adicione 15 gramas de manteiga a uma frigideira grande e derreta em fogo médio. Despeje a mistura fazendo pequenas panquecas. Cozinhe por cerca de 2 minutos, vire-os para o outro lado e cozinhe por mais um minuto.

### PASSO 4

Derreta 15 gramas de manteiga em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as maçãs e cozinhe por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione o açúcar mascavo, reduza o fogo para baixo e cozinhe por mais 5 minutos. Coloque as maçãs nas panquecas e sirva.








## NOTAS:


# Muffins de ovo

 Tempo de preparo: 5 min  Tempo de cozimento: 15 min



## Ingredients:

-  Óleo de cozinha
-  6 ovos
-  30 gramas de espinafre cozido, bem escorrido
-  40 gramas de bacon cozido, cortado em pedaços
-  40 gramas de queijo cheddar ralado
-  Sal e pimenta
-  Guarnição opcional – tomate em cubos e salsa picada

 Nutrição:	
<b>Calorias</b>	<b>129</b>
Carboidratos	10g
Proteína	1g
Gordura	10g

## PASSOS DA RECEITA

 4  20min

### PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 190° Celsius. Unte 6 forminhas de muffin com o óleo de cozinha. Quebre os ovos no processador de alimentos e triture-os até ficarem bem misturados.

### PASSO 2

Adicione espinafre, bacon e queijo à mistura. Misture até que os ingredientes estejam combinados.

### PASSO 3


Divida a mistura entre as forminhas de muffin. Asse por 15-18 minutos.

### PASSO 4

Retire-os e adicione o tomate para e salsa, se desejar. Sirva imediatamente.











### NOTAS:

# Waffles

 Tempo de preparo: 10 min  Tempo de cozimento: 20 min



## Ingredients:

-  100 gramas de farinha de trigo
-  150 gramas de aveia
-  300 mililitros de leite
-  2 ovos
-  ½ colher de chá de sal
-  60 gramas de manteiga derretida
-  2 colheres de sopa de xarope de bordo
-  10 gramas de fermento em pó
-  ¼ colher de chá de canela
-  1 colher de chá de extrato de baunilha



## Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>404</b>
Carboidratos	11g
Proteína	48g
Gordura	18g



## PASSOS DA RECEITA

 4  30min

### PASSO 1

Adicione os ingredientes molhados ao processador de alimentos e triture-os até ficarem combinados.

### PASSO 2

Adicione os ingredientes secos e processe tudo até que a mistura esteja totalmente incorporada.

### PASSO 3

Despeje a mistura em uma tigela e deixe descansar por 10 minutos enquanto você pré-aquece a máquina de waffle.

### PASSO 4



Asse os waffles de acordo com as instruções do fabricante da máquina de waffles. Sirva com cobertura de sua preferência.



## NOTAS:












# Espaguete com molho de tomate e anchovas

 Tempo de preparo: 25 min  Tempo de cozimento: 25 min



## Ingredients:

-  800 gramas de tomate pelado inteiro
-  3 colheres de azeite
-  1 cebola pequena, picada finamente
-  2 dentes de alho, picados finamente
-  14 -16 anchovas recheadas, picadas
-  3 colheres de sopa de folhas de manjeriçã fresco, picadas
-  340 gramas de espaguete
-  Sal e pimenta
-  Parmesão ralado para servir, opcional

## Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>406</b>
Carboidratos	20g
Proteína	37g
Gordura	20g

## PASSOS DA RECEITA

 4  50min

### PASSO 1

No processador de alimentos triture os tomates inteiros pelados até obter uma mistura homogênea.

### PASSO 2

Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e refogue mexendo até a cebola ficar macia.

### PASSO 3

Junte os tomates e as anchovas e deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe até engrossar um pouco, por cerca de 15 minutos.

### PASSO 4

Adicione o manjeriçã e tempere com sal e pimenta. Você pode polvilhar com parmesão ralado na hora de servir.













