

E-BOOK DE RECEITAS

Re*Set



JULIA NUNES
DRA. LUISA NUNES
DR. BRIAN SONMER
DRA. ALESSANDRA RASCOVSKI

Bem-vindo(a) ao seu e-book de receitas Atma Soma e Re*Set!

Este material foi criado com muito carinho pela equipe da Clínica Atma Soma para te acompanhar em um dos momentos mais importantes do programa Re*Set: a fase da continuidade.

Chegamos à metade do projeto, mas ainda temos a outra metade pela frente para sentir na pele (e na rotina!) os efeitos positivos dessa transformação.

Sabemos que manter uma alimentação saudável no dia a dia vai muito além de seguir uma lista de alimentos permitidos. É preciso variedade, praticidade e sabor para não cair na monotonia e continuar motivado(a) com suas escolhas. Por isso, reunimos aqui receitas simples, nutritivas e alinhadas com os princípios do programa – para que você se sinta inspirado(a) a experimentar novas combinações e fortalecer ainda mais sua jornada de transformação.

Este e-book é um presente da clínica para você, que escolheu investir em sua saúde com compromisso e consciência.

A criação deste material foi uma colaboração entre a equipe Atma Soma, a Dra. Luisa, o nutricionista Brian e a Dra. Alessandra Rascovski — com organização e desenvolvimento das receitas feitas por mim, Julia Nunes, chef de cozinha especializada em alimentação saudável e Health Coach do programa. ❤️

Aproveite cada preparo como um momento de cuidado e conexão com o seu corpo — e lembre-se: alimentar-se bem é um ato de autocuidado e liberdade.

Com carinho,
Equipe Atma Soma

CAFÉ DA MANHÃ

1. Guacamole
2. Crepioca
3. Pão de frigideira low carb
4. Patê de atum com creme de ricota
5. Shakshuka
6. Barquinhas de avocado com salmão defumado
7. Overnight oats
8. Mingau de aveia
9. Panqueca proteica de banana
10. Panqueca proteica de abóbora

Aviso importante:

Todas as receitas deste e-book são para porções individuais. Quer preparar mais porções de uma vez? É só multiplicar os ingredientes na mesma proporção. Fácil, prático e do seu jeito!

GUACAMOLE

INGREDIENTES

- 50 g abacate maduro
- Suco de 1 limão Tahiti
- 3 unid tomate cereja cortado em 4
- Coentro a gosto
- Sal integral
- Pimenta Tabasco (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, amasse o abacate com um garfo.
2. Adicione o restante dos ingredientes e misture bem.
3. Sirva em seguida.

CREPIOCA

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 c. sopa de goma de tapioca hidratada
- 1 c. chá chia
- Sal integral a gosto
- Cúrcuma em pó a gosto
- Orégano seco a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, misture o ovo e a goma de tapioca com um garfo até espumar levemente.
2. Adicione a chia e tempere.
3. Pré-aqueça uma frigideira antiaderente ou untada com um fio de azeite ou ghee.
4. Despeje com cuidado a mistura e cozinhe em fogo baixo, virando quando a parte de baixo estiver dourada.
5. Recheie com o recheio de sua preferência e sirva em seguida.

SUGESTÕES DE RECHEIO: queijo cottage, cenoura ralada e frango desfiado; patê de atum; queijo branco, tomate seco e orégano.

PÃO DE FRIGIDEIRA LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 c. sopa farinha de amêndoas
- 1 c. chá fermento químico
- Sal integral a gosto
- 2 c. sopa queijo cottage sem lactose ou creme de ricota ou 1 fatia fina de queijo Minas padrão

MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, bata os ovos com um garfo ou um fouet até espumar levemente.
2. Adicione a farinha de amêndoas, o fermento e o sal e misture rapidamente.
3. Pré-aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e despeje a massa do pão. Cozinhe dos dois lados.
4. Com cuidado, corte ao meio e recheie. Sirva em seguida.

PATÊ DE ATUM COM CREME DE RICOTA

INGREDIENTES

- 2 c. sopa de atum inteiro em água - escorrido
- 1 c. sopa creme de ricota
- Sal integral e pimenta
- Temperos a gosto (salsinha, cebolinha, orégano, cúrcuma, páprica, gergelim, etc.)

MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, misture todos os ingredientes até obter uma pasta.
2. Sirva em seguida.

SHAKSHUKA

INGREDIENTES

- 1 c. sopa azeite extravirgem
- ½ lata tomate pelado em cubos
- Especiarias (cominho, pimenta síria, etc.)
- Sal integral e pimenta do reino a gosto
- 20 g espinafre picado
- 30 g couve (ou couve kale) picada
- 2 ovos
- Salsinha picada

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira funda, aqueça o azeite e adicione o tomate pelado, as especiarias, o sal e a pimenta. Cozinhe por 3-4 minutos.
2. Adicione o espinafre e a couve e refogue por mais 2-3 minutos.
3. Abra duas cavidades no molho e quebre os ovos, um em cada cavidade. Salpique com sal.
4. Deixe cozinhar por 5 minutos, tampe e cozinhe por mais 3 minutos. Se preferir as gemas mais cozidas, cozinhe por mais 3 minutos. Adicione um pouco de água no molho, se for necessário.
5. Desligue o fogo, salpique a salsinha picada e sirva em seguida.

BARQUINHA DE AVOCADO COM SALMÃO DEFUMADO

INGREDIENTES

- ½ avocado maduro
- 2 c. sopa de creme de ricota ou cottage
- Sal integral e pimenta do reino preta
- Suco de 1 limão
- Dill (opcional)
- 120 g salmão defumado

MODO DE PREPARO

1. Retire a semente do avocado.
2. Em um recipiente, coloque o creme de ricota e tempere com sal, pimenta, limão e o dill.
3. Recheie o avocado com o creme de ricota temperado.
4. Finalize com as fatias de salmão defumado por cima e dill fresco.
5. Sirva em seguida.

OVERNIGHT OATS

INGREDIENTES

- 50 g aveia em flocos (finos ou grossos)
- 170 g iogurte integral ou grego sem açúcar
- 100 ml leite de amêndoas sem açúcar
- 50 g frutas vermelhas frescas
- 10 g amêndoas laminadas
- 1 c. chá de mel

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente de vidro (com tampa, de preferência), misture bem os ingredientes, exceto as frutas, as amêndoas e o mel.
2. Faça de véspera e deixe na geladeira por uma noite.
3. No momento de servir, coloque as frutas, as amêndoas e o fio de mel.

MINGAU DE AVEIA

INGREDIENTES

- 4 c. sopa de farelo de aveia
- 1 banana média amassada (90-100 g)
- 140 ml leite vegetal sem açúcar
- 1 dose de proteína em pó
- Canela em pó

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, misture o farelo de aveia, a banana e o leite. Misture bem e leve ao fogo baixo.
2. Cozinhe mexendo sem parar para não grudar no fundo.
3. Quando estiver pegando consistência de mingau, desligue o fogo e adicione a proteína em pó (retirar um pouco antes de engrossar muito). Caso necessário, ajuste a consistência com um pouco de leite.
4. Transfira o mingau para um bowl de servir e polvilhe a canela.
5. Sirva em seguida.

PANQUECA PROTEICA DE BANANA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 banana pequena (50-60 g)
- 1 c. sopa farinha de amêndoas
- 1 c. chá chia
- ½ dose de proteína em pó
- Óleo de coco ou ghee

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, coloque o ovo e a banana e bata até obter uma mistura espumosa.
2. Adicione o restante dos ingredientes e misture rapidamente.
3. Pré-aqueça uma frigideira pincelada com óleo de coco ou ghee e coloque uma porção da massa.
4. Cozinhe em fogo baixo e com tampa até dourar. Vire e faça o mesmo do outro lado.
5. Repita o processo com o restante da massa.
6. Sirva em seguida.

DICA: sirva com frutas vermelhas frescas e 1 c. sopa de pasta de oleaginosas para um café da manhã completo.

PANQUECA PROTEICA DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 c. sopa purê de abóbora
- 1 c. chá farinha de amêndoas ou de coco
- ½ c. chá canela
- 1 c. chá linhaça dourada
- 1 dose de proteína em pó sabor baunilha, neutro ou doce de leite
- ½ c. chá fermento químico em pó
- Óleo de coco ou ghee

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, bata os ovos com um garfo ou um fouet até espumar levemente.
2. Adicione a farinha de amêndoas, a canela, a linhaça e a proteína e misture bem.
3. Adicione o fermento por último e misture rapidamente.
4. Pré-aqueça uma frigideira pincelada com óleo de coco ou ghee e coloque metade da massa.
5. Cozinhe em fogo baixo e com tampa até dourar. Vire e faça o mesmo do outro lado. Repita com o restante da massa. Sirva em seguida.

