



Detox da
Tentante

E-BOOK

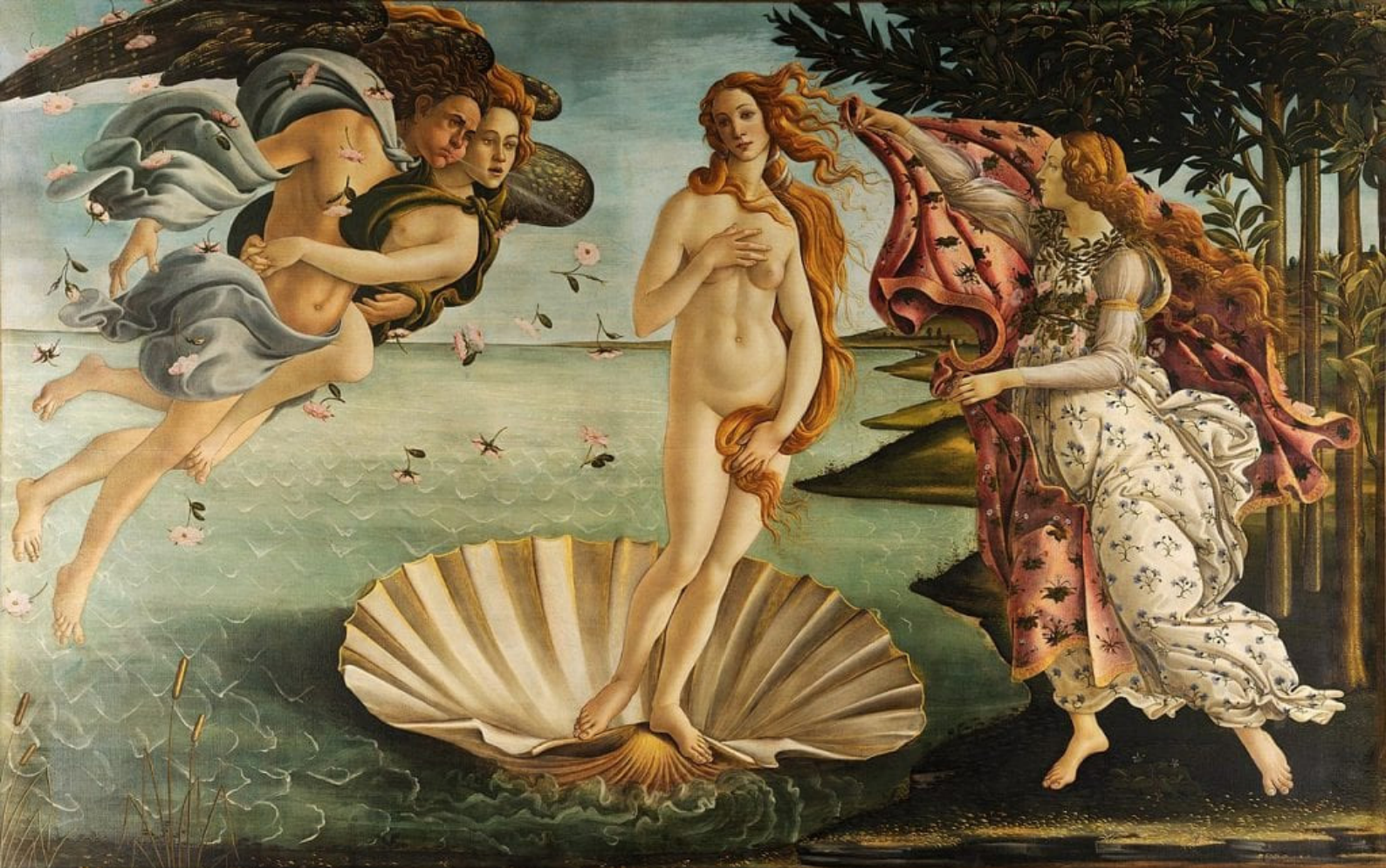
Receitas para apimentar a relação



UM OFERECIMENTO



PROGRAMA
CONCEBER



Afrodisíacos, em homenagem a Afrodite, a deusa grega do amor, são quaisquer alimentos que aumentam a produção de hormônios sexuais e melhorando a libido e o desejo sexual do casal.

Esses alimentos, podem ser acrescentados nas refeições, ou mesmo preparar um cardápio com esses alimentos por uma noite especial, além de aumentar a libido, acrescentam sabor e valor nutritivo às refeições.

