



Receitinhas COMOAMO

Olá!

Essa é a 1ª edição de nosso ebook de receitas! Todas feitas com nossos deliciosos snacks. São várias opções de lanches e sobremesas fáceis, saudáveis e saborosas!

Tem tudo para você amar – Ah! e aqui não contamos calorias, e sim **nu-tri-en-tes** <3
Aproveite!

COMOAMO

Agrade seu corpo e seu paladar



Nossas receitas

Snacks

Bolinho de Banana

Bolo de Caneca

Bolo Mesclado

Brownie com Goiabada

Croissant de Banana

Pão de Queijo Proteico

Picolé Anti-inchaço

Bebidas

Frapê de Coco

Shake Proteico

Suco Verde Detox

Sobremesas

Bombom de Beijinho

Brigadeiro Fit de

Maracujá

Mousse de Cappuccino

Mousse de Goiabada

Pudim de Coco

Queijo folhado com

Goiabada

Sorvete com Goiabada

Surpresinha de Abacaxi

Nossas delícias...





Ingredientes que amamos

Fibras alimentares

são essenciais para o nosso bem-estar, melhorando o funcionamento do intestino, promovendo melhor digestão e proporcionando mais saciedade. Elas não são digeridas, sendo fermentadas por bactérias, o que gera ácidos graxos de cadeia curta, importantes para a manutenção da saúde e para o crescimento de bactérias benéficas, como os lactobacilos, que fazem parte da microbiota intestinal.

O consumo diário de fibras alimentares previne o crescimento de bactérias patogênicas, reduzindo carcinógenos, infecções e diarreias. Também controla picos de glicemia, ajuda na absorção de nutrientes e contribui para a redução de peso e risco de doenças como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, obesidade e câncer de cólon. A ingestão adequada de fibras promove saúde e qualidade de vida.

Cacau



Possui alta quantidade de antioxidantes, é rico em fibras e ferro

Chia



Rico em fibras, proteínas, antioxidantes e ômega 3

Coco **Nossa paixão!**

O coco é fonte de gordura BOA, rico em fibras e Vitaminas A e C. Essa fruta incrível é utilizada de várias formas na nossa culinária e nesse ebook



Coco seco ralado

Rico em fibras e gordura boa + Baixo em carboidrato



Açúcar de Coco

Muito nutritivo, fonte de vitaminas B e fibras

Sugerimos aqui o uso dos seguintes ingredientes:

Farinha de Coco
Leite de Coco
Açúcar de Coco
Coco seco ralado



Leite de Coco

Excelente na substituição do creme de leite em dietas veganas



Farinha de Coco

Muito nutritiva
+ Não contém glúten

Aveia

Tudo de bom!

A aveia é rica em ferro, proteínas e minerais, além das vitaminas do complexo B. Esse cereal também é excelente fonte de fibras solúveis



Leite de Aveia

Rico em cálcio, além de possuir muitas fibras e antioxidantes



Farinha de Aveia

Também é fonte de fibras e oxidantes, além de possuir grande quantidade de minerais

Sugerimos aqui o uso dos seguintes ingredientes:

Leite de Aveia

Farinha de Aveia

Creme de leite de Aveia



Creme de Leite de Aveia

Rico em fibras e gordura boa + Baixo em carboidrato

Snacks

Bolinho de Banana

Bolo de Caneca

Bolo Mesclado

Brownie com Goiabada

Croissant de Banana

Pão de Queijo Proteico

Picolé Anti-inchaço



Bolinho de Banana com Fondant de Leite e Nozes

Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 1 ovo
- 1 xícara de farelo de aveia
- ½ xícara de óleo de coco
- Canela a gosto
- 50g de chocolate meio amargo
- 4 Snacks ComoAmo de Fondant de Leite com Nozes
- 1 colher de sopa de xilitol
- 1 colher de café de bicarbonato
- 1 colher de café de suco de limão

Modo de fazer

1. Misture todos os ingredientes e coloque nas forminhas de silicone individual.
2. Finalize com um pedaço de banana em cada.
3. Coloque para assar a 200 graus por 20 minutos.
4. Retire-os do forno, desinforme e sirva ainda quentinho.



