



E-Book *de* ————— *Receitas*

Detox da Tentante: O Desafio

OFERECIMENTO:



PROGRAMA
CONCEBER



Querida tulipa,

Este e-book foi preparado com muito amor para te acompanhar ao longo do Detox da Tentante, trazendo **receitas práticas, nutritivas e, o mais importante, deliciosas.** Aqui, o prazer de comer bem caminha lado a lado com o cuidado com a fertilidade e com o preparo do seu corpo para uma gestação saudável.

Cada receita foi pensada para te ajudar a colocar o detox em prática no dia a dia, com ingredientes acessíveis e combinações inteligentes que nutrem de verdade — corpo, mente e esperança.

Desejo que você aproveite este material com leveza e curiosidade. E lembre-se: não estamos aqui apenas falando de comida, mas de um movimento de transformação. A cada refeição, você se aproxima um pouco mais da realização do seu positivo.

**Com carinho,
*Gabi França.***

Índice

Índice

- Sopa Detox de Brócolis
- Sopa de Abóbora com Açafrão
- Panqueca de Banana
- Omelete de Forno
- Pipoca com Temperos Naturais
- Frango ao Leite de Coco
- Filé de Frango ao Pesto de Rúcula
- Ratatouille de Peixe
- Filé de Peixe Assado com Crosta de Sementes
- Molho de Mostarda e Mel
- Overnight Oats de Morango com Leite de Aveia e Chia
- Molho Anti-Parasitas

Sopa Detox de Brócolis

Ingredientes:

- 2 xícaras de brócolis
- 2 talos de aipo (ou salsão) em cubos finos
- 1 cebola em cubos finos
- 2 dentes de alho amassados
- 2 xícaras de vegetais verdes picados (couve, espinafre e/ou acelga)
- 1 cenoura descascada e picada
- 1 litro de água filtrada
- ½ colher de chá de sal marinho
- Suco de ½ limão
- 1 colher de chá de óleo de coco ou azeite
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- Sementes e nozes tostadas para finalizar

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o óleo de coco ou azeite e refogue a cebola, o alho, a cenoura, o aipo e o brócolis em fogo baixo por cerca de 5 minutos, mexendo sempre. Adicione a água filtrada, deixe ferver, tampe a panela e cozinhe por mais 10 minutos, até que os legumes estejam macios, mas ainda firmes.

Em seguida, acrescente os vegetais verdes, desligue o fogo e deixe murcharem. Transfira tudo para o liquidificador, adicione as sementes de chia e o suco de limão, e bata até obter um creme homogêneo.

Finalize com sementes e nozes tostadas por cima. Sirva quente.



Sopa de Abóbora com Açafrão

Ingredientes:

- 1 abóbora média descascada e cortada em cubos
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 1 xícara de leite de coco
- 4 xícaras de caldo de legumes caseiro
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola em cubos finos
- ½ colher de chá de flocos de pimenta vermelha
- ½ colher de chá de canela em pó
- 1 anis estrelado (opcional)
- 1 lasca de gengibre ralado
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de chá de açafrão em pó

Modo de preparo:

Em uma panela grande, aqueça o óleo de coco, adicione a cebola e o alho e cozinhe por cinco minutos, mexendo sempre. Acrescente os cubos de abóbora, os flocos de pimenta vermelha, o açafrão, a canela e o anis estrelado, e cozinhe por mais cinco minutos, mexendo continuamente. Adicione o caldo de legumes e o leite de coco, deixe ferver e cozinhe por cerca de 15 minutos, até que a abóbora esteja macia. Transfira a mistura para o liquidificador e bata até obter um creme homogêneo. Adicione o suco de limão e pulse rapidamente para incorporar. Sirva em seguida.



Panqueca de Banana

Ingredientes:

- 1 banana
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia, aveia em flocos, farinha de coco ou farinha de amêndoa
- 1 ovo
- 1 pitada de fermento em pó
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira untada com óleo de coco em fogo baixo. Despeje a massa na frigideira e cozinhe até que a pancake esteja firme e dourada. Vire com cuidado para dourar o outro lado. Sirva em seguida e aproveite!



Omelete de Forno

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 1 colher de chá de sementes de girassol
- 1 colher de chá de sementes de abóbora
- 1 colher de chá de sementes de gergelim
- 1 colher de sopa de levedura nutricional (ou parmesão ralado, se preferir)
- Sal, pimenta-do-reino e açafrão a gosto
- 1 fio de azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo:

Em uma vasilha, bata levemente os ovos, adicione a levedura nutricional ou o parmesão ralado e metade das sementes. Tempere com sal, pimenta-do-reino e açafrão. Despeje a mistura em uma forma untada com azeite. Salpique o restante das sementes por cima e leve ao forno até dourar. Sirva quente ou morno.



