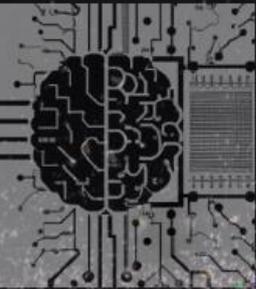


IVANY MAGALHÃES & GEÓRGIA CAVALCANTE



*Programa completo de dieta para
segunda-feira e terça-feira*

**EBOOK GRATUITO:
COZINHA FIT COM RECEITAS GERADAS USANDO
INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL PARA REDUÇÃO DE
PESO E AUMENTO DE QUALIDADE DE VIDA**

*Programa completo de
dieta para segunda-feira
e terça-feira*

**COZINHA FIT COM RECEITAS CRIADAS GERADAS USANDO INTELIGÊNCIA
ARTIFICIAL PARA REDUÇÃO DE PESO E AUMENTO DE QUALIDADE DE VIDA**

Sumário.

Prefácio	4
1. Cardápio para Segunda-Feira	6
10.1 Smoothie de Abacate com Espinafre	8
4.2 Filé Mignon com Molho de Cogumelos e Brócolis Assado	9
2.2 Filé de Peixe com Pesto de Rúcula e Purê de Couve-Flor	11
12.1 Sorvete de Banana com Pasta de Amendoim	13
2. Cardápio para Terça-Feira	15
10.2 Smoothie de Mirtilos com Leite de Amêndoa, Iogurte Grego e Linhaça	17
4.5 Filé Mignon Grelhado ao Molho de Mostarda e Mel	18
2.5 Ceviche de Atum Fresco com Manga e Pimentão	20
12.4 Mousse de Maracujá sem Açúcar	21
As Autoras	22

Prefácio.

Bem-vindos ao nosso eBook gratuito de receitas para diminuir a gordura abdominal! Nele, reunimos a paixão e expertise de uma nutricionista e um analista de sistemas em prol da saúde e bem-estar das pessoas. Acreditamos que a alimentação é uma poderosa ferramenta para melhorar a qualidade de vida, e este ebook é prova disso.

Descubra um mundo de sabores saudáveis com o nosso novo eBook gratuito chamado **‘Cozinha fit com receitas criadas geradas usando inteligência artificial para redução de peso e aumento de qualidade de vida’**. Preparamos com carinho uma seleção exclusiva de 6 deliciosas receitas retiradas do nosso livro completo **‘Cozinha Fit – 100 Receitas Criadas Através de Inteligência Artificial Para Você Ter Uma Alimentação Mais Saudável e Qualidade de Vida’** para que você possa desfrutar de refeições saudáveis e cheias de sabor. As numerações das receitas neste eBook, seguem as numerações originais do livro completo.

Explore novas opções para o café da manhã, almoço, jantar e até mesmo sobremesas deliciosas. Nossas receitas são elaboradas com ingredientes nutritivos, leves e equilibrados para ajudar você a manter uma alimentação saudável sem abrir mão do prazer de comer bem.

O eBook gratuito inclui:

Receita Energizante de Café da Manhã: Comece o dia com uma explosão de energia e nutrientes com o nosso café da manhã fit repleto de sabor.

Almoço Saboroso e Nutritivo: Aproveite o meio do dia com uma refeição completa e balanceada para manter sua produtividade e bem-estar.

Jantar Leve e Saciante: Termine o dia com uma opção leve, mas deliciosa, que cuida do seu corpo e mente.

Sobremesa Saudável para Satisfazer a Doce Necessidade: Não deixe de se deliciar com nossa opção de sobremesa fit, que é perfeita para satisfazer aquela vontade de doce.

Baixe agora mesmo o nosso eBook Gratuito de Receitas Fit e descubra como a alimentação saudável pode ser prazerosa e repleta de sabor. Clique no link abaixo para fazer o download e compartilhe com seus amigos e familiares para que todos possam desfrutar dessa experiência gastronômica única!

LINK PARA DOWNLOAD DO EBOOK: <https://www.cozinha-fit.com/>

Lembre-se de que o eBook gratuito é apenas uma amostra do nosso livro completo **‘Cozinha Fit – 100 Receitas Criadas Através de Inteligência Artificial Para Você Ter Uma Alimentação Mais Saudável e Qualidade de Vida’**, que está disponível para compra na Amazon e Hotmart. Nele, você encontrará um compilado de receitas que vão te inspirar a criar pratos fit incríveis para diversas ocasiões.