## NOTAS:

# Almôndegas italianas

 Tempo de preparo: 10 min  Tempo de cozimento: 25 min



## Ingredients:

-  460 gramas de carne bovina cortada em cubos
-  ½ cebola pequena, cortada em gomos
-  ½ pimentão verde pequeno, cortado em tiras
-  15 gramas de pão ralado misturado com tempero italiano (alecrim, tomilho, orégano)
-  80 mililitros de leite
-  1 ovo grande
-  20 gramas de parmesão ralado
-  3 dentes de alho grandes, cortados ao meio
-  1 colher de chá de orégano seco
-  1 colher de chá de manjeriço seco
-  1 colher de chá de sal
-  ½ colher de chá de pimenta preta



### Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>60</b>
Carboidratos	4g
Proteína	1g
Gordura	3g



## PASSOS DA RECEITA

 4  35min

### PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 180° Celsius. Forre a assadeira com papel manteiga. Coloque os pedaços de carne em um processador de alimentos e misture até que a carne esteja picada grosseiramente.

### PASSO 2

Adicione a cebola, o pimentão, a farinha de rosca, o leite, o ovo, o alho, o orégano, o manjeriço, o sal e a pimenta. Misture até que tudo esteja bem misturado.

### PASSO 3

Pegue uma colher de sopa da mistura e enrole com as mãos em almôndegas. Coloque na assadeira preparada e asse por cerca de 25 minutos.



### PASSO 4

As almôndegas também podem ser cozidas em molho de tomate. Sirva com macarrão, purê de batata ou em sanduíches.















### NOTAS:

# Falafel

 Tempo de preparo: 10 min  Tempo de cozimento: 25 min



## Ingredients:

-  370 gramas de grão de bico enlatado
-  3 dentes de alho, esmagados
-  1 cebola pequena, cortada em quatro
-  1 ½ colher de chá de coentro moído
-  1 ½ colher de sopa de cominho moído
-  1 colher de chá de pimenta caiena ou a gosto
-  60 gramas de salsa ou coentro picado
-  1 ½ colher de chá de sal
-  1 colher de chá de pimenta preta moída
-  ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
-  1 ½ colher de sopa de suco de limão
-  Óleo vegetal para fritar



### Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>1402</b>
Carboidratos	27g
Proteína	231g
Gordura	71g



## PASSOS DA RECEITA

 4  35min

### PASSO 1

Escorra o grão de bico e guarde a água em que estava. Coloque todos os ingredientes, exceto o óleo, no processador de alimentos. Misture em curtos períodos de tempo até que os ingredientes estejam picados, mas não deixe que eles se transformem em um purê.

### PASSO 2

Adicione pequenas quantidades (não mais do que uma colher de sopa de cada vez) de água, se necessário, para permitir que o liquidificador funcione.

### PASSO 3

Prove a mistura. Ajuste o tempero se necessário.



### PASSO 4

Adicione o óleo a uma frigideira funda. Pegue uma colher de sopa cheia da mistura e molde em bolas ou hambúrgueres. Frite, até dourar. Sirva com pão pita, húmus e legumes.












### NOTAS:


## Molho de macarrão não-cozido

 Tempo de preparo: 5 min  Tempo de cozimento: 15 min



### Ingredients:

-  450 gramas de macarrão espiral
-  2 tomates grandes, cortados em pedaços
-  15 gramas de tomate seco ao sol, escorrido de óleo
-  3 colheres de pasta de tomate
-  20 gramas de folhas de manjericão, frescas
-  1 dente de alho
-  80 gramas de azeite extra virgem
-  Sal e pimenta
-  Parmesão ralado para servir, opcional

 Nutrição:	
<b>Calorias</b>	<b>751</b>
Carboidratos	26g
Proteína	98g
Gordura	28g

## PASSOS DA RECEITA

 4  20min

### PASSO 1

Ferva uma panela grande com água salgada. Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem.

### PASSO 2

No processador de alimentos coloque os tomates frescos, os tomates secos, a pasta de tomate, o manjericão, o alho, o azeite, o sal e a pimenta. Misture até que a mistura fique lisa.

### PASSO 3



Se o molho estiver muito grosso, adicione mais azeite para diluir. Prove e tempere com mais sal e pimenta, se necessário.

### PASSO 4

Quando a massa estiver cozida, escorra-a e misture-a com o molho. Sirva imediatamente e polvilhe com parmesão, se desejar.








### NOTAS:

# Sopa de abobrinha com limão

 Tempo de preparo: 10 min  Tempo de cozimento: 25 min



## Ingredients:

-  2 abobrinhas médias
-  2 colheres de azeite
-  Sumo e raspa de 1 limão
-  480 mililitros de caldo de legumes ou frango
-  1 colher de chá de tomilho, seco ou fresco
-  ½ colher de chá de pimenta branca
-  ½ colher de chá de sal



### Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>86</b>
Carboidratos	1g
Proteína	5g
Gordura	7g



## PASSOS DA RECEITA

 4  35min

### PASSO 1

Corte a abobrinha em pedaços menores.