Bolo de Caneca de Milho com cobertura de Goiabada com Nibs de Cacau

Ingredientes

- ¼ de xícara de chá de milho verde cozido (em lata)
- ¼ de xícara de chá de leite de amêndoa
- 1 ovo
- ¼ de xícara de chá de óleo de coco
- ¼ de xícara de chá de fubá mimoso
- ¼ de xícara de chá de xilitol
- 1 colher de café de bicarbonato
- 1 colher de café de suco de limão
- Canela a gosto
- 8 Mini Snacks de Goiabada com Nibs de Cacau ComoAmo
- 100ml de água

Modo de fazer

1. Coloque os Mini Snacks em uma panela junto com a água em fogo médio e mexa até formar uma calda.
2. Reserve
3. Reserve metade do milho.
4. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
5. Em uma vasilha, misture o restante do milho com a massa e coloque em canecas
6. Leve ao micro-ondas em potência alta por 3 minutos. Retire, despeje a calda e sirva.



Bolo Mesclado com Bananada e Castanha do Pará

Ingredientes

1 banana prata
pequena amassada
40g de farinha de aveia
30g de farinha de coco
1 colher de sopa de
xilitol
8g de cacau em pó
1 colher de sobremesa
de fermento em pó
110ml de leite de
amêndoa ou de coco
20g de chocolate 70%
8 Mini Snacks
Bananada com
Castanha do Pará

Modo de fazer

1. Pré-aqueça o forno a 180° graus
2. Junte as farinhas, o adoçante e o fermento, e em seguida despeje o leite e a banana. Mexa bem.
3. Coloque metade da receita em forminhas ou assadeira rasa. Adicione os snacks, o chocolate e o cacau na outra metade.
4. Faça o redemoinho com um palito misturando as duas massas
5. Asse no forno por 20 a 25 minutos, desenforme e sirva.



Brownie com Goiabada e Nibs de Cacau

Ingredientes

350g de farinha de
amêndoa

350g de chocolate 70%
picado

200g de açúcar de coco

6 ovos

200g de manteiga ghee

25g de cacau em pó

8 Snacks de Goiabada
com Nibs de Cacau

100g de castanha-do-
Pará em lascas (para
decorar)

Modo de fazer

1. Derreta a manteiga e o chocolate. Reserve.
2. Bata as claras de ovos em neve. Reserve.
3. Faça uma gemada bem clara e fofa com as gemas e o açúcar. Misture o chocolate à gemada e mexa até homogeneizar.
4. Acrescente a farinha e as claras em neve.
5. Pré aqueça o forno a 180°C.
6. Coloque a massa na assadeira, mergulhe os snacks de goiabada e salpique as lascas de castanha por cima.
7. Asse por aproximadamente 30 minutos. Deixe esfriar bem antes de desenformar



Croissant de Banana com Fondant de Leite e Nozes

Ingredientes

2 bananas

1 massa de pastel crua

4 Snacks de Fondant de
Leite e Nozes

1 barra de chocolate
meio amargo 70%

cacau

1 ovo

Modo de fazer

1. Corte a banana ao meio ainda com a casca e tire o miolo delicadamente com uma colher
2. Recheie com o Snack Fondant de Leite e Nozes ComoAmo e então retire a casca da banana.
3. Corte a massa folhada em tiras e enrole-as na banana até cobri-la completamente
4. Pincele a massa com o ovo batido e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus
5. Deixe assar até a massa dourar
6. Derreta o chocolate e finalize usando-o como calda ao servir.



Pão de Queijo Proteico com Goiabada e Nibs de Cacau

Ingredientes

- 6 colheres de sopa cheias de goma de tapioca
- 5 colheres de sopa cheias de cream cheese light gelado
- 7 colheres de sopa cheias de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa cheias de semente de chia
- Sal a gosto (opcional)
- 8 Mini Snacks de Goiabada com Nibs de Cacau ComoAmo.

Modo de fazer

1. Em um recipiente misture bem todos os ingredientes.
2. Na hora de enrolar, unte as mãos com um pouco de azeite.
3. Faça bolinhas e coloque em formas de cupcake ou na assadeira.
4. Leve ao forno pré-aquecido (200°C) por cerca de 30 minutos ou na air fryer (200°C) por 20 minutos.
5. Desenforme e sirva.



