



# VITA FAIR

ESPORTE • SAÚDE • BEM-ESTAR



# RECEITAS

A seguir você encontrará algumas das receitas apresentadas no  
**ESPAÇO EXPERIMENTE**



# BLINIS - ACELBRA-RS



**Ingredientes:** 6 colheres de farinha de arroz, 2 colheres de amido de milho, 2 colheres de polvilho doce; 100 ml de leite, 1 de sopa de óleo, 1 ovo, 1 colher de sobremesa de fermento químico, pitada de sal e uma pitada de açúcar.



**Preparo:** Bata o ovo ligeiramente, acrescente as farinhas, o óleo, sal e o açúcar e acrescente o leite aos poucos até atingir a consistência ideal (de colocar na frigideira com a colher), finalize acrescentando o fermento.

Aqueça uma frigideira anti aderente e coloque a massa com uma colher no tamanho desejado. Doure dos dois lados, retire e sirva com a cobertura de sua preferência;

Sugestões: Presunto picado com tomate, manjericão e azeite de oliva; Cenoura ralada com requeijão e temperos; Biomassa de banana verde, tofu, beterraba e temperos processados

# PANQUECAS - ACELBRA-RS

**Ingredientes:** ½ xícara de farinha de arroz, ½ xícara de polvilho doce, ¼ xícara de fécula de batata, 2 ovo, 1 xícara de leite, 1 colher de sopa de óleo, sal

**Preparo:** coloque o leite e o ovo no liquidificador, bata bem e acrescente as farinhas e o sal, bata mais um pouco.

Aqueça uma frigideira e faça as panquecas.

Sugestão para o evento: rechear com uma pasta como as sugeridas na receita dos blinis, enrolar e colocar um palito para servir como petisco.



# NHOQUE - ACELBRA-RS

**Ingredientes:** 500g de inhame;  
1 colher (sopa) de azeite;  
1/2 colher (chá) de sal marinho;  
1 xícara de farinha de arroz,  
amido de milho para polvilhar a bancada



**Molho de atum:** ½ lata de atum picado, ½ xícara de molho de tomate, 2 colheres de sopa de salsa.

**Preparo :** Cozinhe o inhame com a casca, descasque e amasse bem, coloque o sal e adicione a farinha aos até formar uma massa consistente. Separe pequenas porções e abra a massa para formar o nhoque. Aqueça a água com sal e um fio de azeite em uma panela e quando ferver, abaixe o fogo e coloque os nhoques, aos poucos, espere subir a superfície e retire com uma escumadeira ou peneira de aço inox

Sirva com molho e tempero verde

# Brownie sem glúten e sem lactose – Jordana Mikan



## Brownie sem glúten e sem lactose:

- 3 ovos
- 1/2 xic de açúcar mascavo
- 60g de óleo de coco
- 1 barra de chocolate 70% cacau
- 1/2 xic de farinha de arroz

Bate na batedeira os ovos, acrescenta o açúcar e deixa batendo enquanto derrete o chocolate com o óleo de coco no microondas por 1 minuto e meio. Depois acrescenta o chocolate e o óleo na batedeira e deixa batendo. Por fim, acrescenta a farinha de arroz, bate mais um pouquinho e põe em uma fôrma untada ou antiaderente. Forno pré aquecido a 180°C, assar por uns 10 minutos



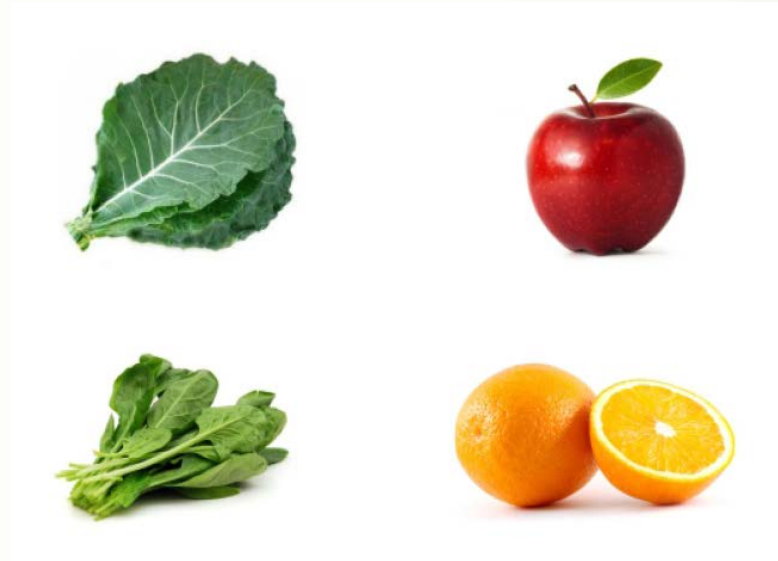
[www.vitafair.com.br](http://www.vitafair.com.br)   FeiraVitaFair

# Suco Verde – Sandro Loeblein



## Clássico:

- 2 folhas grandes de couve
- Espinafre
- 2 maçã
- 2 laranja



Você pode fazer seu suco verde na centrífuga, liquidificador e até mesmo fazer uma salada. De preferência faça o seu suco verde com 2 verdes + 2 frutas. A água é sempre a vontade, e você pode adicionar chia, linhaça ou similares.