Os alimentos afrodisíacos, em geral, aceleram a circulação melhorando o fluxo sanguíneo nos órgãos genitais o que estimula diretamente a produção de alguns hormônios, especialmente a testosterona, o que potencializa a libido e a disposição física e mental.

Os alimentos afrodisíacos:

Maca Peruana

Na América do Sul, é comumente usado para aumentar a fertilidade, a maca tem a propriedade aumentar a libido e o desejo sexual.

Vinho Tinto

O vinho, além de todas as propriedades benéficas à saúde, é também uma bebida afrodisíaca. Uma taça de vinho aumenta a concentração de hormônios no sangue aumentando assim a libido.

Gengibre

O gengibre (*Zingiber officinale*) usado desde a antiguidade no Oriente tem um sabor muito peculiar, ligeiramente doce, refrescante e picante. A parte que usamos por suas propriedades é o rizoma é um afrodisíaco natural por ter a capacidade de dilatar os vasos sanguíneos, o que facilita o fluxo de sangue - inclusive para os órgãos genitais - estimulando o desejo e a ereção, no caso do homem, e o aumento do clitóris, no caso da mulher.

Banana

Banana é fonte de magnésio, que contribui para a circulação sanguínea, promovendo a vasodilatação. Um fator muito importante para o homem manter a ereção, além disso é rica em complexo B, que promovem a produção de serotonina, substância que proporciona bem-estar e prazer.

Abacate

Abacate é rico em vitaminas do complexo B como B6 e Ácido fólico, ajudando na produção de serotonina e de mais energia, é fonte de potássio que melhora a libido, além de conter boas gorduras e de ser fonte de ômega 3 que melhoram o humor.

Melancia

A melancia é uma das mais potentes frutas afrodisíacas. Ela possui substâncias vasodilatadoras que contribuem para a circulação sanguínea. A melancia é rica num fito nutriente reconhecido como vasodilatador: a citrulina que é convertida em arginina, precursora na formação do óxido nítrico no interior dos vasos sanguíneos. O óxido nítrico, por sua vez, leva à vasodilatação e ao relaxamento vascular.

Cranberry

Entre diversos benefícios para a saúde, o cranberry também melhora a sua vida sexual. Isso porque a fruta aumenta o desejo e dá mais disposição para o sexo.

Mirtilo

O mirtilo é especialmente benéfico para os homens. Isso porque ele contém substâncias que ajudam a relaxar os vasos sanguíneos, o que promove o aumento sanguíneo no pênis durante a relação, e resulta em uma ereção mais firme e prolongada.

Linhaça

É uma semente fonte de fito estrógenos e ligninas, que também ajudam na libido e a equilibrar os níveis hormonais.

Chocolate

O cacau contém teobromina, um alcaloide, que fornece energia e euforia. Ajuda ainda na produção de serotonina, que ajuda a promover felicidade, relaxamento e bem-estar durante o ato sexual aumentando desta forma a sensação de prazer. Contém também, feniletilamina, a “substância química do amor”, conhecida por causar o sentimento da atração e paixão. Consumir chocolate 70% antes da relação a dois, além de romântico, também pode ajudá-lo em seu desempenho

Pimenta

É um tempero picante e que pode ajudar também a esquentar a relação. Isso porque a pimenta acelera o metabolismo e causa uma excitação a mais.

Peixes

Que salmão e atum são ricos em ômega-3, todo mundo sabe – mas que estes peixes também elevam os níveis de dopamina, mesmo hormônio liberado no cérebro durante um orgasmo, pouca gente sabe. “Estes peixes também contêm arginina-L, um aminoácido utilizado para tratar problemas com ereções.