DICA: sirva com 1 c. sopa de pasta de oleaginosas para um café da manhã completo.

IDEIAS DE CAFÉ DA MANHÃ

- 2 unid ovo cozido, 10 g semente de girassol, 1 c. sopa de azeite extravirgem, 1 xíc café preto sem açúcar
- 2 unid ovo cozido, 1 porção de guacamole, 1 pão de frigideira low carb, 1 xíc café preto sem açúcar
- 1 pão rápido de abóbora com patê de atum, 5 morangos, 1 xíc chá verde
- 2 unid ovo mexido, 1 fatia de ricota, ½ mamão papaia polvilhado com 2 c. sopa de psyllium
- omelete com 2 ovos, 1 fatia de queijo branco, 1 c. sopa de semente de abóbora, 1 xíc café preto sem açúcar
- 1 iogurte natural integral, 1 dose de proteína em pó, 5 g creatina, 1 xícara de frutas vermelhas, 1 c. chá chia
- omelete com 2 ovos + 2 claras, 2 fatias de mussarela, 5 tomates cereja, 2 fatias finas de batata doce cozida
- 1 fatia de queijo meia cura grelhado, 10 g castanha do Pará, ½ abacate pequeno com suco de 1 limão, 1 xíc café preto sem açúcar
- 1 panqueca low carb (1 ovo + 1 c. sopa de farinha de linhaça), 1 c. sopa pasta de oleaginosas

LANCHE DA TARDE

1. Wrap de ricota
2. Bolinho de queijo na Airfryer
3. Pão de queijo low carb
4. Pão rápido de abóbora
5. Muffin de ovos e legumes
6. Cappuccino proteico
7. Cookies de frigideira com pasta de amendoim
8. Smoothie proteico de leite de coco e frutas vermelhas
9. Smoothie proteico de abacate com cacau
10. Chia pudding

WRAP DE RICOTA

INGREDIENTES

- 35 g ricota light
- Sal integral e pimenta do reino preta
- Ervas secas (orégano, manjerição, tomilho)
- 1 folha média de couve
- 1 folha de alface picada
- 3 unid tomate cereja picado
- 100 g de acém ou filé mignon em iscas
- 1 c. sopa azeite extravirgem

MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, amasse a ricota com um garfo e tempere a gosto. Reserve.
2. Em uma frigideira pré-aquecida com um fio de azeite, sele as iscas de carne temperadas com sal e pimenta. Reserve.
3. Retire o talo da couve sem rasgar a folha (passe a faca delicadamente no contorno do talo dos dois lados).
4. No centro da folha, coloque a alface picada, a ricota e as iscas de carne.
5. Dobre as pontas da couve para dentro e, em seguida, enrole de baixo para cima, formando um wrap.
6. Sirva em seguida.

BOLINHO DE QUEIJO NA AIRFRYER

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 3 c. sopa queijo parmesão ralado
- 1 c. sopa farinha de amêndoas

MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, misture todos os ingredientes e modele bolinhas do mesmo tamanho.
2. Pré-aqueça a Airfryer a 180C e asse por 10 minutos.
3. Sirva em seguida.

PÃO DE QUEIJO LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 c. sopa queijo cottage
- 1 c. sopa polvilho azedo
- 1 c. sopa queijo ralado
- 1 c. chá levedura nutricional
- 1 c. chá chia

MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, misture todos os ingredientes e modele bolinhas do mesmo tamanho.
2. Pré-aqueça a Airfryer a 180C e asse por 12 minutos.
3. Sirva em seguida.

PÃO RÁPIDO DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 50 g abóbora cozida em água ou no vapor
- 1 ovo
- 1 c. sopa farinha de coco
- ½ c. chá fermento químico
- 1 pitada de sal integral
- Azeite ou ghee

MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, amasse a abóbora ainda quente com um garfo. Espere esfriar um pouco.
2. Misture todos os ingredientes e mexa até formar uma massa homogênea.
3. Unte uma xícara ou um ramequin com azeite ou ghee.
4. Despeje a massa com cuidado e cozinhe no microondas por 2 minutos.
5. Retire com cuidado da xícara ou do ramequin e recheie com o recheio de sua preferência.
6. Sirva em seguida.