Pipoca com Temperos Naturais

Ingredientes:

- 3 a 4 colheres de sopa de milho de pipoca
- 2 colheres de sopa de azeite, óleo de coco ou manteiga ghee

Sugestões de temperos naturais (utilize a combinação que preferir):

- Pimenta-caiena + páprica doce
- Cúrcuma + pimenta-do-reino preta
- Canela + cravo + açúcar de coco
- Orégano + sal rosa
- Tomilho + sal rosa
- Alecrim + sal rosa

Modo de preparo:

Estoure o milho em uma panela com o azeite, óleo de coco ou ghee. Após estourar, desligue o fogo e adicione os temperos naturais escolhidos. Misture bem para que fiquem distribuídos de maneira uniforme. Sirva em seguida.



Frango ao Leite de Coco

Ingredientes:

- 1 peito de frango sem pele e sem osso (cerca de 700 g)
- ½ cebola
- 1 colher de chá de sementes de mostarda
- ¼ de colher de chá de sementes de erva-doce
- 1 colher de chá de páprica
- ½ colher de chá de cúrcuma
- ½ colher de chá de pimenta-caiena
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou azeite
- ¾ de xícara de chá de leite de coco (cerca de 200 ml)
- Folhas de coentro a gosto para servir

Modo de preparo:

Retire o frango da geladeira e deixe em temperatura ambiente enquanto separa os demais ingredientes. No pilão, triture bem as sementes de mostarda e de erva-doce. Misture com a páprica, a cúrcuma, a pimenta-caiena e o sal. Descasque e pique finamente a cebola. Corte o frango em cubos médios, de cerca de 2,5 cm, transfira para uma tigela, tempere com as especiarias e misture bem com as mãos até que todos os pedaços fiquem envolvidos. Aqueça uma panela média em fogo médio, adicione o óleo e refogue a cebola com uma pitada de sal por cerca de 2 minutos, até murchar. Junte o frango e refogue por mais 3 minutos, até que os cubos percam o aspecto de crus. Acrescente o leite de coco, misture bem e deixe cozinhar até levantar fervura. Abaixar o fogo e cozinhe por mais 8 a 10 minutos, mexendo de vez em quando, até que o frango esteja completamente cozido. Finalize com folhas de coentro e sirva.



Filé de Frango ao Pesto de Rúcula

Ingredientes:

Para o pesto:

- 1 colher de sopa de rúcula
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

Para o frango:

- 2 filés de frango
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

Em um recipiente próprio para mixer ou no copo do liquidificador, coloque a rúcula, o azeite e o sal. Bata até obter uma pasta homogênea e reserve. Tempere os filés de frango com sal e pimenta-do-reino e grelhe-os em uma frigideira antiaderente até que estejam bem dourados e cozidos por dentro. Sirva os filés com o pesto de rúcula por cima.



Ratatouille de Peixe

Ingredientes:

- 2 filés de peixe (tilápia, Saint Peter ou truta)
- 1 unidade de abobrinha
- 1 unidade de berinjela
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Temperos a gosto (orégano, tomilho, alecrim, entre outros)
- Azeite ou óleo para untar

Modo de preparo:

Unte uma assadeira com azeite ou óleo. Corte a abobrinha e a berinjela em rodela fina. Tempere os legumes com sal, pimenta-do-reino e os temperos de sua preferência. Monte o ratatouille intercalando as rodela de abobrinha e berinjela ao redor da assadeira. No centro, disponha os filés de peixe já temperados com sal, pimenta e ervas. Regue com um fio de azeite e leve ao forno preaquecido a 150–180°C por aproximadamente 10 a 15 minutos, ou até que o peixe esteja cozido e os legumes macios.



Filé de Peixe Assado com Crosta de Sementes

Ingredientes:

- 4 filés de pescada ou tilápia
Suco de limão, sal e pimenta-do-reino moída na hora (para marinar)
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça
- 2 colheres de sopa de sementes de gergelim
- 2 xícaras de quinoa em flocos
- 1 colher de chá de curry em pó
- 2 colheres de sopa de creme de leite de soja
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Papel manteiga para assar

Modo de preparo:

Tempere os filés com suco de limão, sal e pimenta-do-reino, e deixe marinar por, no mínimo, 4 horas. Em um recipiente, misture o azeite, o creme de leite de soja e o curry. Em outro, combine as sementes de linhaça, gergelim e os flocos de quinoa. Passe os filés primeiro na mistura líquida e depois empane-os com a mistura de sementes. Forre uma assadeira com papel manteiga, acomode os filés e leve ao forno preaquecido a 250°C por cerca de 15 minutos, ou até que estejam dourados e cozidos.