Picole Anti-Inchaço com snack de Coco

Ingredientes

1 xícara de chá de abacaxi picado

1 xícara de chá de melão picado

½ xícara de chá de melancia picada

½ xícara de chá de creme de leite sem lactose

8 Mini Snacks de Coco com Abacaxi ComoAmo

Modo de fazer

1. Pique e separe os Mini Snacks de Coco com Abacaxi ComoAmo.
2. Bata os demais ingredientes no liquidificador
3. Adicione os Snacks picados nas forminhas de picolé e deposite o suco batido sobre os Snacks nas forminhas
4. Leve para congelar por 24h.
5. Se delicie quando desejar

Sobremesas

Bombom de Beijinho

Brigadeiro Fit de Maracujá

Mousse de Cappuccino

Mousse de Goiabada

Pudim de Coco

Queijo folhado com Goiabada

Sorvete com Goiabada

Surpresinha de Abacaxi



Bombom Beijinho com snack 70% Cacau e Coco

Ingredientes

11 colheres de sopa 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 snacks Chocolate 72% e Coco ComoAmo

6 colheres de sopa de creme de leite de aveia

Modo de fazer

1. Aqueça o óleo de coco em uma frigideira em fogo baixo. Quando quente, acrescente o creme de leite e misture.
2. Adicione o xylitol e, após ter uma mistura homogênea, acrescente metade do coco ralado.
3. Adicione o leite de coco e o restante do coco ralado à mistura e continue mexendo. Quando homogênea, retire do fogo.
4. Corte os snacks da Como Amo ao meio e forre o refratário. Adicione a mistura do beijinho por cima. Deixe resfriar e sirva.



Brigadeiro Fit de Maracujá com Coco e Damasco

Ingredientes

- 4 maracujás
- 2 colheres de sopa de xilitol
- 200g de leite em pó sem lactose
- 100ml de água
- 3 Snacks de Damasco, Coco e Maracujá ComoAmo
- 100g de coco ralado

Modo de fazer

1. No liquidificador, adicione a polpa de maracujá e bata bem. Em seguida, transfira para uma panela, passando por uma peneira.
2. Adicione o adoçante e deixe cozinhar até dar o ponto de brigadeiro.
3. Em um recipiente, adicione o leite em pó, a água e misture até dar o ponto.
4. Depois acrescente o maracujá e misture novamente. Leve para à geladeira até firmar.
5. Depois é só enrolar, rechear o bombom com Snack de Damasco, Coco e Maracujá e passar no coco ralado.



Mousse de Cappuccino

Ingredientes

- 10 g de Café solúvel em pó
- 200g de Creme de leite de aveia
- 1 colher de sopa cheia de Cacau em pó
- 1 colher de café cheia de Canela em pó
- 395g de Leite condensado Zero Lactose
- 4 snacks de Fondant de Leite e Cappuccino ComoAmo

Modo de fazer

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador (menos os snacks da ComoAmo) até misturar bem.
2. Coloque a mistura em taças de sobremesa e leve para gelar até adquirir consistência de mousse (cerca de 4 horas).
3. Na hora de servir, corte os snacks de Fondant de Leite e Cappuccino ComoAmo e coloque por cima para decorar e dar mais textura.



Mousse de Goiabada

Ingredientes

MOUSSE

2 xícaras de chá de leite de aveia

1 xícara de chá dos Snacks Goiabada ComoAmo picados

1 colher de sopa de suco de limão

2 colheres de chá de ágar-ágar

¼ xícara de chá de leite vegetal

½ xícara de chá de creme de leite de aveia

CALDA

1 xícara de chá de água

Açúcar de coco

½ xícara de chá dos Snacks Goiabada ComoAmo picados

Modo de fazer

1. Em um liquidificador, bata o leite de aveia, os snacks e o suco do limão até ficar uniforme. Misture o ágar-ágar com o leite vegetal e reserve.
2. Em uma panela em fogo médio, coloque a mistura do liquidificador e deixe ferver. Quando estiver borbulhando, acrescente a mistura do ágar-ágar com o leite vegetal, mexa por 1 minuto e desligue.
3. Acrescente o creme de aveia e misture novamente até ficar uniforme. Espere esfriar para levar à geladeira e deixe gelando por cerca de 4 horas.
4. Em outra panela misture a água, os Snacks Goiabada ComoAmo picados e o açúcar de coco.
5. Leve para o fogo mexendo de vez em quando para não queimar. Após engrossar a calda, desligue o fogo e espere esfriar. Despeje sobre a mousse.