MUFFIN DE OVOS E LEGUMES

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 c. sopa queijo ralado
- ½ xícara legumes ralados ou picados (abobrinha, cenoura, espinafre)
- Sal integral e pimenta a gosto
- Ervas a gosto
- Azeite extravirgem ou óleo de coco

MODO DE PREPARO

1. Em um bowl, misture todos os ingredientes, exceto o azeite ou óleo de coco.
2. Unte ramequins pequenos ou forminhas de silicone para muffin e coloque a massa, deixando um dedo da borda.
3. Asse na Airfryer ou forno por 15 minutos a 180C.
4. Sirva em seguida.

DICA: essa receita por ser feita e congelada. No momento de servir, coloque congelado no microondas e aqueça por 1-2 minutos, dependendo do tamanho do muffin e da potência do microondas.

CAPPUCCINO PROTEICO

INGREDIENTES

- 1 dose de proteína sabor chocolate
- 1 c. sopa cacau 100% sem açúcar
- 1 dose de café espresso ou coado
- 100 ml leite vegetal aquecido
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em uma xícara e misture com um mixer pequeno de mão até obter uma bebida homogênea. Sirva em seguida.

DICA: evite o consumo de cafeína após às 14h. Se bater aquela vontade desse cappuccino proteico, prefira o café descafeinado :)

COOKIES DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 c. sopa de pasta de oleaginosas (castanha, amendoim, pistache, macadâmia, etc.)
- 1 c. sopa farinha de amêndoas
- Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes e molde em bolinhas do mesmo tamanho.
2. Coloque as bolinhas em uma frigideira e achate-as levemente com as mãos.
3. Cozinhe em fogo baixo por 2 min de cada lado.
4. Sirva em seguida ou espere esfriar antes de servir.

SMOOTHIE PROTEICO DE LEITE DE COCO E FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

- 100 ml leite de coco caseiro
- 20 g frutas vermelhas congeladas
- 1 dose de proteína sabor baunilha, morango, frutas vermelhas ou coco
- 5 g creatina

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, coloque os ingredientes na ordem acima e bata até obter um smoothie cremoso.
2. Sirva em seguida.

SMOOTHIE PROTEICO DE ABACATE E CACAU

INGREDIENTES

- 200 ml leite vegetal
- 40 g abacate maduro
- 1 dose de proteína sabor chocolate
- 1 c. sopa cacau em pó 100% sem açúcar
- 1 c. sopa chia
- 5 g creatina

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, coloque os ingredientes na ordem acima e bata até obter um smoothie cremoso.
2. Sirva em seguida.

CHIA PUDDING

INGREDIENTES

- 1 c. sopa cheia de chia
- 100 ml leite de coco ou de amêndoas sem açúcar
- 1 dose de proteína
- 20 g frutas vermelhas frescas

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente de vidro (com tampa, de preferência), misture bem a chia, o leite e a dose de proteína até obter um creme homogêneo.
2. Deixe na geladeira por, no mínimo, 2 horas.
3. Adicione as frutas cortadas por cima.
4. Sirva em seguida.

DICA: essa é uma ótima receita para fazer de véspera e deixar pronta na geladeira.

IDEIAS DE LANCHE DA TARDE

- 1 pão de frigideira low carb, 1 porção de frango desfiado cremoso, 3 castanhas de caju, 1 xíc chá de hortelã
- 1 iogurte natural integral, 1 c. sopa de linhaça dourada, 1 castanha do Pará picada, canela em pó
- 1 fatia grossa de queijo Minas padrão, 1 c. sopa de pasta de amendoim natural, 1 c. chá chia, 1 xíc de chá de camomila
- 1 palito de queijo sem lactose (Ati Latte), 1 porção de fruta (1 kiwi, 10 unid fruta vermelha ou 1 fatia de melão)
- 1 porção de mussarela de búfala, ½ tomate italiano em fatias, manjeriço fresco, azeite, sal
- 1 overnight oats, 1 porção de castanhas, 1 xíc chá de hibisco com laranja
- 1 smoothie proteico
- 1 porção de cottage, ½ pepino em rodela com sal e limão
- 1 iogurte grego, 1 c. sopa granola com sementes
- 1 punhado de mix de oleaginosas e frutas secas
- 1 fatia pão low carb, patê de frango ou atum e tomate cereja
- talos de cenoura e salsão, 1 porção de hommus
- 2 tâmaras recheadas com morango, 1 c. chá tahine
- 1 c. sopa tahine, 1 c. chá mel, 1 punhado de nozes, 1 quadrado de chocolate 70%, 1 xíc chá frutas vermelhas

