BODYFARMA
NUTRITION

10 RECEITAS

de pura nutição e sabor

SOBREMESAS

BODYFARMA

NUTRITION

www.bodyfarma.com.br

Saúde, boa forma e qualidade de vida

Somos apaixonados pelo estilo de vida saudável, e acreditamos que a alimentação funcional é uma das grandes responsáveis pela manutenção da saúde e boa forma.

Quando aliada a atividades físicas regulares, a dieta nutricional traz excelentes resultados para seu corpo, organismo e autoestima.

E, ao contrário de dietas que só apontam para a nutrição, defendemos um cardápio saudável que preze também pelo sabor, para que você consiga se manter saudável com mais prazer e menos esforço.

Para te ajudar com esta proposta, selecionamos e reunimos neste e-book as melhores receitas com ingredientes selecionados para você ter mais sabor no seu dia-a-dia e alcançar a tão sonhada boa forma com muita saúde!

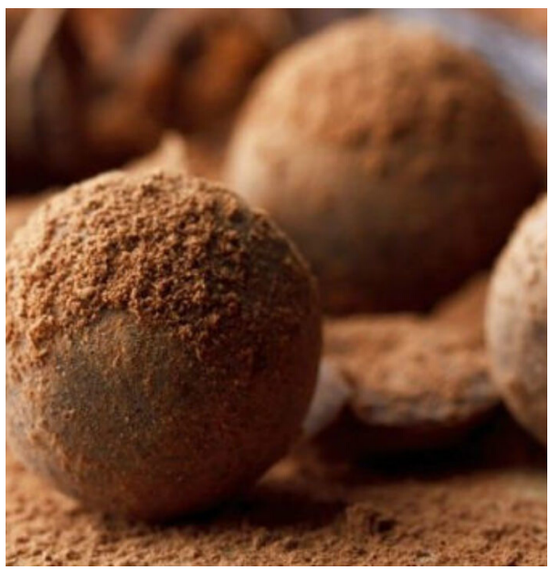
Bon appétit!
Bodyfarma Nutrition

INDÍCE

Sobremesas

04 BEIJINHO DE WHEY VANILLA PROTEIN

05 BOLINHAS DE VANILLA PROTEIN COM GERGELIM



06 BRIGADEIRO PROTEICO COM CACAO PROTEIN, XYLITOL+ E CHOCOBON

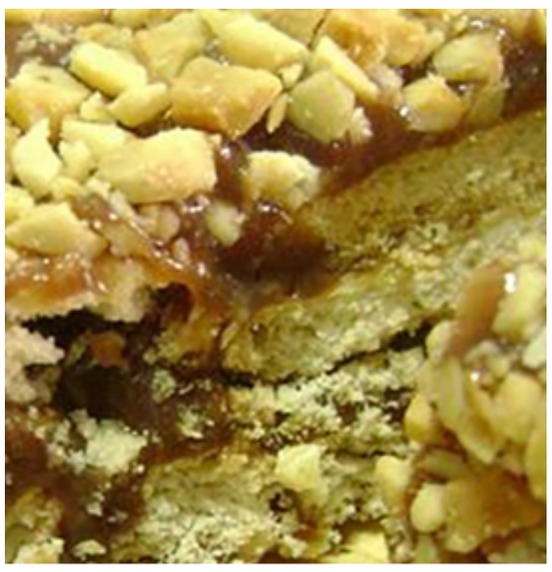
07 CHOCOLATE CASEIRO COM CHOCOBON RECHEADO COM PASTA DE AMENDOIM

08 FLAN DE CAFÉ COM WHEY VANILLA PROTEIN

09 CHEESECAKE FIT DE LIMÃO COM XYLITOL+

10 MOUSSE DE WHEY CACAO PROTEIN

11 PUDIM DE CHOCOLATE FIT COM CHOCOBON



12 PALHA ITALIANA COM AMENDOIM E CHOCOBON

13 CHURROS SAUDÁVEL COM XYLITOL+

BODYFARMA NUTRITION

Docinho de festa fit

BEIJINHO DE WHEY VANILLA PROTEIN

INGREDIENTES

1 scoop de whey Vanilla Protein da Bodyfarma

50g de coco seco sem açúcar (de preferência, úmido)

2 colheres (sopa) de leite de coco

Junte em uma vasilha o whey Vanilla Protein e o coco ralado.

