



# Livro de Receitas

COMO  
AMO

e-book **Fibras Alimentares**





## *A super importância das Fibras Alimentares*

As fibras alimentares vem sendo estudadas há anos para que possamos entender como agem exatamente no nosso organismo. Muitas pessoas ainda desconhecem a importância da ingestão de fibras, e hoje, no dia do nutricionista, trazemos informações importantes que vão fazer você reavaliar a sua alimentação e seguir as dicas desses profissionais maravilhosos.

Pra começar, elas são fundamentais para o nosso bem-estar. Fisiologicamente falando as fibras melhoram o funcionamento do intestino promovendo uma melhor digestão dos nutrientes e conferindo mais saciedade. Pelo fato de não serem digeridas, as fibras (prebióticos) são fermentadas por bactérias e o produto dessa fermentação é a produção de ácidos graxos de cadeia ramificada, ou ácidos graxos de cadeia curta. Mas o que isso quer dizer? Quer dizer que esses ácidos atuam na manutenção da saúde como sinalizadores ou fornecedores de energia, e não somente isto, também estimulam o crescimento de bactérias benéficas como os lactobacilos, que fazem parte da microbiota intestinal.




## *A super importância das Fibras Alimentares*

O consumo diário de fibras alimentares evita o desenvolvimento de bactérias patogênicas (aquelas do mal), diminuindo assim a síntese de carcinógenos (células cancerígenas), infecções bacterianas e diarreias. Consegue também minimizar ou evitar picos de glicemia, pois auxilia na absorção mais lenta e adequada dos nutrientes. Com isso, ajuda na redução e manutenção do peso e também na redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis tais como, diabetes tipo 2, doença cardiovascular, obesidade e câncer cólon-retal.

Viu só? A ingestão adequada de fibras alimentares traz vários benefícios ao organismo prevenindo doenças, promovendo mais saúde e consequentemente melhor qualidade de vida. Agora vamos para a parte prática?

Separamos algumas receitas da ComoAmo em um e-book de presente no Dia do Nutricionista! E lá no nosso blog e instagram temos os vídeos do passo a passo também. Você encontra os links diretos ao final de cada receita.

*Consuma fibras com consciência... sabendo o porque faz bem!*



**CURIOSIDADE** A ComoAmo tem os snacks doces com maior percentual de frutas do mercado, e a sua composição tem fibras como pectina, goma acácia e polidextrose, que ajudam a atingir as metas do consumo de fibra diários, com variedade de alimentos e muito, mas muito sabor!



# Nossas receitas

Surpresinha de Abacaxi



Bombom de Beijinho



Frapê de Coco



Mousse de Goiabada





# 1 Surpresinha de Abacaxi



Tempo de preparo 60 minutos  
Serve 4 porções

## Ingredientes

- 1 abacaxi picado em cubinhos  
(tirar a parte dura do meio)
- 10 [snacks ComoAmo Coco e Abacaxi](#)
- 3 xícaras chá de água
- 2 caixas de creme de leite de soja
- 2 colheres sopa de ágar-ágar
- $\frac{3}{4}$  de açúcar de coco

### Dica da Nutri:

*sirva gelado com coco ralado por cima!*

## Como Preparar

- Em um refratário da sua preferência, coloque 10 unidades dos snacks ComoAmo de Coco e Abacaxi e leve ao micro-ondas por 30 a 40 segundos para aquecer
- Depois que os snacks estiverem aquecidos, espalhe-os com um garfo no fundo do refratário cobrindo toda a superfície como uma base e reserve
- Cozinhe o abacaxi com o açúcar de coco e as 3 xícaras de água (coloque primeiro metade da água e depois o restante, para que o abacaxi fique bem macio e suculento)
- Depois que a mistura levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 45 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela
- Depois de cozido, desligue o fogo e acrescente o ágar-ágar e o creme de leite de soja
- Misture para que fique bem homogêneo
- Despeje a mistura sobre a camada de snacks no refratário
- Leve para a geladeira por cerca de 2 horas



## 2

# Bombom de Beijinho

Tempo de preparo 30 minutos  
Serve 2 porções



## Ingredientes

- 11 colheres de sopas cheias de coco seco ralado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 garrafa de leite de coco
- 2 colheres de sopa de xylitol
- ½ colher de sopa de extrato de baunilha
- 3 unidades de [snacks ComoAmo Chocolate 72% e Coco](#)
- 6 colheres de sopa de creme de leite de soja