Mais receitas no Facebook **Dieta do Suco Verde**



[www.vitafair.com.br](http://www.vitafair.com.br)   FeiraVitaFair

# Suco Verde - Sandro Loeblein



## Vermelha:

- 2 folhas grandes de couve
- 2 beterrabas pequenas
- ¼ melancia
- 1 limão



Você pode fazer seu suco verde na centrífuga, liquidificador e até mesmo fazer uma salada. De preferência faça o seu suco verde com 2 verdes + 2 frutas. A água é sempre a vontade, e você pode adicionar chia, linhaça ou similares.

Mais receitas no Facebook **Dieta do Suco Verde**



[www.vitafair.com.br](http://www.vitafair.com.br)   FeiraVitaFair



# Salpicão com Bionese – Gy Dall'Agnol



**Ingredientes:** 1 cenoura pequena, 1 pepino japonês pequeno, 1 nabo pequeno, 1 fatia de abóbora cabotiá, 5 vagens, 5 aspargos frescos e 4 castanhas do Pará.

**Para a bionese:** 3 colheres de sopa cheias de biomassa de banana verde, 3 colheres de sopa de azeite de oliva, 5 colheres de água e sal rosa a gosto.

**Modo de preparo:** Lave e seque os legumes, todos com casca, e corte em cubos pequenos. Para a bionese, junte os ingredientes e bata com o mixer ou liquidificador. Se quiser que fique mais líquido, junte mais água. Triture as castanhas em pedaços grandes.

**Montagem:** Misture todos os ingredientes com a bionese.



# Cupcake Vegano – E Agora, Nutrinha?



**Ingredientes:** 1 xícara de leite de amêndoas, 1/3 de xícara de óleo de coco, 1 1/2 xícara de farinha de arroz, 2 colheres de sopa de cacau em pó, 3/4 de xícara de açúcar mascavo, 1 colher de chá de canela, 1 colher de sopa de fermento.

**Modo de preparo:** No liquidificador, comece batendo os ingredientes líquidos até formar uma mistura homogênea; Acrescente os demais ingredientes deixando o fermento por último; Coloque em forminhas individuais enchendo 2/3 com massa; Leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos a 180 graus.

# Molho Branco sem Lactose – E Agora, Nutrinha?



**Ingredientes:** 1 cebola pequena cortada em cubinhos; 1 dente de alho picado em cubinhos; 1 fio de azeite de oliva; 500 ml de leite vegetal; 1 colher de sopa de amido de milho; Sal e temperos a gosto

**Modo de preparo:** Comece refogando a cebola em fogo baixo com o fio de azeite; Acrescente o alho e deixe refogar por 2 minutos; Junte o leite vegetal a mistura mexendo sempre pra não derramar; Quando estiver quase levantando fervura, mistura o amido de milho dissolvido em água; Mexa bem até chegar no ponto desejado; Ajuste com sal e temperos;



[www.vitafair.com.br](http://www.vitafair.com.br)   FeiraVitaFair

# Salada Festiva – Márcia Unfer



**Ingredientes:** 1 xícara de lentilhas hidratadas 12 horas, germinadas no ar por 2 dias e descascadas, 1 maçã vermelha com casca e cortada em cubinhos pequenos, 1 maçã verde com casca e cortada em cubinhos, meia xícara de uva passa preta e meia de uva passa branca, folhas roxas picotadas grosseiramente, 1 colher de sopa de óleo de coco, suco de um limão, sal marinho, 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico, 1 colher de chá de páprica picante ou outra pimenta, meio maço de salsinha picada, um ramo de folhinhas de funcho ou sementes de erva-doce, flores de cenoura e damascos cortados ao meio para enfeitar, brotos de alface, gogi baryes e folhas de louro! Você pode utilizar outros temperos e ervas, mas não abra mão do limão, sal e pimenta.



[www.fratino.com.br](http://www.fratino.com.br)

**Modo de preparo:** tempere as lentilhas (para cruzinhar) e as maçãs (para não escurecerem) com limão. Aguarde 30 minutos ou mais e tempere com os demais ingredientes. Arrume lindamente em uma saladeira primeiro as folhas e depois os demais ingredientes. Decore com as flores de cenoura, os brotos, os damascos moldados em forma de flor, os brotos e alface e o que você desejar e tiver à mão.

# Bolo de banana e chocolate – SESI



**Ingredientes:** 4 bananas com casca; 4 ovos; 2 xícaras (chá) de água; 1 xícaras (chá) de farinha de trigo; 1 xícaras (chá) de farinha de trigo integral; 1 xícaras (chá) de aveia em flocos finos; 2 xícaras (chá) de chocolate em pó (50% de cacau); 1 xícaras (chá) de açúcar mascavo e 2 colheres (sopa) rasas de fermento em pó.