LINK PARA DOWNLOAD NA AMAZON: <https://a.co/d/gtsRKAS>

LINK PARA DOWNLOAD NA HOTMART: <https://hotmart.com/pt-br/marketplace/produtos/cozinha-fit-100-receitas-criadas-atraves-de-inteligencia-artificial-para-voce-ter-uma-alimentacao-mais-saudavel-e-qualidade-de-vida/Y84524773F>

Nossa equipe está empolgada em compartilhar essa jornada gastronômica saudável com você. Faça o download gratuito agora e embarque conosco nessa aventura de sabores e bem-estar!

Geórgia Cavalcante, nutricionista experiente, tem ajudado pessoas a alcançarem seus objetivos de perda de peso e gordura abdominal. Ivany Magalhães, apaixonada por culinária saudável e tecnologia, uniu forças com o ChatGPT para criar receitas inovadoras e eficazes. O resultado foi notável, com Ivany alcançando uma transformação corporal significativa. Empolgada com os resultados, ela decidiu compartilhar essas receitas para ajudar outros em suas próprias jornadas de transformação.

Neste eBook, o ChatGPT colaborou enriquecendo o conteúdo com informações e dicas para uma alimentação saudável. O ChatGPT é um modelo de linguagem treinado em grande escala, usado para extrair informações relevantes e criar receitas nutritivas, estrategicamente planejadas para promover uma alimentação equilibrada e acelerar o metabolismo. Além disso, sugeriu substituições criativas de ingredientes ricos em gordura por opções mais saudáveis. O DALL-E, outra ferramenta inovadora, foi usado para gerar imagens exclusivas, mas ainda em desenvolvimento, que podem inspirar novas ideias. É importante lembrar que cada imagem ajuda a aprimorar o DALL-E ao longo do tempo. No entanto, as imagens devem ser vistas como sugestões, e é aconselhável consultar um profissional de saúde antes de fazer alterações significativas na dieta para fins de perda de peso.

Este eBook traz receitas deliciosas e saudáveis que ajudam a diminuir a gordura abdominal e melhorar a saúde geral. Com informações nutricionais detalhadas, ele oferece dicas úteis para escolher alimentos adequados e cozinhar de maneira saudável. Aproveite as receitas e comece sua jornada rumo a uma vida mais saudável e feliz! Bon appétit!

1. Cardápio para Segunda-Feira

MENU DO DIA

SEGUNDA-FEIRA



1

Café da Manhã

Smoothie de Abacate com Espinafre

Almoço

Filé Mignon com Molho de Cogumelos e Brócolis Assado

2



3

Jantar

Filé de Peixe com Pesto de Rúcula e Purê de Couve-flor

Sobremesa

(opcional para uma das refeições)

Sorvete de Banana com Pasta de Amendoim

4



Café da manhã: Smoothie de Abacate com Espinafre (receita 10.1)

O dia começa com um café da manhã delicioso e nutritivo. O Smoothie de Abacate com Espinafre é uma opção rica em nutrientes, com a cremosidade do abacate e a frescura do espinafre. O abacate fornece gorduras saudáveis e nutrientes essenciais, enquanto o espinafre é rico em vitaminas e minerais. A combinação de ambos cria uma bebida refrescante e energizante para começar o dia com o pé direito.

Almoço: Filé Mignon com Molho de Cogumelos e Brócolis Assado (receita 4.2)

Essa receita é uma escolha deliciosa e nutritiva para o almoço. O Filé Mignon é um corte de carne bovina macio e suculento, que é uma excelente fonte de proteína de alta qualidade. Ao grelhar o filé mignon, ele fica dourado por fora e mantém sua suculência por dentro, criando uma combinação perfeita de texturas. O molho de cogumelos adiciona um toque de sabor sofisticado ao prato. Os cogumelos são uma ótima opção para quem procura uma alternativa mais saudável aos molhos tradicionais, pois são ricos em nutrientes. O brócolis é uma verdura rica em vitaminas, minerais e antioxidantes, e ao ser assado, fica levemente crocante e com um sabor mais concentrado, tornando-se ainda mais agradável ao paladar. Essa combinação de filé mignon suculento, molho de cogumelos e brócolis assado torna essa refeição não apenas saborosa, mas também balanceada e nutritiva. É uma ótima opção para quem deseja uma refeição completa e saudável sem abrir mão do prazer de uma carne bem preparada.