### PASSO 2

Aqueça o azeite em uma panela e cozinhe as abobrinhas por 10 minutos até ficarem macias e levemente douradas.

### PASSO 3

Adicione o caldo, as raspas de limão, o sumo de limão e os temperos. Leve ao fogo e cozinhe por 15 minutos.

### PASSO 4

Coloque tudo em um processador de alimentos e bata até que a mistura fique homogênea. Ajuste o tempero se necessário e sirva.












### NOTAS:

# Sopa de Brócolos

 Tempo de preparo: 10 min  Tempo de cozimento: 25 min



## Ingredients:

-  500 gramas de brócolos
-  1 salsa, talo e folhas
-  2 dentes de alho, finamente picados
-  1 decilitro de creme de cozinha
-  30 mililitros de azeite
-  1 litro de caldo de galinha ou legumes
-  Uma pitada de noz-moscada moída
-  Uma pitada de gengibre moído
-  Sal e pimenta



### Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>361</b>
Carboidratos	10g
Proteína	20g
Gordura	27g



## PASSOS DA RECEITA

 4  35min

### PASSO 1

Corte em rodelas o talo de salsa e pique finamente as folhas. Corte o brócolos em pedaços e o talo duro em rodelas.

### PASSO 2

Em uma panela grande adicione o azeite. Em fogo médio refogue a cebola com a salsa e os talos de brócolos. Adicione 200 mililitros de caldo de sopa e cozinhe até que o vegetal esteja macio.

### PASSO 3

Adicione os pedaços de brócolos, o alho e as folhas de salsa. Adicione o restante do caldo e cozinhe por mais 5 minutos.



### PASSO 4

Despeje tudo no processador de alimentos e adicione o creme de leite. Misture até que a mistura fique lisa. Adicione todos os temperos. Ajuste o tempero se necessário. Sirva imediatamente.














### NOTAS:


# Sopa de couve-flor

 Tempo de preparo: 10 min  Tempo de cozimento: 15 min



## Ingredients:

-  1 couve-flor grande, cortada em pedaços
-  1 cebola menor, bem picada
-  2 dentes de alho, finamente picados
-  1 talo de aipo, cortado em pedaços
-  1 batata menor, descascada e cortada em cubos
-  2 decilitros de creme de cozinha
-  2,5 decilitros de leite
-  5 decilitros de caldo de sopa
-  20 gramas de queijo parmesão
-  20 gramas de semolina
-  Sal e pimenta

 Nutrição:	
<b>Calorias</b>	<b>143</b>
Carboidratos	5g
Proteína	22g
Gordura	4g

## PASSOS DA RECEITA

 4  25min

### PASSO 1

Em uma panela grande coloque o azeite. Adicione a cebola, o alho e o aipo e cozinhe até ficarem macios.

### PASSO 2

Adicione o caldo, a couve-flor e a batata. Continue cozinhando até que o vegetal esteja macio.

### PASSO 3

Despeje tudo no processador de alimentos. Adicione o creme de leite e o leite. Misture até que a mistura fique lisa.

### PASSO 4

Despeje tudo de volta em uma panela e adicione a semolina. Cozinhe em fogo baixo até aquecer, não deve ferver. Adicione o queijo parmesão e sirva.

## NOTAS:

---

## Pesto de Manjericão

---







 **Tempo de preparo: 15 min**




---

### **Ingredients:**

---

-  40 gramas de folhas de manjericão fresco
-  60 gramas de queijo parmesão
-  120 mililitros de azeite extra virgem
-  50 gramas de pinhões
-  ¼ colher de chá de sal
-  1/8 colher de chá de pimenta preta

 <b>Nutrição:</b>	
<b>Calorias</b>	<b>372</b>
Carboidratos	6g
Proteína	4g
Gordura	38g

---

## **PASSOS DA RECEITA**

---

 4  15min

### **PASSO 1**

Coloque o manjericão e os pinhões em um processador de alimentos. Misture até que a mistura esteja levemente combinada.

### **PASSO 2**

Adicione o alho e o queijo e bata por 15 segundos. Certifique-se de usar uma espátula de cozinha e raspe os ingredientes para que a mistura fique bem combinada.