Adicione o leite de coco e misture bastante até que fique bem firme.

Se desejar outra consistência, adicione mais 1 colher de sopa de leite de coco.

Quando já estiver no ponto de moldar, faça bolinhas.

Passe o docinho no coco ralado (opcional) e já está pronto para saborear.

Dica: se gosta do beijinho mais consistente, leve à geladeira por 20 minutos antes de servir.

Pós-treino proteico diferente

BOLINHAS DE VANILLA PROTEIN COM GERGELIM

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de amêndoa

½ xícara de Vanilla Protein da Bodyfarma

2 colheres de sopa de gergelim com casca

1 colher de sopa de óleo de coco

Xylitol+ da Body Farma à gosto

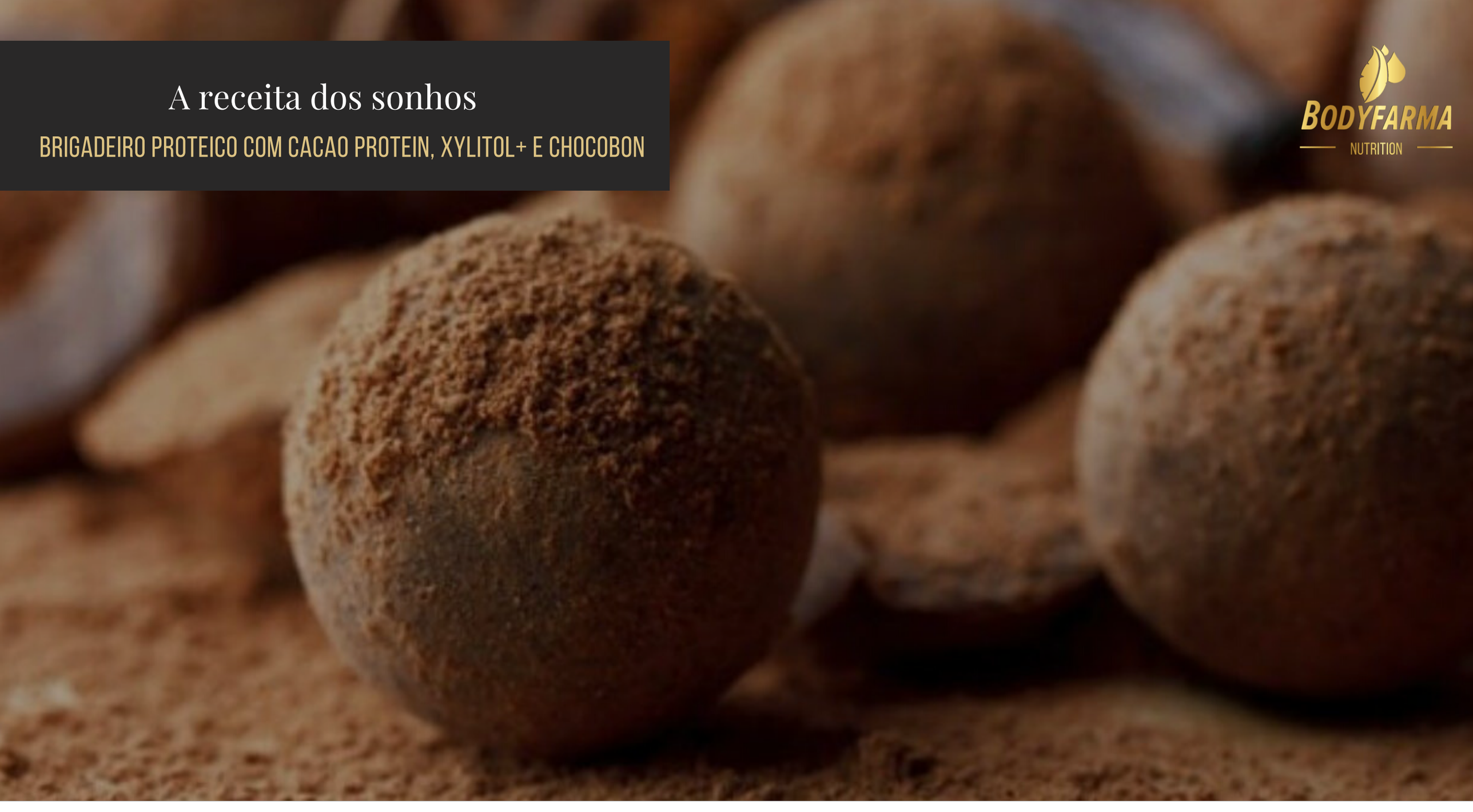
MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma tigela

Adicione 3 a 4 colheres de sopa de água e misture

Faça bolinhas (cada uma com a medida de uma colher de sopa)

Leve à geladeira por 20 minutos e depois já pode saborear!