PRATOS PRINCIPAIS

1. Arroz de couve-flor
2. Abóbora assada com especiarias
3. Purê de batata doce com alho
4. Creme de espinafre sem lactose
5. Palmito pupunha assado com pesto de rúcula e avelã
6. Vagem picante
7. Sobrecoxa de frango com cúrcuma e limão
8. Salmão assado com cardamomo e limão siciliano
9. Iscas de filé mignon flambado
10. Sopa de legumes low carb com cubos de frango

ARROZ DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

- 100 g couve-flor crua, em floretes
- 1 c. sopa azeite extravirgem
- 1 dente de alho picado
- Sal integral e pimenta do reino preta

MODO DE PREPARO

1. Lave e seque bem a couve-flor.
2. Em um processador, processe os floretes até obter uma textura semelhante à do arroz (cuidado para não processar muito).
3. Aqueça o azeite em uma frigideira e refogue o alho.
4. Adicione a couve-flor processada e cozinhe por 5-7 min, mexendo até ficar macia.
5. Tempere com sal e pimenta e sirva em seguida.

DICA: pode usar a versão já picada congelada. Pule os passos 1 e 2.

ABÓBORA ASSADA COM ESPECIARIAS

INGREDIENTES

- 150 g abóbora cabotiá com casca em cubos grandes ou em fatias grossas
- 1 c. sopa azeite extravirgem
- Sal integral e pimenta do reino preta
- Sete pimentas, canela em pó, cravo em pó, cardamomo em pó, páprica defumada, etc.
- 2 dentes de alho com casca, levemente amassado com a faca (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200C.
2. Em uma assadeira antiaderente, coloque a abóbora e tempere com azeite, sal, pimenta e as especiarias escolhidas. Se for usar, coloque os alhos também.
3. Asse por 20-30 minutos, virando a abóbora na metade do tempo.
4. Sirva em seguida.

DICA: se for aumentar a porção preparada, aumente também o tempo de forno, que pode variar entre 20-40-60 min, dependendo da quantidade feita. Verifique o ponto da abóbora a cada 20 minutos.

DICA 2: não sobreponha nenhum pedaço de abóbora, deixe todas em contato com a assadeira para um melhor resultado.

PURÊ DE BATATA DOCE COM ALHO

INGREDIENTES

- 130 g batata doce sem casca, cortada em cubos médios
- 2 c. chá azeite extravirgem ou ghee
- Sal integral e pimenta do reino preta
- 1 dente de alho picado

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a batata até estar al dente.
2. Enquanto cozinha, aqueça 1 c. chá de azeite ou ghee em uma frigideira e doure o dente de alho, tomando cuidado para não queimar. Reserve em um recipiente fora da panela quente.
3. Passe a batata por um processador ou espremedor de batata.
4. Misture o alho frito, sal, pimenta e o restante do azeite.
5. Acerte os temperos e sirva em seguida.

CREME DE ESPINAFRE SEM LACTOSE

INGREDIENTES

- 1 c. sopa óleo de coco
- 10 g cebola picada
- 150 g espinafre picado (pode ser congelado)
- Sal integral e pimenta do reino preta
- 100 g creme vegetal (A Tal da Castanha)
- 1 pitada de noz-moscada ralada

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela ou frigideira funda, aqueça o óleo de coco e refogue a cebola com uma pitada de sal por 2 minutos.
2. Adicione o espinafre e cozinhe até começar a soltar água.
3. Adicione o creme vegetal e a noz moscada e misture bem.
4. Cozinhe até obter um creme.
5. Acerte os temperos e sirva em seguida.

