



RECEITAS
"DA CIÊNCIA À MESA"



POR CHEF RENATO CALEFFI,
GASTRONOMIA FUNCIONAL.

MANHÃ



SMOTHIE DE AÇAÍ COM FRUTAS VERMELHAS, BANANA, GOLDEN MILK, PROTEÍNA VEGANA, GRANOLA FUNCIONAL

Ingredientes

- | | |
|--|--|
| 1 polpa de açai puro | 1 colher sopa de mirtilo |
| 1/2 banana prata congelada sem casca em rodela | 1 colher chá de golden milk ou cúrcuma em pó |
| 3 morangos | 1 colher sopa de granola |
| 1 colher sopa de framboesa ou amora | 1 colher chá de chia |

Preparo

Bata tudo com exceção granola e farinha. sirva numa tigela e salpique granola.

MANHÃ



GRANOLA DE SEMENTES, OLEAGINOSAS E FRUTAS SECAS

Ingredientes

100g semente de abóbora sem casca	100g Crambery
100g semente de girassol sem casca	100g Passas
100g gergelim branco	100g castanha de caju
40g gergelim negro	100g castanha do Pará
100g linhaça	quebrada grosseiramente
100g Goji	

Preparo

Toste cada semente separadamente. Toste cada oleaginosa separadamente. Corte o Damasco em cubinhos. Misture tudo e armazene em um recipiente

ENTRADA



HOMUS DE ERVILHA COM TAHINE DE SEMENTE DE ABÓBORA, ALHO PORÓ, HORTELÃ

Ingredientes

400g ervilha
150ml de chá de hortelã
60g biomassa de banana verde
(2 colh. sopa cheia)
1 scoop de proteína sem sabor
50g de pasta de semente de abóbora

Punhado de hortelã picado
Alho picado ou amassado
Fios de azeite
Alho poró
Raspas de limão da estação
Sal a gosto

Preparo

Cozinhe a ervilha no chá ate amolecer. Bata com os demais ingredientes com exceção do alho poró, hortelã e raspas. Misture p demais ingredientes com espátula. Sirva com azeite por cima.

ENTRADA



PASTA DE PAINÇO COM TOFU

Ingredientes

150g de água	1/2 colher de café de cúrcuma
20g de farinha de painço em pó	Punhado de alecrim fresco
1 colher sopa de levedura nutricional	Punhado de tomilho fresco
1/2 xícara de azeite (95 gramas)	Pedacinho de Pimenta dedo de moça sem semente gosto
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem	Sal a gosto
1 colher sopa biomassa de banana verde	Uma pitada de sal
2 colheres de sopa de vinagre de limão (15 gramas)	150g tofu orgânico

Preparo

Bata o painço com a água e leve para ferver tipo uma polenta. Depois misture tudo e bata novamente. Sirva frio.

PRATO PRINCIPAL



SPAGUETTI DE LEGUMES E BRÓCOLIS AO PESTO DE PALMITO COM PROTEÍNA, TAHINE DE SEMENTE DE ABÓBORA, LEITE DE SEMENTE DE MELÃO

Ingredientes

100g Abobrinha ralada em tiras
100g palmito pupunha em tiras

100g de brócolis picado
Alho a gosto / Azeite / Sal

Preparo

Salteie as tiras de abobrinha com o brócolis, em azeite e alho. Envolve o molho e ferva. Sirva quente

Ingredientes - Molho

300ml de chá de hortelã
100g palmito pupunha picado
1 colher sopa de pasta de semente de abóbora
1 scoop de proteína
1 colher de sopa de biomassa de banana verde

Alho a gosto / Sal a gosto
50g de semente de melão
Ramos de alecrim fresco
1 colher de sopa de azeite

Preparo - Molho

Pique o palmito e leve para cozinhar na metade do chá. Em fogo baixo até fizer macio. Leve para bater no liquidificador com o restante dos ingredientes. Corrija com sal. Sirva a Spaguetti por cima do molho e decore com chia.

SOBREMESA



DOCINHO

Rendimento: 10 docinhos de 15g

Ingredientes

1 medida farinha de chia
1 medida de óleo de coco
2 medidas de cacau em pó
3 medidas de mel ou melaço
4 medidas de proteína de arroz
com ervilha sem sabor

1 medida de pasta de girassol
ou gergelim ou abóbora
2 medidas (30g) de coco
fresco ralado
Pitada de canela a gosto

Preparo

Misture tudo. Molde em bolinhas. Empane no cacau.

Chocolates utilizados nessa receita são da marca NUTRAWELL:
Cacau 70%, Zero glúten, lactose, açúcar e sódio.