### Dica da Nutri:

*Bem resfriado fica uma  
delícia!*

## Como Preparar

- Aqueça o óleo de coco em uma frigideira em fogo baixo.
- Quando estiver quente, acrescente o creme de leite e misture.
- Adicione o xylitol e, após ter uma mistura homogênea, acrescente cerca de metade do coco ralado e misture.
- Adicione o leite de coco e o restante do coco ralado à mistura e continue mexendo.
- Quando formar uma mistura homogênea, retire do fogo.
- Corte os snacks Chocolate 72% e Coco da Como Amo ao meio e forre o refratário ou coloque meia unidade de cada snack em cada forminha individual.
- Adicione a mistura do beijinho por cima.
- Deixe resfriar





# 3

## Frapê de Coco

Tempo de preparo 15 minutos  
Serve 2 porções



### Ingredientes

- 240ml de leite vegetal de coco
- 2 colheres chá de coco seco ralado
- 2 colheres sopa de amêndoa laminada
- 2 colheres chá de açúcar demerara
- 3 unidades de [snacks ComoAmo de coco, amêndoa e cranberry](#)

### Dica da Nutri:

*decore seu frapê com  
lascas dos snacks  
ComoAmo*

### Como Preparar

- Em um liquidificador, bata o leite vegetal com o coco seco ralado e o açúcar demerara até a mistura ficar cremosa.
- Coloque o Frapê em um copo e sirva com lascas de amêndoas laminadas torradas.
- Sirva junto com as três unidades dos deliciosos Snacks da ComoAmo de Coco, Amêndoa e Cranberry ou se preferir, pique e recheie o seu Frapê com ele.



# 4

## Mousse de Goiabada

Tempo de preparo 5 horas [até gelar]  
Serve 6 porções

### Ingredientes

#### MOUSSE

- 2 xícaras chá de leite de soja ou de amêndoas
- 1 xícara chá dos [Snacks ComoAmo Goiabada](#) picados
- 1 colher sopa de suco de limão
- 2 colheres chá de ágar-ágar
- ¼ xícara chá de leite vegetal
- ½ xícara chá de creme de leite de soja (pode usar leite de coco também)

#### CALDA

- 1 xícara chá de água
- Açúcar de coco
- ½ xícara chá dos [Snacks ComoAmo Goiabada](#)



### Dica da Nutri:

*jogue pedacinhos do snack ComoAmo de goiabada por cima e sirva gelado!*

## Como Preparar

### MOUSSE

- Em um liquidificador, bata as duas xícaras de leite vegetal com os Snacks ComoAmo de Goiabada e o suco do limão até ficar uniforme.
- Misture o ágar-ágar com o ¼ de xícara de leite vegetal e reserve.
- Em uma panela em fogo médio, coloque a mistura do liquidificador e deixe ferver (os pedacinhos de goiabada se derreterão nesta etapa).
- Quando estiver borbulhando, acrescente a mistura do ágar-ágar com o leite vegetal, mexa por 1 minuto e desligue.
- Acrescente o creme de soja e misture novamente até ficar uniforme.
- Coloque a mistura em tacinhas ou em uma travessa e espere esfriar para levar à geladeira.
- Deixe gelando por cerca de 4 horas e sirva gelado

### CALDA

- Em uma panela misture a água, os Snacks ComoAmo Goiabada picados e o açúcar de coco.
- Essa mistura irá ferver e em seguida começará a encorpar.
- Mexa de vez em quando para não queimar.
- Após engrossar a calda, desligue o fogo.
- Espere esfriar um pouco e jogue sobre a mousse.





# Editorial

Material elaborado pela nutricionista Paula Castilho CRN 3-30052

Editado e organizado por ComoAmo Indústria e Comércio de Alimentos

Referência Bibliográfica:

1. DA SILVA NITZKE, Douglas Luis; COGHETTO, Chaline Caren. A importância da ingestão de fibras alimentares: aspectos bioquímicos e fisiopatológicos.
2. ANAIS DA MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO CESUCA-ISSN 2317-5915, n. 15, 2021.