RECEITAS

Entradas

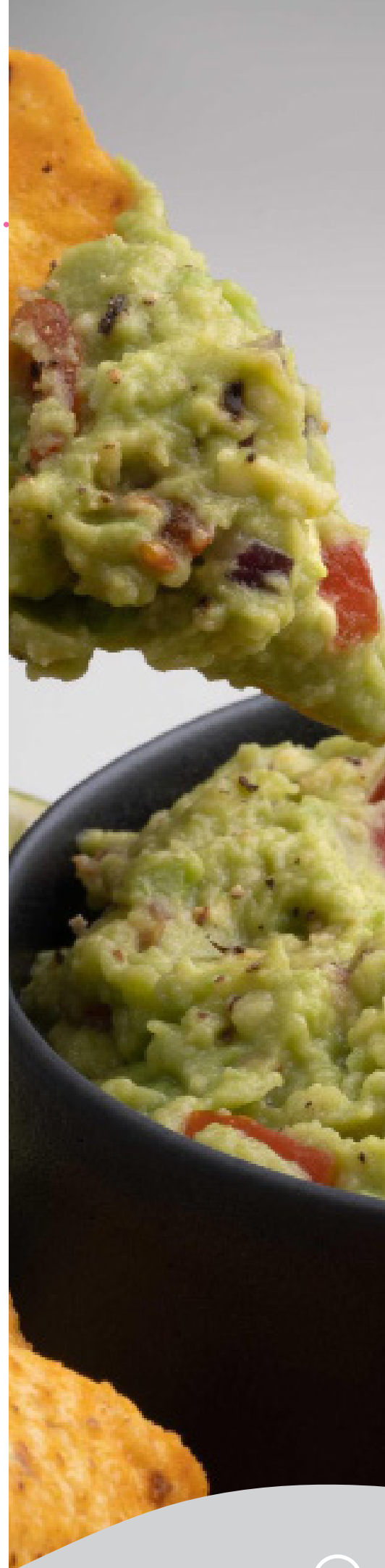
Guacamole Afrodisíaca

Ingredientes:

4 avocados maduros ou 1 abacate maduro
1 tomate maduro
caldo de 1 limão
2 colheres (sopa) de azeite
coentro picado a gosto
1 col. de chá de maca peruana
sal e pimenta tabasco a gosto

Modo de preparo: Retire a polpa dos abacates, com um garfo, até ficar um purê rústico e reserve. Corte o tomate ao meio, retire as sementes, lave e seque os avocados, o tomate e o coentro. com a faca, corte o avocado ao meio, no sentido do comprimento, e descarte o caroço. descasque, corte cada metade em cubos e transfira para uma tigela. regue o avocado com o caldo de limão e amasse com um garfo até formar um purê rústico. corte o tomate ao meio, descarte as sementes, e corte as metades em cubos pequenos. pique grosseiramente as folhas de coentro. junte ao avocado amassado, tempere com o azeite, sal e pimenta a gosto. misture bem e sirva imediatamente.

Sirva com torradas sem glúten, ou tortilhas de milho sem glúten



Petisco de Grão de Bico Picante

Ingredientes:

2 latas de grão-de-bico cozidos, ou cozinhar
2 xicaras de chá de grão de bico
1 colher (sopa) de páprica picante
1 colher (chá) de gengibre em pó
1 pitada de pimenta caiena
raspas de 1 limão
3 colheres (sopa) de azeite
sal a gosto

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 200 °C (temperatura média). Escorra o grão-de-bico numa peneira. Se quiser, passe em água corrente e deixe escorrer bem. Transfira para uma assadeira antiaderente. Regue com o azeite, e salpique a páprica, o gengibre e a pimenta, acrescente o sal a gosto. Misture bem os temperos ao grão-de-bico usando uma espátula ou chacoalhando a assadeira em vaivém. Leve ao forno e deixe assar por cerca de 40 minutos. Retire do forno, misture as raspas de limão e sirva a seguir. Guarde em potes com fecho hermético.