Jantar: Filé de Peixe com Pesto de Rúcula e Purê de Couve-Flor (receita 2.2)

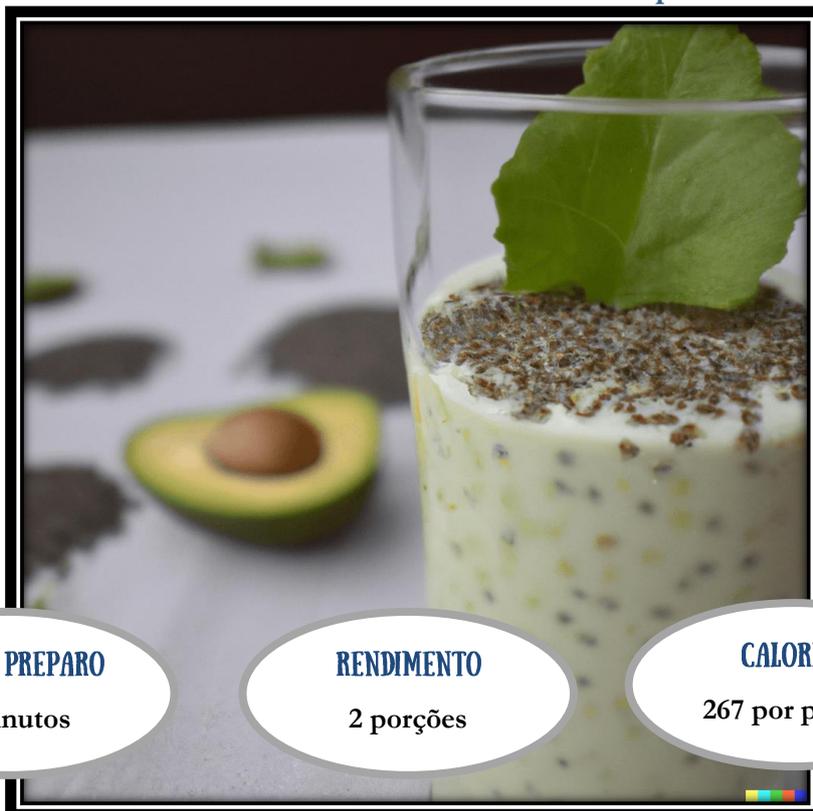
O jantar é uma refeição saborosa e completa com o Filé de Peixe com Pesto de Rúcula e Purê de Couve-Flor. O peixe grelhado é uma excelente fonte de proteína magra e ômega-3, essencial para a saúde cardiovascular. O pesto de rúcula adiciona um toque de sabor e nutrientes extras ao prato. O purê de couve-flor é uma opção saudável e deliciosa para substituir o purê de batatas, reduzindo a quantidade de carboidratos e calorias, mas mantendo a cremosidade.

Sobremesa (opcional): Sorvete de banana com pasta de amendoim (receita 12.1)

Essa receita é uma opção de sobremesa saudável e deliciosa para quem busca uma alternativa mais nutritiva ao sorvete tradicional. Ela combina o sabor doce e natural da banana com a riqueza e a cremosidade da pasta de amendoim, resultando em um sorvete irresistível. A banana é uma excelente escolha para criar sorvete sem a necessidade de adicionar açúcar refinado, uma vez que a fruta já possui um sabor naturalmente doce. Além disso, a banana é rica em vitaminas, minerais e fibras, o que a torna uma ótima fonte de nutrientes para o organismo. A pasta de amendoim adiciona uma textura cremosa e um sabor de nozes ao sorvete. Ela também é rica em gorduras saudáveis, proteínas e fibras, tornando o sorvete mais satisfatório e nutritivo.