PALMITO PUPUNHA ASSADO COM PESTO DE RÚCULA E AVELÃ

INGREDIENTES

- 200 g palmito pupunha fresco em tolete, cortado na metade
- 1 c. sopa azeite extravirgem
- Sal integral e pimenta do reino preta

PESTO DE RÚCULA E AVELÃ

- 1 maço de rúcula (higienizada e bem seca)
- 50 g de avelã (com ou sem casca)
- 30 g de queijo parmesão
- Sal integral e pimenta do reino preta a gosto
- Azeite extravirgem

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180C.
2. Em uma travessa antiaderente ou forrado com papel manteiga, coloque o palmito pupunha e tempere com azeite, sal e pimenta.
3. Asse por 20-25 minutos até o palmito estar cozido e levemente dourado. Retire e reserve.
4. Pesto: bata no processador todos os ingredientes, menos o azeite. Vá adicionando o azeite em fio, até obter uma textura cremosa. Acerte os temperos e guarde em vidro esterilizado na geladeira. Cubra o pesto com uma camada fina de azeite para prolongar o frescor.
5. Sirva o palmito com 1 c. chá do pesto por cima.

VAGEM PICANTE

INGREDIENTES

- 1 c. sopa óleo de coco ou azeite extravirgem
- ¼ cebola roxa picada
- Sal integral
- 150 g vagem macarrão ou holandesa
- Páprica picante, páprica defumada e pimenta calabresa em flocos

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o azeite em um frigideira.
2. Refogue a cebola por 1-2 minutos com uma pitada de sal.
3. Adicione a vagem e salteie por 7-10 minutos ou até estar cozida/al dente.
4. Tempere com sal, páprica picante, páprica defumada e pimenta calabresa em flocos.
5. Sirva em seguida.

SOBRECOXA ASSADA COM CÚRCUMA E LIMÃO

INGREDIENTES

- 200 g sobrecoxa de frango sem pele e sem osso
- Sal integral e pimenta do reino preta em pó
- Cúrcuma em pó
- 1 dente de alho picado
- Suco de 1-2 limões Tahiti
- Tomilho fresco a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque a sobrecoxa e tempere com o restante dos ingredientes. Deixe marinando por 30 minutos, no mínimo. Para tempos acima de 30 minutos, manter na geladeira. Antes de assar, deixar em temperatura ambiente por 30 minutos.
2. Pré-aqueça o forno a 180C e asse, junto com a marinada, por 20-30 minutos, virando na metade do tempo para dourar por igual.

DICA: se for assar uma quantidade maior de sobrecoxa o tempo de forno aumenta, dependendo da quantidade total. Cuidado para não assar demais e ressecar.

SALMÃO ASSADO COM CARDAMOMO E LIMÃO SICILIANO

INGREDIENTES

- 150 g filé de salmão sem pele
- 1 c. sopa azeite extravirgem
- Sal integral e pimenta do reino preta
- Cardamomo em pó a gosto
- Raspas de 1 limão siciliano

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180C.
2. Em uma assadeira, coloque o salmão e tempere com azeite, sal, pimenta, cardamomo e as raspas do limão.
3. Asse por 15 minutos e retire.
4. Se quiser, esprema o suco de ½ limão na hora de servir.

ISCAS DE FILÉ MIGNON FLAMBADO

INGREDIENTES

- 150 g filé mignon em iscas
- Sal integral e pimenta do reino preta
- 1 c. sopa azeite extravirgem
- ¼ xíc conhaque

MODO DE PREPARO

1. Aqueça uma frigideira com o azeite.
2. Adicione as iscas de filé mignon e sele bem todos os lados.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Quando estiver bem dourada, retire a frigideira de perto do fogo e adicione o conhaque. Com muito cuidado, incline a frigideira perto da chama para que o conteúdo seja flambado. A chama deve apagar quase que em seguida, Se precisar, tampe para apagar o fogo.
5. Sirva em seguida.

