ÍNDICE

Clica em cima do tópico para ires diretamente para a página



RECEITAS DOCES

Panquecas de laranja 9
Panquecas de cenoura 11
Panquecas de iogurte e mirtilos 13
Crepioca simples 15
Crepioca de cacau e banana 17
Papas de aveia cremosas 19
Papas de millet e abóbora 21
Smoothie bowl proteico 23
Pudim de chia proteico 25
Overnight oats de tiramisu 27
Granola 29
Barritas de cereais 31
French toast na travessa 33
Aveia no forno 35
Banana bread 37
Muffins de abóbora 39
Muffins de limão e sementes de papoila 41
Muffins de mirtilos 43
Brownies de cacau e batata doce 45
Bolinho proteico de microondas 47







RECEITAS SALGADAS

Pão de frigideira 51
Pão de aveia no microondas 53
Pão estilo de forna (sem glúten) 55
Bolinhas rústicas (sem glúten) 57
Pão de arroz 59
Pão de queijo (sem queijo) 61
Shakshuka no pão 63
Tosta de ovo na airfryer 65
Pão recheado com ovo 67
Tofu mexido cremoso 69
Tortilha recheada com ovo 71
Crepioca recheada 73
Crepioca de espinafres 75
Brownies salgados de milho 77
Mini quiches de tofu (sem base) 79
Muffins de ovo 81
Bolinhos de arroz com vegetais 83
Paté de ovo e abacate 85
Paté de tofu e ervas 87
Paté de grão e cenoura assada 89









OUTRAS OPÇÕES

Mix de farinha sem glúten 91
Leite dourado 92
Café latte 93