A seguir temos as receitas completas, com os ingredientes, tempo de preparo, modo de preparo, quantidade de calorias e notas adicionais:

10.1 Smoothie de Abacate com Espinafre



TEMPO PREPARO

5 minutos

RENDIMENTO

2 porções

CALORIAS

267 por porção

INGREDIENTES

- 1 abacate médio maduro, sem caroço e descascado
- 1 xícara de espinafre fresco
- 1/2 xícara de leite de amêndoa sem açúcar
- 1/2 xícara de iogurte grego sem gordura
- 1/4 xícara de chia
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 xícara de cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- Coloque o abacate, espinafre, leite de amêndoa, iogurte grego, chia, mel e extrato de baunilha no liquidificador e misture até ficar homogêneo.
- Adicione o gelo e bata novamente até ficar cremoso.
- Se necessário, adicione mais leite de amêndoa para alcançar a consistência desejada.

NOTAS.

Este smoothie de abacate e espinafre é uma ótima opção para quem busca uma bebida saudável e nutritiva que também ajuda na perda de peso. O abacate fornece gorduras saudáveis, enquanto o espinafre adiciona vitaminas e fibras. O iogurte grego aumenta a proteína e adiciona cremosidade. O mel é adicionado para adoçar a bebida naturalmente, mas pode ser omitido para uma opção ainda mais baixa em açúcar. É importante notar que, embora seja uma opção saudável, ainda é importante manter uma dieta equilibrada e exercícios físicos regulares para alcançar uma perda de peso saudável e sustentável. É uma opção rápida e fácil para um café da manhã saudável.

Informações nutricionais (por porção):

Carboidratos: 52 g, Proteínas: 12 g, Gorduras: 10 g, Fibras: 12g.

4.2 Filé Mignon com Molho de Cogumelos e Brócolis Assado



TEMPO PREPARO

40 minutos

RENDIMENTO

4 porções

CALORIAS

311 por porção

INGREDIENTES

- 4 filés mignon (cerca de 120g cada)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 xícaras de cogumelos frescos fatiados
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de mostarda dijon
- 1 xícara de caldo de carne com baixo teor de sódio
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 2 xícaras de brócolis
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1/4 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

- Pré aqueça o forno a 200°C.
- Tempere os filés mignon.
- Aqueça o azeite de oliva em fogo médio-alto e grelhe os filés mignon por 3 minutos de cada lado. Reserve.
- Na mesma frigideira, refogue a cebola e o alho até que estejam macios.
- Adicione os cogumelos e refogue por mais 5 minutos. Adicione a mostarda dijon, o caldo de carne e o suco de limão e cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que o molho comece a engrossar. Reserve.
- Misture o brócolis com o azeite de oliva e sal. Leve ao forno por 20 min.
- Sirva os filés cobertos com o molho de cogumelos e o brócolis assado.

NOTAS.

Esta receita é rica em proteínas, vitaminas e minerais, e com poucas calorias. O filé mignon é uma fonte de proteína magra, enquanto os cogumelos são ricos em antioxidantes e a brócolis é uma fonte de vitaminas A, C e K. Aproveite!

Informações nutricionais (por porção):

Carboidratos: 10 g, Proteínas: 30 g, Gorduras: 16g, Fibras: 3g.

2.2 Filé de Peixe com Pesto de Rúcula e Purê de Couve-Flor



TEMPO PREPARO

30 minutos

RENDIMENTO

4 porções

CALORIAS

310

INGREDIENTES

- 4 filés de peixe (tilápia, linguado ou outro de sua preferência);
- 2 xícaras de rúcula;
- 1/4 xícara de nozes;
- 2 dentes de alho;
- 1/4 xícara de azeite de oliva;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 1 couve-flor grande;
- 1/4 xícara de leite desnatado;
- 1 colher de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Tempere os filés de peixe com sal e pimenta a gosto.
- Em um processador de alimentos, misture a rúcula, as nozes, o alho e o azeite até obter uma pasta homogênea. Adicione sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Coloque os filés de peixe em uma assadeira untada com azeite e cubra-os com o pesto de rúcula.
- Leve ao forno por cerca de 15 minutos.
- Cozinhe a couve-flor em água com sal até que esteja macia.
- Escorra a couve-flor e coloque-a de volta na panela. Adicione o leite e a manteiga e amasse até formar um purê cremoso. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva o filé de peixe com o purê de couve-flor.

NOTAS.