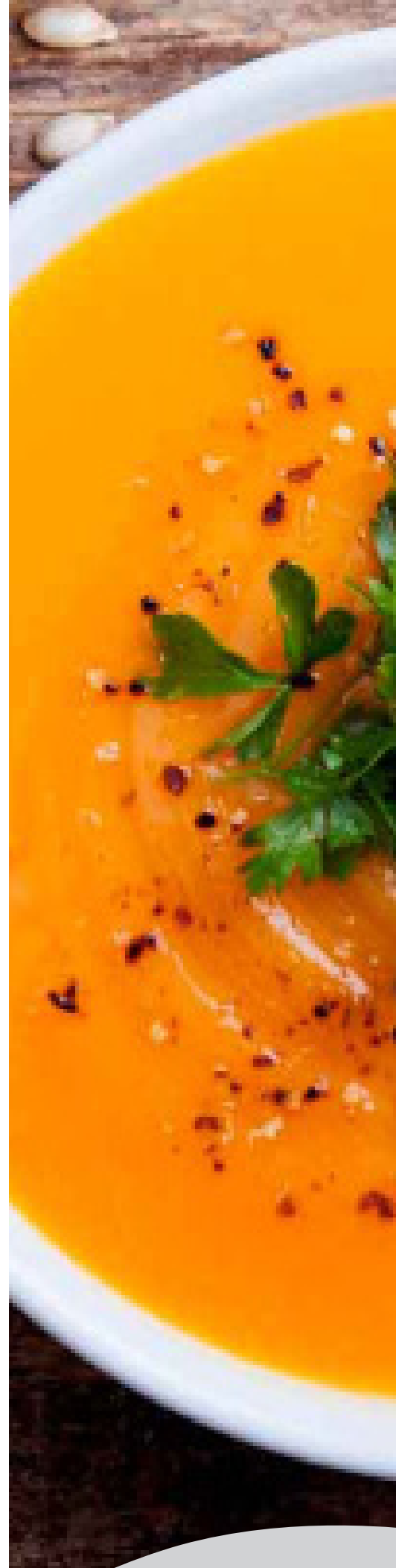


Sopa Creme de Abóbora

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 unidade de cebola picada
- 4 xícaras (chá) de abóbora sem casca, em pedaços
- 1 colher (chá) de gengibre em raspas
- 1 litro de Água
- 1 pitada de orégano
- salsa (ou salsinha) e sal a gosto

Modo de preparo: Aqueça o azeite, refogue a cebola e, em seguida, a abóbora. Junte o gengibre, sal e a água. Cozinhe até desmanchar. Espere amornar e bata no liquidificador. Volte aquecer com o orégano e sirva com a salsinha.



Prato Principal

Salmão ao Molho de Tangerina

Ingredientes:

2 filés de salmão

Suco de limão.

Sal a gosto.

Molho.

250ml de suco de tangerina.

1 colher (sopa) de manteiga.

2 galhos de alecrim.

1 colher (sobremesa) de mel.

50ml de vinho branco.

1 colher (chá) de gengibre ralado.

Modo de preparo: Corte os filés de salmão ao meio e tempere com sal e suco de limão. Deixe descansar por 5 minutos. Grelhe-os, deixando-os úmidos por dentro. Reserve. Para o molho, em uma frigideira em fogo médio, aqueça a manteiga, coloque o gengibre, os galhos de alecrim e deixe dourar. Acrescente o vinho branco e deixe evaporar. Coloque o suco de tangerina, o mel, mexa e deixe engrossar por 4 minutos. Coloque os filés de salmão selados e deixe encorpar. Sirva os filés com o molho por cima. Por ser acompanhados de batatas sauté ou purê de mandioquinha.



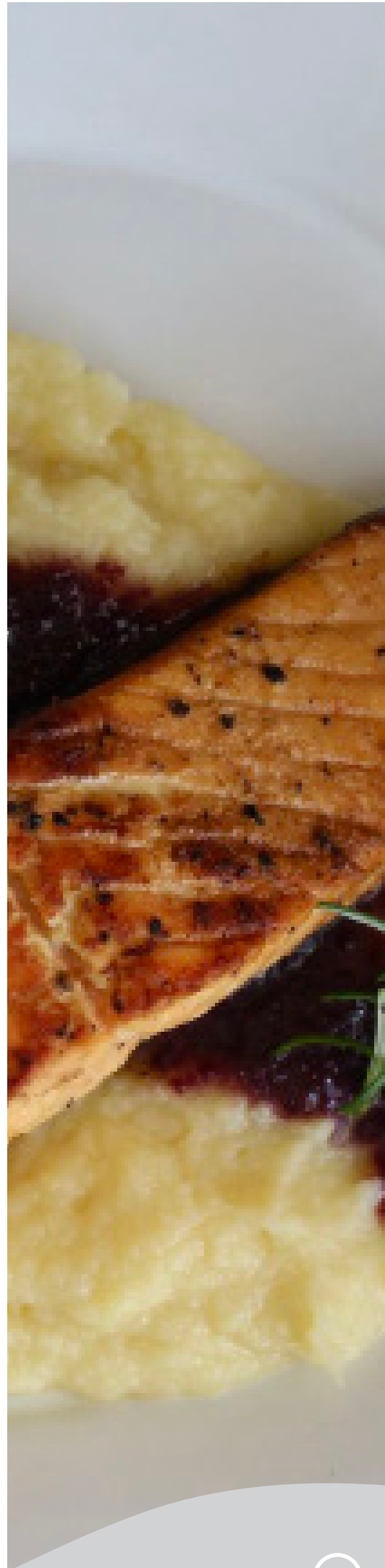
Salmão ao molho de vinho tinto

Ingredientes:

2 postas de salmão de 200 g cada uma
350 gramas de legumes orgânicos: brócolis,
cenoura, batata pérola, ervilha torta,
cogumelos e tomate cereja e cebola roxa
5 col. de sopa de azeite
2 col. de sopa de mel
1 pitada de sal
1/4 de xícara de açúcar demerara
150 ml de vinho tinto (1 xícara de chá)
2 col. de sopa de manteiga

Modo de preparo: Em uma panela coloque o açúcar e derreta até ficar dourado. Adicione o vinho tinto e deixe reduzir. Coe e reserve. Cozinhe o brócolis, a cenoura, abata em ponto al dente, depois leve-os em uma assadeira junto com os outros legumes, regue com azeite, coloque sal, pimenta e ervas e especiarias que você mais gostar (salsinha, cebolinha, alecrim), e leve ao forno á 200°C por 20-25 mim, até ficarem assados. Em uma frigideira coloque a manteiga e o salmão para grelhar. Aos poucos adicione o mel para laquear. Quando o salmão estiver dourado e brilhante, monte o prato.

Montagem: Disponha em um prato individual os legumes. Em cima coloque o salmão laqueado e regue com o molho de vinho tinto.



Atum com Purê de Abacate e Wasabi

Ingredientes:

- 2 abacates maduros sem casca e sem caroço
- 1 colher de sopa de wasabi
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de cebolinha francesa em rodela finas
- 1/2 xícara de molho de soja com alho
- 4 postas de atum de 2 cm de espessura
- azeite para untar a gosto

Modo de preparo: Em uma tigela, amasse o abacate com um garfo e junte o wasabi, o suco de limão, o sal e a cebolinha. Misture bem formando um purê. Coloque o molho de soja com alho em uma assadeira para marinar o peixe dos dois lados. Deixe cerca de 5 minutos de cada lado. Coloque a grelha (ou uma boa frigideira de ferro) em fogo médio. Unte com azeite. Grelhe o atum por 2 minutos de cada lado. Sirva com uma generosa colherada de purê de abacate. Serve 4 pessoas



Risoto de Quinoa com Cogumelos

Ingredientes:

100g de quinoa
100g de shimeji (ou funghi secchi)
100g de shitake
50g de funghi secchi
Azeite pra refogar
½ cebola picada
1 dente de alho amassado
Sal rosa e pimenta

Modo de preparo: Para hidratar o funghi: panela com 500ml de água no fogo. Não descarte a água do funghi. Colocar a quinoa para cozinhar na água do funghi. Enquanto a quinoa cozinha, em outra panela coloque o azeite, a cebola e o alho para refogar. Coloque os cogumelos na panela. Quando a quinoa estiver cozida, escorra a água que sobrar e misture a outra panela com os cogumelos. Coloque o sal e a pimenta. Sirva com cebolinha picada por cima.



Sobremesas

Sorvete de banana

Ingredientes:

3 bananas maduras cortadas em pedaços médios

100g de chocolate 70% derretido ou 3 col. de sopa de cacau em pó

canela a gosto - opcional

Modo de preparo: Descasque e corte as bananas em pedaços médios. Transfira para uma assadeira e leve ao congelador – evite amontoar os pedaços, assim eles ficam soltos depois de congelados. Deixe por pelo menos 4 horas até congelar (se preferir, congele na noite anterior ao preparo).

Retire a banana do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater – assim você não quebra o processador e o sorvete atinge o ponto mais rápido.

Coloque os pedaços de banana congelados no processador e comece a bater no modo pulsar para triturar os pedaços da fruta. Continue batendo em velocidade alta até ficar bem cremoso com a consistência de sorvete, por cerca de 5 minutos – na metade do tempo, pare de bater e misture o chocolate derretido com uma espátula para bater por igual. O processo é demorado, mas acredite, quanto mais tempo bater mais cremoso

OBS: O sorvete deve ser batido apenas na hora de consumir, pois se congelado novamente endurece e perde a textura cremosa.



Mousse de Abacate e Cacau

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de abacate maduro amassado
- 8 tâmaras sem caroço
- 1 1/2 colher (chá) de raspas de laranja
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha-
opcional
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara (chá) de leite

Modo de preparo: Em uma tigela média, coloque as tâmaras de molho em água quente por 15min, até que estejam bem macias. Retire as tâmaras da tigela e leve-as ao liquidificador. Reserve a água em que elas estavam de molho. Acrescente os outros ingredientes e bata até que a mistura fique homogênea. Acerte a quantidade de tâmaras e, se necessário, coloque um pouco de água que você usou para amaciar as tâmaras. A ideia é acertar a textura. Transfira o creme para um refratário e leve à geladeira por pelo menos 12h.