### **PASSO 3**

Enquanto o processador de alimentos estiver funcionando, adicione lentamente o azeite em um fluxo pequeno e constante. De vez em quando, raspe a tigela.

### **PASSO 4**

Adicione sal e pimenta preta. Ajuste o tempero, se necessário. Sirva com massa, pão ou batatas assadas.

### **NOTAS:**












# Húmus

 **Tempo de preparo: 10 min**



## **Ingredients:**

-  850 gramas de grão de bico enlatado
-  2-4 dentes de alho
-  2 colheres de tahine
-  2-4 colheres de sopa de suco de limão fresco
-  1 colher de chá de cominho
-  ¼ colher de chá de paprica defumada
-  ½ colher de chá de pimenta em pó
-  Sal

 <b>Nutrição:</b>	
<b>Calorias</b>	<b>125</b>
Carboidratos	6,2g
Proteína	18,5g
Gordura	3,4g

## **PASSOS DA RECEITA**

 4  10min

### **PASSO 1**

Escorra uma lata de grão de bico. Coloque o grão de bico de ambas as latas (incluindo o líquido de uma) em um processador de alimentos.

### **PASSO 2**

Coloque todos os outros ingredientes no processador de alimentos. Misture lentamente a mistura e raspe a tigela com espátula de borracha para que tudo fique bem misturado.

### **PASSO 3**

Se a mistura estiver muito grossa, adicione um pouco de água.

### **PASSO 4**

Continue batendo até que a mistura fique homogênea. Adicione o sal de sua preferência. Sirva com pão pita, bolachas ou em sanduíches.

### **NOTAS:**

---

# Guacamole

---







 **Tempo de preparo: 5 min**




---

## **Ingredients:**

---

-  2 abacates, em cubos
-  60 gramas de creme de leite
-  35 gramas de folhas de coentro fresco
-  Sumo de 2-3 limas
-  Sal
-  20 mililitros de água

 <b>Nutrição:</b>	
<b>Calorias</b>	<b>109</b>
Carboidratos	1,6g
Proteína	5,5g
Gordura	9,9g

---

## **PASSOS DA RECEITA**

---

 4  10min

### **PASSO 1**

Adicione abacate, creme de leite, coentro, suco de limão, uma grande pitada de sal e água ao processador de alimentos.

### **PASSO 2**

Bata tudo até a mistura ficar homogênea.

### **PASSO 3**

Prove e ajuste os temperos ao seu gosto.

### **PASSO 4**

Sirva com pão sírio, legumes ou em um sanduíche.








### **NOTAS:**


# Molho Tzatziki

 Tempo de preparo: 10 min  Tempo de frio: 2 horas





## Ingredients:

-  450 gramas de iogurte grego
-  2 pepinos grandes, retire as sementes e corte no sentido do comprimento
-  3 dentes de alho, finamente picados
-  3 colheres de azeite extra virgem
-  2 colheres de suco de limão
-  1 colher de sopa de endro fresco, picado
-  Sal e pimenta

 Nutrição:	
<b>Calorias</b>	<b>735</b>
Carboidratos	50g
Proteína	33g
Gordura	44g

## PASSOS DA RECEITA

 4  2 horas e 10 min

### PASSO 1

Coloque todos os ingredientes no processador de alimentos.

### PASSO 2

Misture até que tudo esteja bem combinado.

### PASSO 3

Ajuste o tempero, se necessário. Leve à geladeira por 2 horas.

### PASSO 4

Sirva como patê de legumes, com diferentes carnes ou com pão sírio.




### NOTAS:

## Smoothie de melancia e limonada

 Tempo de preparo: 5 min  Tempo de resfriamento: 45 min



### Ingredients:

-  150 gramas de melancia, retire as sementes e corte em cubos
-  300 mililitros de água
-  3 colheres de sopa de bebida em pó com sabor de limonada



#### Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>71</b>
Carboidratos	0,5g
Proteína	19,1g
Gordura	0,3g



## PASSOS DA RECEITA

 4  50 min

### PASSO 1

Coloque a melancia cortada em um freezer e congele até ficar sólida, cerca de 45 minutos.

### PASSO 2

Coloque todos os ingredientes no processador de alimentos.

### PASSO 3

Bata tudo até obter uma consistência de smoothie.

### PASSO 4

Sirva imediatamente.