Molho de Mostarda e Mel

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de mostarda de Dijon
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
- ½ xícara de azeite de oliva
- 1 pitada de sal
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo:

Em um pote com tampa, coloque a mostarda, o mel, o vinagre e o azeite. Feche o pote e agite bem até obter um molho homogêneo. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Armazene na geladeira por até 5 dias.



Overnight Oats de Morango com Leite de Aveia e Chia

Ingredientes:

- 200ml de leite de aveia (sem adição de açúcar)
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 4 a 5 morangos picados
- 1 colher de chá de mel ou um fio de xarope de agave (opcional)
- 1 pitada de canela (opcional)

- **Rendimento:** 1 porção
- **Tempo de Preparo:** 5 minutos
- **Tempo de Geladeira:** mínimo de 4 horas (*ideal: durante a noite*)
- **Tempo Total:** 5 minutos + tempo de descanso

Modo de preparo:

1. Em um pote de vidro com tampa, adicione o leite de aveia, a aveia em flocos e a chia.
2. Misture bem e adicione os morangos picados.
3. Se desejar, adoce com mel e acrescente a canela.
4. Tampe e leve à geladeira por no mínimo 4 horas, preferencialmente de um dia para o outro.
5. Pela manhã, está pronto para consumir! Você pode adicionar mais morangos frescos ou outras frutas no momento de servir.



Molho Anti-Parasitas

Ingredientes:

- Sementes de 1 mamão
- ½ mamão maduro
- ½ xícara de vinagre
- Azeite a gosto
- Sal e orégano a gosto

Sugestão de uso:

Ideal para saladas, sanduíches ou outras preparações frias.

Modo de preparo:

Coloque as sementes do mamão, a polpa, o vinagre, o sal e o orégano no liquidificador. Bata bem e vá adicionando o azeite aos poucos, até emulsificar e atingir a consistência desejada. Ajuste o sal, se necessário. Armazene em recipiente fechado na geladeira por até 1 semana.



The background of the page features a dark, brownish-orange color with faint, circular patterns. In the upper right, there is a circular inset showing a cross-section of an orange, revealing its segments and central pith. In the lower right, another circular inset shows a tea bag with a mesh filter and a small tag. The overall aesthetic is warm and natural, suggesting a focus on herbal or fruit-based beverages.

Modo de preparo de chás:

Coloque a água para ferver. Assim que levantar fervura, desligue o fogo e adicione a erva escolhida. Tampe a panela e deixe em infusão por 5 minutos. Se desejar, adicione o própolis após o chá estar pronto. Sirva e consuma de 30 a 40 minutos antes de dormir.

Passo a passo para retirar agrotóxicos de alimentos

1. Lave em água corrente

Esfregue bem os alimentos com uma escovinha limpa ou com as mãos. Isso ajuda a remover resíduos visíveis de terra e parte dos agrotóxicos superficiais.

2. Deixe de molho em solução com bicarbonato de sódio

Prepare uma solução com:

- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
- 1 litro de água

Deixe os alimentos imersos por 15 a 20 minutos. Em seguida, enxágue bem em água corrente.

Por que usar bicarbonato?

Estudos indicam que o bicarbonato é eficaz para remover boa parte dos resíduos de pesticidas presentes na casca dos vegetais.



3. Alternativa: molho em solução de vinagre e limão

Outra opção eficiente:

- 1 colher de sopa de vinagre branco
- Suco de ½ limão
- 1 litro de água

Deixe os alimentos de molho por 10 a 15 minutos e enxágue bem após o processo.

Atenção: não misture vinagre com bicarbonato!

Essa combinação neutraliza os efeitos de ambos e não potencializa a limpeza.

Dica extra: *higienização com hipoclorito para folhas verdes*

Para alface, couve, rúcula e outras folhas:

- Lave antes em água corrente.
- Em seguida, deixe de molho por 15 minutos em uma solução com 1 colher de sopa de água sanitária (sem perfume) para cada 1 litro de água.
- Enxágue muito bem antes de consumir.



Bom

apetite