Petit Gateau Funcional

Ingredientes:

- 60g de chocolate amargo (70% de cacau)
- 60g de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa de água
- 1/3 de xícara de xilitol ou açúcar demerara
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- ½ colher de chá de extrato de baunilha
- 3 ovos grandes, em temperatura ambiente para a calda de chocolate
- 1 xícara de água
- 1 xícara de cacau em pó
- 3 colheres de sopa de xilitol ou açúcar de demerara
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Modo de preparo:

Petit Gateau

Unte 5-6 forminhas de 10 cm de diâmetro com manteiga e cacau em pó. Em banho maria, derreta o chocolate com a água e a manteiga. Retire do calor e deixe esfriar até ficar em temperatura ambiente. Quando frio, adicione metade da quantidade de adoçante (1/6 de xícara) ao chocolate, além do sal e do extrato de baunilha. Reserve.

(continua)

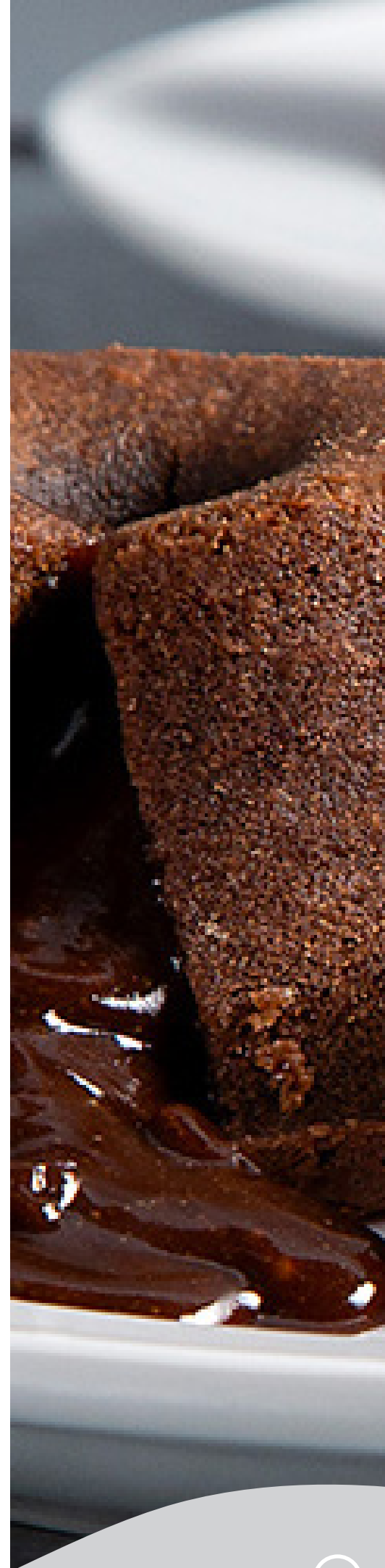


Em uma batedeira, bata os ovos até que eles tripliquem de tamanho (cerca de 5-6 minutos). Adicione o restante do adoçante aos ovos e bata por mais 1 minuto. Com o auxílio de uma espátula, adicione 1/3 da mistura de ovos à mistura de chocolate e misture bem.

Vá adicionando lentamente o restante dos ovos, misturando delicadamente com a espátula e tomando cuidado para não perder a aeração. Dívuda nas forminhas já untadas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até que esteja assado.

Calda de Chocolate:

Ferva a água e adicione o cacau, o adoçante e a baunilha. Deixe fervendo até que comece a engrossar (cerca de 2-3 minutos). Se preferir mais encorpado, ferva por mais alguns minutos.



Fondue de Chocolate com Leite de Coco

Ingredientes:

100g de chocolate acima de 70% cacau;

100ml de leite de coco morno;

1 colher de açúcar de coco ou néctar de coco

Frutas vermelhas a gosto ou frutas de sua preferência.

MODO DE PREPARO:

Derreta o chocolate no micro-ondas, de 30 em 30 segundos, utilizando a potência média.

Misture o leite de coco no chocolate derretido. Mexa bem para a textura ficar lisa e homogênea. Caso necessário, leve ao micro-ondas por mais 30 segundos.

Acrescente o açúcar de coco e misture.

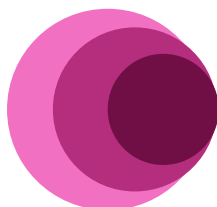
Sirva o fondue com as frutas de sua preferência.





Obrigada :)

UM OFERECIMENTO



PROGRAMA
CONCEBER