### NOTAS:


## Batido de café

 Tempo de preparo: 10 min



### Ingredients:

-  300 gramas de cubos de gelo
-  360 mililitros de leite
-  3 colheres de açúcar branco
-  2 colheres de sopa de creme de chocolate com avelã
-  4 colheres de chá de grânulos de café instantâneo
-  1 colher de extrato de baunilha

 Nutrição:	
<b>Calorias</b>	<b>231</b>
Carboidratos	3g
Proteína	34g
Gordura	7g

## PASSOS DA RECEITA

 4  10 min

### PASSO 1

Coloque todos os ingredientes no processador de alimentos.

### PASSO 2

Bata tudo até obter uma consistência homogênea.

### PASSO 3

Despeje em um copo.

### PASSO 4

Adicione mais alguns cubos de gelo, se desejar, e sirva.








### NOTAS:

# Mousse de abacate

 Tempo de preparo: 10 min



## Ingredients:

-  115 gramas de chocolate meio amargo picado
-  2 abacates grandes maduros
-  3 colheres de cacau em pó
-  60 mililitros de leite de amêndoa
-  1 colher de chá de extrato de baunilha
-  Uma pitada de sal
-  1-3 colheres de chá de xarope de bordo – opcional



### Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>363</b>
Carboidratos	3g
Proteína	32g
Gordura	6g



## PASSOS DA RECEITA

 4  10 min

### PASSO 1

Derreta o chocolate em uma panela pequena no fogão ou no micro-ondas. Deixe esfriar até que esteja quase morno. Corte os abacates ao meio, retire os caroços e coloque-os no processador de alimentos.

### PASSO 2

Adicione o chocolate derretido, o cacau em pó, o leite de amêndoas, o extrato de baunilha e o sal. Bata até que a mistura fique bem lisa e cremosa. Se quiser mais doce, adicione o xarope de bordo.

### PASSO 3

Coloque em tigelas e sirva imediatamente. Se preferir uma consistência mais espessa, leve à geladeira até ficar bem gelado, 2 horas ou durante a noite.

### PASSO 4

Você pode cobrir a mousse com framboesas, creme ou pedaços de chocolate.






### NOTAS:

# Trufas de chocolate

 Tempo de preparo: 10 min  Tempo de resfriamento: 1 hora




## Ingredients:

-  450 gramas de tâmaras
-  35 gramas de cacau em pó
-  3 colheres de suco de laranja

### Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>11</b>
Carboidratos	0,2g
Proteína	3g
Gordura	0,1g

## PASSOS DA RECEITA

 4  1 hora e 10 min

### PASSO 1

Retire os caroços das tâmaras. Coloque as tâmaras, 10 gramas de cacau em pó e suco de laranja no processador de alimentos.

### PASSO 2

Bata tudo até ficar homogêneo. Você pode precisar adicionar suco de laranja extra se a mistura ficar muito grossa ou muito seca.

### PASSO 3

Transfira a mistura para uma tigela. Molhe as mãos, para que a mistura não grude nelas, e faça bolinhas.

### PASSO 4

Coloque 25 gramas de cacau em pó em um prato e enrole as bolinhas de chocolate. Deixe-os por cerca de uma hora na geladeira para firmar.

### NOTAS:

## Crepes doces



Preparo: 5 min



Frio: 1 hora



Cozimento: 1 minuto por crepe



### Ingredients:

- 4 ovos
- 360 mililitros de leite
- 240 mililitros de água
- 240 gramas de farinha
- 85 gramas de manteiga derretida
- 50 gramas de açúcar
- 1 colher de extrato de baunilha



### Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>184</b>
Carboidratos	5g
Proteína	21g
Gordura	8g



## PASSOS DA RECEITA



1 hora e 6 min

### PASSO 1

Adicione todos os ingredientes ao processador de alimentos. Misture tudo até ficar bem combinado.

### PASSO 2

Transfira a massa para uma tigela e leve à geladeira por uma hora.

### PASSO 3

Aqueça uma panela grande de fundo chato. Cubra o fundo com óleo de cozinha ou manteiga. Pegue uma concha de massa e incline a frigideira para que a massa se espalhe uniformemente.

### PASSO 4

Cozinhe por 40 segundos de um lado e depois vire. Cozinhe por mais 20 segundos do outro lado. Arrefecer os crepes, empilhá-los no prato e servir com fruta, compota ou qualquer outra cobertura.