A receita dos sonhos

BRIGADEIRO PROTEICO COM CACAO PROTEIN, XYLITOL+ E CHOCOBON

INGREDIENTES

2 colheres de whey Cacao Protein da Bodyfarma

2 colheres de Xylitol+ da Bodyfarma

40 gramas de chocolate meio amargo (70% cacau) picado

1 copo de leite de sua preferência

Chocobon da Bodyfarma para polvilhar

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogão.

Mantenha o fogo baixo, mexendo sem parar até engrossar.

Quando der o ponto de brigadeiro e desgrudar da panela, já pode desligar.

Espere esfriar e leve à geladeira por pelo menos 1 hora.

Retire da geladeira, faça as bolinhas e passe no Chocobon.

Para saborear sem medo de ser feliz

CHOCOLATE CASEIRO COM CHOCOBON RECHEADO COM PASTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES

Massa

1/2 xícara (chá) de farinha de linhaça

1/2 (chá) de farinha de amêndoa

2 colheres (sopa) de Xylitol+ da Bodyfarma

2 colheres (sopa) de Chocobon da Bodyfarma

1 colher (sopa) de óleo de coco

Recheio

1/2 xícara (chá) de pasta de amendoim (sem açúcar)

1 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de óleo de coco

1 colher (sopa) de Xylitol+ da Bodyfarma

Cobertura

3 colheres (sopa) de óleo de coco

3 colheres (sopa) de Chocobon da Bodyfarma

1 colher (sopa) de Xylitol+ da Bodyfarma

MODO DE PREPARO

Massa
Coloque em uma tigela todos os ingredientes do chocolate, mexa bem até derreter o óleo de coco e ficar homogêneo.

Coloque esta massa sobre uma forma forrada com papel vegetal e leve ao freezer por 10 minutos.

Recheio
Coloque em uma tigela o óleo de coco derretido, a pasta de amendoim e o restante dos ingredientes, mexendo até que fique tudo bem homogêneo.

Espere esfriar um pouco e coloque sobre a parte de baixo da massa (que já endureceu no freezer) e volte para lá por mais 10
minutos.

Cobertura
Em uma tigela, misture todos os ingredientes (lembrando que o óleo de coco deve estar derretido).
Assim que formar um creme, espalhe sobre as duas primeiras camadas que estão no freezer e então deixe gelar por mais uma hora.
Corte e sirva!

Sobremesa proteica fácil de fazer

FLAN DE CAFÉ COM WHEY VANILLA PROTEIN

INGREDIENTES

150 ml de leite sem lactose

1 xícara (chá) de café

1 medida de Vanilla Protein da Bodyfarma

1 pacote de gelatina sem sabor

Essência de café à gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem.

Despeje a mistura em uma bowl ou em potes individuais.

Leve à geladeira por 3h ou até ganhar consistência.

Sirva a seguir!

Sobremesa sem restrição de dieta

CHEESECAKE FIT DE LIMÃO COM XYLITOL+

INGREDIENTES

1/2 xícara de iogurte grego natural
1/4 xícara de suco de limão fresco
3 xícaras de ricota
5 ovos
1/4 xícara da farinha de sua preferência
1/2 xícara de Xylitol+ da Bodyfarma
1/2 xícara de amêndoas em flocos
Raspas finas de limão

MODO DE PREPARO

Em uma tigela ou processador, coloque ricota, iogurte, o suco e as raspas de limão com Xylitol+ da Bodyfarma e todos os ovos.

Misture até ficar homogêneo.

Após, adicione a farinha misture um pouco mais (se utilizar o processador, pulse).

Transfira a mistura para uma forma untada e forrada com papel manteiga. Espalhe as amêndoas por cima.

Leve ao forno pré-aquecido a 160º por 50 minutos ou até dourar por fora e estar com o meio consistente.

Desligue o forno e deixe esfriar por alguns minutos.