**Modo de preparo:** Lave bem as bananas e pique em rodela, adicione-as ao liquidificador juntamente com as gemas dos ovos e a água. Passe essa mistura para um recipiente e vá adicionando as farinhas, a aveia, o chocolate e o açúcar. Bata as claras até obterem o ponto de neve e adicione à massa do bolo, por último coloque o fermento. Leve ao forno, em forma previamente untada.

# Suco Vitaminado– SESI



**Ingredientes:** 2 xícaras (chá) de morango picado; 1 colher (sopa) de gengibre picado; 1 xícaras (chá) de couve manteiga; 1 litro de água gelada.

**Modo de preparo:** Higienize adequadamente a couve, os morangos e o gengibre. Após, liquidifique todos os ingredientes e sirva logo em seguida.



[www.vitafair.com.br](http://www.vitafair.com.br)   FeiraVitaFair

# Suco Detox Cranberry – Zèle Alimentos



## Ingredientes:

- 600ml Água mineral
- 300g Pepino cru
- 100gCranberry FRUTADO Zelé Alimentos
- Sucralose à gosto



# Mousse Gojiberry– Zèle Alimentos



## Ingredientes:

- 1 pct Gelatina incolor
- 300 ml Água mineral
- 100g Creme de Leite Zero Lactose
- 100g Leite Condensado Zero Lactose
- 100g Gojiberry FRUTADO Zelé Alimentos (hidratado)
- 200g Calda de Gojiberry com açúcar demerara





# Duoberry– Zèle Alimentos



## Ingredientes:

- 1pct Gelatina incolor
- 500ml Suco DETOX Cranberry
- 100g Cranberry FRUTADO Zelé Alimentos (hidratado)
- 500g Mousse GOJIBERRY
- Folhas de Hortelã à gosto



# Vanilla Crème com Calda de Goldenberry– Zèle Alimentos



## Ingredientes:

- 500ml Leite Zero Lactose
- 50g Amido de milho (maisena)
- 160g Goldenberry FRUTADO Zelé Alimentos (hidratado)
- Sucralose à gosto
- Vanilina / Aroma de Baunilha Natural à gosto
- Phisalys in natura para decorar



# Torre de Goldenberry– Zèle Alimentos



## Ingredientes:

- 100g Biscoito picado (sem glúten)
- 10g Margarina sem sal
- 80g Goldenberry FRUTADO Zelé Alimentos
- 50g Chantily Spray
- 50g Brigadeiro de Chocolate
- Phisalys in natura para decorar
- 3 Tubos para montar



# Chutney de Goji e Golden – Zèle Alimentos



## Ingredientes:

- 200ml Água mineral para hidratar
- 100g Gojiberry FRUTADO Zelé Alimentos (hidratado)
- 80g Goldenberry FRUTADO Zelé Alimentos (hidratado)
- 10g Gengibre
- 10g Alho
- 20g Tempero verde
- 20g Cebola picada
- 100ml Azeite
- 1 pitada de Pimenta do reino
- 1 pitada Sal
- 1 Vidro de Conserva
- 1 pct Plic Plac



# Brownie de Chocolate e Gojiberry – Zèle Alimentos



## Ingredientes:

- 200g Gojiberry FRUTADO Zelé Alimentos
- 50g Margarina sem sal
- 40g Achocolatado
- 20g Cacau em pó
- 150g Farinha de Trigo
- 250g Açúcar mascavo
- 4 Ovos
- 2 pitadas de Sal
- 5g / 5ml Vanilina / Aroma de baunilha Natural
- 50g Nozes picadas
- 200g Gotas de Chocolate
- 1 Forma retangular



# Flan de Coco e Chia – Zèle Alimentos



## Ingredientes:

- 1 pct Flan de coco pronto LOWÇUCAR
- 500ml Leite Zero Lactose
- 50g Coco Ralado desidratado
- 50g Chia FRUTADO Zelé Alimentos
- 1 colher (chá) de Sucralose
- Morango para decorar
- Amora para decorar



# Tapioca de Chia com Ricota e Soja – Zèle Alimentos



## Ingredientes:

- 200g Massa de Tapioca
- 100g Soja texturizada fina (hidratada)
- 50g Chia FRUTADO Zelé Alimentos
- 100g Tomate cereja
- 20g Manjericão
- 150g Ricota fresca
- 2 colheres (sopa) de Azeite de Oliva



# Foundat Amargo Berry E Pimenta Rosa – Zèle Alimentos



## Ingredientes:

- 500ml Creme de Avelá pronto
- 100g Creme de Leite zero lactose
- 50g Gojiberry FRUTADO Zelé Alimentos (hidratado)
- 50g Cranberry FRUTADO Zelé Alimentos (hidratado)
- 10g Pimenta rosa desidratada
- Morango in natura para decorar