### NOTAS:






## Pirulito de morango e banana

 Tempo de preparo: 5 min  Tempo de resfriamento: 4 horas





### Ingredients:

-  200 gramas de morangos frescos, fatiados
-  1 banana, fatiada
-  250 gramas de suco de laranja fresco

### Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>187</b>
Carboidratos	5g
Proteína	21g
Gordura	8g

## PASSOS DA RECEITA

 4  4 horas e 5 min

### PASSO 1

Coloque os morangos, a banana e o suco de laranja fresco no processador de alimentos.

### PASSO 2

Bata tudo até a mistura ficar homogênea.

### PASSO 3

Despeje a mistura nas formas de sorvete e deixe no freezer por quatro horas, se possível de um dia para o outro.

### PASSO 4

Quando estiverem bem congelados, coloque os moldes brevemente sob um pouco de água morna corrente para remover os picolés com facilidade. Sirva imediatamente.







### NOTAS:


## Molho de salada suíço

 Tempo de preparo: 5 min



### Ingredients:

-  50 mililitros de vinagre de vinho branco
-  150 mililitros de óleo (óleo vegetal ou azeite light)
-  ½ colher de chá de açúcar branco
-  ½ colher de chá de sal ½ colher de chá de mostarda Dijon
-  1 ovo
-  Pimenta preta

 Nutrição:	
<b>Calorias</b>	<b>237</b>
Carboidratos	5g
Proteína	12g
Gordura	18g

## PASSOS DA RECEITA

 4  5 min

### PASSO 1

Coloque todos os ingredientes no processador de alimentos.

### PASSO 2

Misture tudo até ficar bem misturado.

### PASSO 3

Prove e ajuste os temperos, se necessário. Sirva com saladas.

### PASSO 4

Coloque em um recipiente hermético e guarde na geladeira se não usar tudo de uma vez.

### NOTAS:






# Delícia congelada de framboesa e iogurte

 Tempo de preparo: 10 min

 Tempo de frio: 4 horas





## Ingredients:

-  150 gramas de framboesas congeladas
-  230 gramas de iogurte grego
-  1 colher de mel
-  1 colher de chá de extrato de baunilha
-  Um pouco de leite

### Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>21</b>
Carboidratos	2g
Proteína	3g
Gordura	1g

## PASSOS DA RECEITA

 4  4 horas e 10 min

### PASSO 1

Coloque todos os ingredientes, exceto o leite, no processador de alimentos.

### PASSO 2

Bata tudo até ficar bem misturado. Pode ser necessário adicionar um pouco de leite, se o iogurte estiver muito espesso para que você possa misturar tudo.

### PASSO 3

Despeje a mistura na forma de sua preferência. Congele por 4 horas ou durante a noite.

### PASSO 4

Retire das formas e sirva.







### NOTAS:

## Picolés de morango

 Tempo de preparo: 10 min  Tempo de frio: 4 horas





### Ingredients:

-  240 mililitros de leite de vaca ou vegano
-  145 gramas de morangos, congelados
-  115 gramas de iogurte grego de baunilha
-  1 colher de sopa de mel ou xarope de bordo
-  1 banana média
-  Suco de meio limão

### Nutrição:

<b>Calorias</b>	<b>182</b>
Carboidratos	7g
Proteína	14g
Gordura	12g

## PASSOS DA RECEITA

 4  4 horas e 10 min

### PASSO 1

Coloque todos os ingredientes no processador de alimentos.

### PASSO 2

Bata tudo até obter uma consistência homogênea.

### PASSO 3

Despeje a mistura nas formas de sorvete. Congele por 4 horas ou durante a noite.

### PASSO 4

Retire das formas e sirva.

### NOTAS:

---

## Siga-nos

---

Siga-nos para mais ideias e receitas deliciosas! Estamos preparando muitos outros livros de receitas com temas diferentes.

O conceito continua o mesmo – todas as receitas serão simples, com ingredientes acessíveis a você e um mínimo de equipamento.

Mantenha-se atualizado com tudo digitalizando o código QR e juntando-se à nossa comunidade.



[www.dazzbook.com](http://www.dazzbook.com)

Estamos a oferecer um **desconto de 7€**  
no preço normal de qualquer produto.



Partilhe este cupão com amigos e familiares e eles também vão ter um desconto de 7€.



PT



3 831125 013340