Baixa em carboidratos: o purê de couve-flor é uma ótima alternativa para o purê de batatas, sendo uma opção mais saudável e com menos carboidratos. Rica em proteínas: o filé de peixe é uma ótima fonte de proteína magra, ajudando na manutenção e construção muscular. Fonte de gorduras saudáveis: as nozes e o azeite de oliva presentes no pesto de rúcula são fontes de gorduras saudáveis que ajudam a reduzir a inflamação e melhoram a saúde do coração.

Informações nutricionais (por porção):

Carboidratos: 11 g, Proteínas: 28 g, Gorduras: 18g, Fibras: 4g.

12.1 Sorvete de Banana com Pasta de Amendoim

**TEMPO PREPARO**

10 minutos

RENDIMENTO

2 porções

CALORIAS

150 a 200

INGREDIENTES

3 bananas maduras congeladas
2 colheres de sopa de pasta de amendoim
1/2 xícara de leite de amêndoa (ou outro
leite vegetal de sua preferência)
1 colher de chá de extrato de baunilha
Opcional: 1 colher de sopa de mel ou
xarope de bordo

MODO DE PREPARO

- Corte as bananas em pedaços pequenos. Coloque em um saco plástico e leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou durante a noite.
- Retire as bananas congeladas do saco plástico e coloque no processador de alimentos ou liquidificador.
- Adicione a pasta de amendoim, o leite de amêndoa, o extrato de baunilha, o mel e misture até ficar homogêneo e cremoso. Se a mistura ficar muito espessa, adicione mais um pouco de leite de amêndoa.
- Leve ao freezer em recipiente adequado por pelo menos 2 horas ou até ficar firme.

NOTAS

Esses valores podem variar um pouco dependendo dos ingredientes utilizados, como a marca de pasta de amendoim, leite de amêndoa e adoçante (caso seja adicionado). O tempo de preparo não inclui o tempo de congelamento. O sorvete é uma sobremesa que deve ser consumida com moderação, mesmo que seja uma opção mais saudável!

Informações nutricionais:

Carboidratos: 21 g, Proteínas: 4 g, Gorduras: 7 g, Fibras: 3 g, Açúcares: 11g.

2. Cardápio para Terça-Feira

MENU DO DIA

TERÇA-FEIRA



1

Café da Manhã

Smoothie Smoothie de Mirtilos com Leite de Amêndoa, Iogurte Grego e Linhaça

Almoço

Filé Mignon Grelhado ao Molho de Mostarda e Mel

2



3

Jantar

Ceviche de Atum fresco com Manga e Pimentão

Sobremesa

(opcional para uma das refeições)

Mousse de Maracujá sem Açúcar

4



Café da manhã: Smoothie de Mirtilos com Leite de Amêndoa, Iogurte Grego e Linhaça (receita 10.2)

O dia começa com um café da manhã nutritivo e energizante. O Smoothie de Mirtilos é uma opção refrescante e cheia de antioxidantes. Os mirtilos são uma excelente fonte de nutrientes, como vitamina C e potássio. O leite de amêndoa e o iogurte grego adicionam cremosidade e proteína ao smoothie, tornando-o uma opção saciante e deliciosa. A linhaça acrescenta fibras e gorduras saudáveis, o que ajuda a aumentar a sensação de saciedade e a manter a energia ao longo da manhã.

Almoço: Filé Mignon Grelhado ao Molho de Mostarda e Mel (receita 4.5)

Para o almoço, temos uma opção de prato principal elegante e saborosa. O Filé Mignon Grelhado é um corte de carne suculento e macio, rico em proteínas e nutrientes importantes para a saúde. O molho de mostarda e mel adiciona um sabor agridoce e uma pitada de sofisticação ao prato, criando uma combinação de sabores irresistível. Além disso, o mel é uma fonte natural de antioxidantes e benefícios para a saúde.

Jantar: Ceviche de Atum Fresco com Manga e Pimentão (receita 2.5)

No jantar, temos uma opção leve, refrescante e cheia de sabores tropicais. O Ceviche de Atum Fresco é uma receita que combina peixe fresco, suco de limão e outros ingredientes frescos e saborosos. A manga adiciona um toque doce e suculento ao prato, enquanto o pimentão traz um leve toque picante e colorido. O ceviche é uma opção saudável e de baixa caloria, rica em proteínas e vitaminas essenciais.

