

01. Brownie de Chocolate

Com InSea2®

Rendimento: 15 porções

InSea2®: 250 a 500mg

INGREDIENTES:

2 ovos orgânicos

270g de açúcar mascavo

175g de óleo de girassol

50g de biomassa de banana verde

40g de farinha de aveia

35g de fécula de batata

50g de cacau em pó

2g de sal rosa

3,75g de InSea2®

60g de chocolate picado

20g de cranberry picada

Modo de Preparo:

1. Bata a biomassa de banana verde com a água morna até atingir consistência cremosa.
2. Em um bowl misture o óleo e a biomassa.
3. Em outro recipiente misture todos os secos e reserve.
4. Bata os ovos e o açúcar até formar um creme fofo e esbranquiçado
5. Junte os ingredientes secos alternando com a mistura de óleo. Junte o chocolate picado e a cranberry, e mexa com cuidado para não desmanchar
6. Leve para assar em forno pré aquecido a 175°C.



2. Pãozinho de Beterraba

Com InSea2®

Rendimento: 24 unidades de 20g

InSea2®: dosagem – 250mg a 500g

INGREDIENTES:

230g de beterraba cozida (1 xíc. Chá)

125g de polvilho doce (1 xíc. Chá)

100g de de polvilho azedo (3/4 xíc. Chá)

25g de farinha de linhaça dourada (2 c.sopa)

35ml de azeite

40ml de água (2 ½ c. sopa)

5g de sal rosa (1 c. chá)

10g de semente de chia

2g de InSea2® - considerando que cada pessoa irá consumir 250g em mini pães.

Modo de Preparo:

1. Cozinhe a beterraba no vapor até ficar molinha ou asse em forno pré aquecido a 170° por 40 minutos.
2. Em um bowl amasse a beterraba e acrescente os líquidos.
3. Adicione os polvilhos, o sal e o InSea2®, misture bem com uma espátula até a massa desgrudar totalmente do bowl. Junte a chia e misture até agregar.
4. Unte as mãos com azeite, e modele as bolinhas com aproximadamente 20g (1 colher de sopa)
5. Asse em forno pré aquecido a 200°C, por 15 a 20 minutos.



03. Palitinhos de cenoura com homus e cúrcuma e Lowat®

Rendimento: 1 porção

Lowat®: dosagem – 900mg

INGREDIENTES

85g de grão de bico cozido (1/2 xí. Chá)

15g de tahine (1 c. sopa)

Suco de 1/2 limão

15ml de azeite (1 c. sopa)

1 dente de alho pequeno

3g de gengibre fresco (1/2 c. chá)

5g de cúrcuma (1c. Chá)

900mg de Lowat®

50ml de água, caso necessário (1/4 xíc. Chá)

1 cenoura pequena cortada

1/4 de aipo cortado em fatias

Modo de Preparo:

1. Coloque todos os ingredientes, exceto a cenoura, o aipo e o Lowat® em um processador de alimentos, e processe até obter uma mistura homogênea. Junte o Lowat® e bata mais um pouco.
2. Sirva com os palitinhos de cenoura e aipo.



04. Iogurte de coco com chia e damasco com Meratrim® e Lowat®

Rendimento: 1 porção

Meratrim: dosagem - 400mg

Lowat: dosagem – 450mg

INGREDIENTES:

120g de iogurte de coco (1/2 xíc. de chá)

60ml de leite de coco (1/4 xíc. Chá)

20g de semente de chia (2c. Sopa)

3ml de extrato de baunilha (1/2 c. chá) –
opcional

60g de mel (4 c. sopa) ou 30g xylitol (2 c.
sopa) – opcional

450mg de Lowat®

400mg de Meratrim®

DECORAÇÃO

Flocos de coco queimado

Damasco seco

Modo de Preparo:

1. Em um bowl, adicione todos os ingredientes na ordem, misturando bem a cada edição.
2. Cubra com um filme e leve para a geladeira por no mínimo 6 horas.
3. Decore com pedaços de coco e damasco e sirva gelado



05. Barrinha prestígio com Relora®

Rendimento: 8 porções

Relora: dosagem – 250mg

INGREDIENTES

85gm de coco ralado sem açúcar (1 ½ xíc. Chá)

50g de óleo de coco (1/4 xíc. Chá)

30g de mel ou melaço (2 c. sopa)

2g de Relora®

125g de chocolate 70% cacau picado (1 xíc. Chá)

8g de óleo de coco (1/2 c. chá)



Modo de Preparo:

1. Forre uma forma pequena, de preferência quadrada, com papel manteiga.
2. Em um bowl junte o coco ralado, óleo de coco, o mel e o Relora® e misture bem.
3. Espalhe a mistura de coco na forma preparada e leve ao freezer por 20 minutos
4. Derreta o chocolate em banho maria com o óleo de coco restante.
5. Espalhe o chocolate derretido sobre a mistura de coco e leve a geladeira por 2 horas.
6. Corte quadradinho e sirva. Mantenha na geladeira

06. Trufa com café, pimenta e KSM-66®

Rendimento: 15 unidades com 20g
KSM-66: dosagem – 300mg

INGREDIENTES

180g de chocolate 70% cacau (1 xíc. Chá)

110ml de leite de coco (1/2 xíc. Chá)

10ml de café expresso (2 c. chá)

1g de pimenta caiena em pó (1/8 c. chá)

4,5g de KSM-66®

Cacau em pó para finalizar

Modo de Preparo:

1. Derreta o chocolate em banho-maria
2. Junte o leite de coco e o café e mexa até obter uma mistura homogênea
3. Incorpore o KSM-66® e a pimenta caiena e cubra com filme plástico. Deixe descansar por 2 horas.
4. Pegue porções da massa, boleie e passe no cacau em pó



07. Sanduiche sem glúten com pasta de tofu, azeitona preta e Opextan

Rendimento: 2 porções

Opextan: dosagem – 300mg

INGREDIENTES

4 fatias de pão de forma integral sem glúten

½ cebola roxa cortada em rodela

4 fatias de tomate

Rúcula

INGREDIENTES PARA PASTA DE TOFU COM AZEITONAS

100g de tofu soft (2/3 xíc. Chá)

50g de azeitona preta (1/3 xíc. Chá)

25ml de azeite 1 ½ c. sopa)

½ dente de alho

600mg de Opextan

Modo de Preparo:

1. Bata todos os ingredientes, exceto o Opextan, no processador ou liquidificador
2. Junte o Opextan e bata até misturar
3. Monte os sanduiches com metade da pasta de tofu, duas fatias de tomate rúcula e fatias de cebola