Pudim de Coco com Damasco e Cobertura de Maracujá

Ingredientes

PUDIM

12g de ágar-ágar

5 damascos

10 snacks ComoAmo sabor coco, damasco e maracujá

1 vidro de leite de coco

1 lata de creme de leite de aveia

1 lata de leite condensado de aveia

½ xícara de chá de água

CALDA

2 maracujás

½ xícara de chá de açúcar de coco

Modo de fazer

1. Coloque todos os ingredientes (exceto o ágar-ágar) no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo. Acrescente o ágar-ágar e bata mais um pouco.
2. Despeje a mistura em uma forma para pudim.
3. Coloque alguns pedaços dos snacks sobre a mistura já na forma. Leve para gelar por 6 horas.
4. Numa panela coloque a polpa de maracujá e o açúcar de coco e leve ao fogo médio. Mexa de vez em quando, para evitar queimar no fundo, e deixe ferver.
5. Quando a calda estiver espessa, desligue o fogo e deixe esfriar completamente antes de usar. Sirva gelado.



Queijo Folhado com Goiabada

Ingredientes

1 ovo

1 peça de queijo minas

4 Snacks de Goiabada
ComoAmo

1 massa de pastel crua

Chia a gosto

1 barra de chocolate
70% cacau derretida

Modo de fazer

1. Forre a forma com uma parte da massa de pastel
2. Coloque a peça inteira do queijo minas no centro da massa e retire o miolo do queijo
3. Recheie o centro do queijo com os Snacks de Goiabada ComoAmo até preencher todo o espaço
4. Na borda da massa ao redor do queijo espalhe o chocolate 70% derretido
5. Com a outra parte da massa de pastel cubra a receita. Corte as bordas em tiras e enrole.
6. Pincele toda massa com o ovo batido e leve ao forno a 180° graus por 30 minutos. Corte o topo da massa e misture os recheios e se delicie!



Sorvete de Goiabada com Nibs de Cacau

Ingredientes

100g de Nibs de cacau
200g de creme de leite
de aveia
8 snacks de Goiabada
ComoAmo
8 bolas de sorvete de
Creme Zero Lactose

Modo de fazer

1. Em uma panela coloque o creme de leite de soja e o nibs de cacau e mexa bem até obter uma consistência de um creme. Reserve.
2. No liquidificador, bata os oitos snacks de Goiabada ComoAmo com as oito bolas de sorvete de creme até obter uma mistura homogênea.
3. Em taças individuais, distribua a mistura do sorvete com a goiabada.
4. Complete com o creme do nibs de cacau por cima a gosto e sirva em seguida



Surpresinha de Abacaxi com Coco

Ingredientes

- 1 abacaxi picado em cubinhos
- 10 snacks Abacaxi e Coco ComoAmo
- 3 xícaras de chá de água
- 2 caixas de creme de leite de aveia
- 2 colheres de sopa de ágar-ágar
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de açúcar de coco

Modo de fazer

1. Leve os snacks ao microondas por 30 a 40 segundos para aquecer. Quando amolecidos, espalhe a mistura no fundo do refratário.
2. Cozinhe o abacaxi, o açúcar de coco e a água. Depois que a mistura levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 45 minutos, mexendo de vez em quando.
3. Depois de cozido, desligue o fogo e acrescente o ágar-ágar e o creme de leite de aveia. Misture.
4. Despeje a mistura no refratário e leve para a geladeira por cerca de 2 horas. Está pronto!

Bebidas

Frapê de Coco

Shake Proteico

Suco Verde Detox



Frapê de Coco com Cranberry e Amêndoas

Ingredientes

240ml de leite de coco
2 colheres de sopa de coco seco ralado
2 colheres de sopa de amêndoa laminada
2 colheres de chá de açúcar demerara
3 Snacks ComoAmo de coco, amêndoa e cranberry

Modo de fazer

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



Shake Proteico com Cacau, Coco e Castanha

Ingredientes

200 ml de leite vegetal
de aveia gelado

1 colher de sopa de
farinha de aveia

1 colher de sopa de
cacau em pó

4 Mini Snacks

ComoAmo de
Bananada com
Castanha do Pará

Modo de fazer

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador
2. Bata até que fique homogêneo
3. Sirva em um copo e é só saborear



Suco Verde Detox com Abacaxi

Ingredientes

200ml de água de coco

1 folha de couve

1 fatia de gengibre (a
gosto)

5 folhas de hortelã

Suco de 1 limão

2 fatias de abacaxi

Modo de fazer

1. Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um suco bem diluído.

2. Depois, é só servir e aproveitar.

Se desejar, adicione algumas pedras de gelo!

Muito Obrigada!

Nada teria acontecido sem nossa super nutri Paula Castilho (@nutripaulacastilho), que elaborou as receitas, testou, gravou...e nossa agência (@agencia4bros) que, com todo o carinho, produziu e montou toda a estrutura para as filmagens.

Para mais conteúdos acesse nosso blog!

<https://comoamo.com.br/blog/>