Sobremesa (opcional): Mousse de Maracujá sem Açúcar (receita 12.4)

Para aqueles que desejam finalizar a refeição com uma sobremesa leve, o Mousse de Maracujá sem Açúcar é uma ótima opção. Feito com ingredientes naturais, essa sobremesa é refrescante, saborosa e não compromete a dieta. O maracujá traz um toque tropical e rico em antioxidantes, tornando essa mousse uma alternativa saudável para adoçar o paladar.

Esse cardápio foi especialmente planejado para oferecer refeições equilibradas e deliciosas ao longo do dia. As receitas escolhidas fornecem uma variedade de nutrientes importantes, tornando-as opções ideais para quem busca uma alimentação saudável e saborosa. Lembre-se de adaptar as porções e os ingredientes de acordo com suas necessidades e preferências pessoais. Aproveite essas receitas e desfrute de uma terça-feira repleta de refeições nutritivas e prazerosas! Bom apetite!

A seguir temos as receitas completas, com os ingredientes, tempo de preparo, modo de preparo, quantidade de calorias e notas adicionais:

10.2 Smoothie de Mirtilos com Leite de Amêndoa, Iogurte Grego e Linhaça



TEMPO PREPARO

5 minutos

RENDIMENTO

1 porção

CALORIAS

180 por porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de mirtilos frescos ou congelados
- 1 xícara de leite de amêndoa sem açúcar
- 1/2 xícara de iogurte grego sem gordura
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)

MODO DE PREPARO

- Adicione todos os ingredientes no liquidificador e misture até que fique homogêneo e cremoso.
- Adicione mais leite de amêndoa, se necessário, para atingir a consistência desejada.
- Despeje o smoothie em um copo e sirva imediatamente.

NOTAS.

Este smoothie de mirtilos com leite de amêndoa, iogurte grego e sementes de linhaça é uma excelente opção para ajudar na perda de peso e redução de gordura abdominal. O mirtilo é rico em antioxidantes e baixo em calorias, enquanto o leite de amêndoa é uma opção saudável e sem lactose. O iogurte grego é rico em proteínas e ajuda a promover a saciedade, enquanto as sementes de linhaça são ricas em fibras e ajudam a reduzir o apetite. O mel e o extrato de baunilha adicionam um toque de doçura, mas são opcionais e podem ser omitidos para reduzir a quantidade de açúcar na receita.

Informações nutricionais (por porção):

Carboidratos: 20 g, Proteínas: 12 g, Gorduras: 7g, Fibras: 5 g.

4.5 Filé Mignon Grelhado ao Molho de Mostarda e Mel



TEMPO PREPARO

30 minutos

RENDIMENTO

2 porções

CALORIAS

340 por porção

INGREDIENTES

2 filés mignon (cerca de 150g cada)
Sal e pimenta do reino a gosto
2 colheres de sopa de mostarda dijon
1 colher de sopa de mel
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1/2 xícara de água

MODO DE PREPARO

- Tempere os filés mignon com sal e pimenta do reino a gosto.
- Em uma tigela, misture a mostarda dijon, o mel e o azeite de oliva até formar um molho homogêneo.
- Em uma frigideira quente, grelhe os filés mignon até que estejam cozidos de acordo com sua preferência (cerca de 4-5 minutos de cada lado para um filé médio).
- Retire os filés da frigideira e deixe descansar por alguns minutos antes de cortar.
- Na mesma frigideira, adicione o molho de mostarda e mel e a água.
- Misture bem e deixe ferver até que o molho comece a engrossar.
- Coloque os filés mignon em um prato e despeje o molho de mostarda e mel por cima.

NOTAS.

Rico em proteínas: o filé mignon é uma excelente fonte de proteína magra, que é importante para manter a massa muscular e a saciedade. Baixo teor de carboidratos: esta receita é relativamente baixa em carboidratos, o que a torna uma opção saudável para pessoas que seguem uma dieta com restrição de carboidratos ou para quem deseja controlar o consumo de carboidratos. Saboroso e satisfatório: o filé mignon grelhado ao molho de mostarda e mel é uma opção deliciosa e satisfatória para uma refeição saudável. O molho de mostarda e mel acrescenta sabor e um toque doce ao prato sem adicionar muitas calorias.