Logo depois, já pode servir com um creme, frutas frescas e um pouquinho de Xylitol+ polvilhado por cima. Se preferir, leve à geladeira e sirva gelado.

Sobremesa saudável e chocoliciosa

MOUSSE DE WHEY CACAO PROTEIN

INGREDIENTES

3 claras de ovos

50g de whey Cacao Protein da Bodyfarma

30ml de leite de sua preferência

MODO DE PREPARO

Bata as claras em ponto de neve.

Adicione o Cacao Protein e o leite aos poucos, até formar uma mistura homogênea.

Coloque mais leite, se precisar, para obter a consistência adequada de um mousse.

Despeje a mistura em taças individuais ou em uma travessa única.

Leve para gelar na geladeira e sirva quando estiver firme.

Dica

Se a intenção é saborear mais rápido, basta levar ao freezer por 15 minutos!

Doce na medida fit

PUDIM DE CHOCOLATE FIT COM CHOCOBON

INGREDIENTES

600 ml de leite de coco

5 colheres (sopa) de Xylitol+ da Bodyfarma

5 colheres (sopa) de Chocobon da Bodyfarma

2 pacotes de gelatina sem sabor (24 g)

MODO DE PREPARO

Bata por 3 minutos no liquidificador o leite de coco, o Xylitol+ e o Chocobon da Bodyfarma.

Em recipiente pequeno coloque a gelatina incolor, adicione 1/2 xícara de água fervente, misture bem e reserve.

Depois de hidratar a gelatina, junte-a à mistura do liquidificador e bata por mais 4 minutos.

Transfira o pudim para uma forma untada com óleo de coco.

Leve à geladeira por, no mínimo, 3 horas.

Desenforme e sirva.

Com leite condensado fake e gordura boa

PALHA ITALIANA COM AMENDOIM E CHOCOBON

INGREDIENTES

Para o leite condensado fake

3 xícaras de leite em pó

2 xícaras de água quente

½ xícara de Xylitol+ da Bodyfarma

Para o brigadeiro

Chocobon da Bodyfarma

manteiga

Para dar consistência

200g de biscoito tipo maisena bem picado amendoim sem sal e sem açúcar (granulado ou farofa)

MODO DE PREPARO

1. Faça o leite condensado fake batendo por 3 minutos no liquidificador os ingredientes relacionados.

2. Leve ao fogo junto com manteiga suficiente para não grudar no fundo e adicione Chocobon à gosto.

3. Quando estiver em consistência de brigadeiro, acrescente e misture o biscoito e o amendoim.

4. Unte uma forma 30 x 30cm com manteiga e despeje a mistura.

5. Leve à geladeira por 1h ou ao freezer por 30 min.

6. Desenforme e corte em quadrados do tamanho que preferir.

Sabor de infância em versão fit

CHURROS SAUDÁVEL COM XYLITOL+

INGREDIENTES

1 xícara de água

2 ½ colheres de azeite

1 xícara da farinha de sua preferência, peneirada

1 pitada de sal

2 colheres (sopa) de Xylitol+ da Bodyfarma

Óleo de canola ou vegetal para fritar

MODO DE PREPARO

Combine o azeite com 1 xícara de água e deixe ferver em uma panela.

Enquanto a água esquenta, misture a farinha, o Xylitol+ e o sal na tigela de uma batedeira.

Uma vez que a mistura de água tenha fervido, adicione gradualmente a mistura de água e óleo na batedeira enquanto amassa, até formar uma massa.

Continue a amassar por 3 a 5 minutos.

5. Despeje a massa em um saco de confeiteiro e coloque na geladeira por aproximadamente 30 minutos.

6. Aqueça o óleo em uma panela até atingir 180ºC.

7. Em seguida, molde de 3 a 5 churros, cortando cuidadosamente as extremidades com uma tesoura.

8. Cozinhe por pelo menos 3 minutos cada.

9. Retire e escorra para remover o excesso de óleo.

10. Coloque os churros sobre um papel toalha para remover uma quantidade maior de gordura e esfriar.

11. Polvilhe Xyilitol+ por cima e já pode servir.

Dica

Saboreie seus churros com uma xícara quentinha de Chocobon da Bodyfarma!

BODYFARMA

NUTRITION

ACESSE TODAS AS

nossas receitas

(21) 98241-0388