Informações nutricionais (por porção):

Carboidratos: 4 g, Proteínas: 35 g, Gorduras: 20 g, Fibras: 0 g.

2.5 Ceviche de Atum Fresco com Manga e Pimentão



INGREDIENTES

- 500g de atum fresco, cortado em cubos pequenos
- 1 manga, descascada e cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho, sem sementes e cortado em cubos
- 1 cebola roxa, cortada em cubos pequenos
- 1 xícara de suco de limão fresco
- 1/4 de xícara de coentro picado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque o atum em uma tigela grande e adicione o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino.
- Misture bem e deixe marinar na geladeira por cerca de 20 minutos.
- Adicione a manga, o pimentão e a cebola roxa ao atum marinado. Misture bem.
- Adicione o coentro e o azeite de oliva à mistura de atum. Misture delicadamente.
- Sirva em tigelas individuais e decore com mais coentro.

NOTAS.

Esta receita de ceviche de atum fresco com manga e pimentão é uma opção saudável e leve, rica em proteínas, ômega-3, vitaminas A e C e potássio. É uma boa escolha para reduzir o consumo de carboidratos e gorduras saturadas. A manga e o pimentão são ricos em fibras e antioxidantes que ajudam a manter a sensação de saciedade e combater o estresse oxidativo. Aproveite!

Informações nutricionais (por porção):

Carboidratos: 13,4 g, Proteínas: 26,2 g, Gorduras: 6,8g, Fibras: 1,8g.

12.4 Mousse de Maracujá sem Açúcar



TEMPO PREPARO

20 minutos

RENDIMENTO

4 porções

CALORIAS

70 por porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de polpa de maracujá (sem sementes);
- 1 xícara de água;
- 1 caixinha de creme de leite light;
- 1 envelope de gelatina incolor;
- 1/2 xícara de adoçante culinário em pó;
- Sementes de maracujá para decorar

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque a polpa de maracujá e a água e leve ao fogo médio. Deixe ferver por cerca de 5 minutos.
- Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- Retire a mistura de maracujá do fogo e deixe esfriar.
- Em seguida, bata a mistura no liquidificador juntamente com o creme de leite, o adoçante e a gelatina já dissolvida.
- Despeje a mistura em taças individuais e leve à geladeira por 2 h.
- Na hora de servir, decore com algumas sementes de maracujá.

NOTAS.

Benefícios: essa receita é uma opção saudável e saborosa de sobremesa, pois não contém açúcar e é rica em vitamina C e antioxidantes presentes no maracujá. Além disso, o creme de leite light é uma opção mais leve em relação ao creme de leite convencional, que é mais calórico.

Informações nutricionais (por porção):

Carboidratos: 5 g, Proteínas: 4 g, Gorduras: 5g, Fibras: 1g.

As Autoras.



Geórgia Cavalcante é uma nutricionista dedicada e experiente, que acredita no poder da alimentação saudável para melhorar a qualidade de vida.



Ivany Magalhães, antes com 90 kg e depois com 67 kg. Ela é uma apaixonada por criar receitas deliciosas e saudáveis com um toque de tecnologia.



O ChatGPT, nosso valioso ajudante de criação, desempenhou um papel fundamental neste eBook, utilizando modelos treinados com vastos conjuntos de dados para fornecer informações cruciais sobre os ingredientes utilizados nas receitas. Sua contribuição foi essencial para a criação de um conteúdo rico e informativo.



O DALL-E, nosso talentoso ajudante de criação, trouxe ilustrações cativantes para dar vida às receitas. Com sua habilidade em gerar imagens únicas e criativas, o DALL-E contribuiu para tornar este eBook visualmente atraente e envolvente.



Este Ebook culinário gratuito foi criado com o compromisso de Ivany e Geórgia em auxiliar as pessoas a alcançarem seus objetivos de saúde. Com uma abordagem cuidadosa e equilibrada, elas compartilham a paixão pela culinária saudável, mostrando que é possível desfrutar de refeições deliciosas e nutritivas ao mesmo tempo. Importante ressaltar que a colaboração especial entre as autoras e seus ajudantes de criação virtuais consiste em que as autoras são responsáveis pela concepção, direção e edição final do conteúdo do eBook.