SOPA DE LEGUMES LOW CARB COM CUBOS DE FRANGO

INGREDIENTES

- 1 peito de frango (150 g) sem pele, cortado em cubos pequenos
- Sal integral e pimenta do reino preta
- Páprica defumada
- 1 c. sopa azeite extravirgem
- 50 g cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 30 g alho-poró picado
- 100 g abobrinha em cubinhos
- 100 g brócolis em floretes pequenos
- 50 g cenoura em cubinhos
- 300 ml caldo de legumes caseiro
- 1 folha de louro

MODO DE PREPARO

1. Tempere o frango com sal, pimenta e páprica.
2. Aqueça o azeite em uma panela grande e sele os cubos de frango até estar bem dourado. Retire e reserve.
3. Na mesma panela, refogue a cebola, o alho e o alho-poró com uma pitada de sal.
4. Adicione a abobrinha, o brócolis, a cenoura, o caldo e a folha de louro. Tampe e cozinhe por 20-25 min até os legumes estarem cozidos. Se preferir uma sopa cremosa, retire a folha de louro e processe.
5. Adicione o frango reservado e cozinhe por 5-10 minutos.
6. Acerte os temperos e sirva em seguida.

SOBREMESAS

1. Bolo de chocolate com abobrinha
2. Bombom de pasta de amendoim
(versão caseira do Reese's)
3. Pão de mel de minuto
4. Creme de coco com frutas
vermelhas

BOLO DE CHOCOLATE COM ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 2 ovos
- ½ xícara açúcar de coco ou Moonsugar
- ½ xícara óleo de coco
- 2 xícaras abobrinha crua ralada com casca
- 2 xícaras farinha de amêndoas
- 1 pitada de sal
- ½ xícara cacau em pó 100%
- 1 c. chá extrato de baunilha
- 1 c. sopa fermento químico

MODO DE PREPARO

1. Unte com óleo de coco uma fôrma de 28 cm com furo no centro e pré-aqueça o forno a 180°C.
2. No liquidificador, coloque os ovos, o óleo de coco, o açúcar, o extrato de baunilha e a abobrinha.
3. Bata bem até obter uma mistura cremosa e homogênea.
4. Despeje o creme em uma tigela grande.
5. Em outra tigela, misture o sal, a farinha e o cacau.
6. Acrescente aos poucos os ingredientes secos à mistura líquida, mexendo com uma espátula.
7. Depois de envolver bem os ingredientes, acrescente o fermento em pó. Misture e despeje a massa na forma.
8. Asse por 30-40 minutos. Faça o teste do palito e retire do forno quando estiver pronto.

BOMBOM DE PASTA DE AMENDOIM (VERSÃO CASEIRA DO REESE'S)

INGREDIENTES

- 100 g chocolate meio amargo 70% em gotas
- 2 c. sopa pasta de amendoim integral
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Separe 4 forminhas pequenas de silicone.
2. Derreta o chocolate em banho-maria.
3. Com cuidado, preencha o fundo e as laterais das forminhas com o chocolate derretido. Não deixe muito fino para não correr risco de quebrar quando desenformar.
4. Leve ao congelador por 5 minutos para endurecer.
5. Recheie com ½ c. sopa de pasta de amendoim.
6. Se necessário, derreta o chocolate novamente, tomando cuidado para não queimar. Cubra as forminhas com o restante do chocolate derretido.
7. Coloque novamente na geladeira por 15 minutos ou até ficar firme.
8. Desenforme com cuidado.
9. Manter em temperatura ambiente protegido do sol.

PÃO DE MEL DE MINUTO

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 c. sopa farinha de aveia
- 2 c. sopa farinha de amêndoa
- 1 c. sopa cacau em pó 100%
- 1 c. chá canela em pó
- 1 c. chá Moonsugar syrup ou maple syrup
- 3 c. chá água
- 1 c. chá fermento químico

MODO DE PREPARO

1. Unte uma caneca alta ou um ramequin alto com óleo de coco.
2. Misture bem todos os ingredientes em um bowl e coloque dentro da caneca.
3. Asse no microondas por 2 minutos potência alta.
4. Deixe esfriar um pouco e desenforme.
5. Recheie com pasta de castanhas ou uma pastinha de whey de doce de leite com um pouco de água.

CREME DE COCO COM FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

- 200 ml leite de coco
- ¼ xíc coco ralado sem açúcar
- 1 c. sopa de Moonsugar ou o equivalente de stevia
- ½ xícara de frutas vermelhas frescas ou geléia de frutas vermelhas sem açúcar

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o leite de coco com o adoçante até levantar fervura.
2. Desligue o fogo, adicione o coco ralado e deixe esfriar.
3. Sirva em taças com as frutas vermelhas
4. Pode levar à geladeira para servir gelado

Ainda tem muito sabor (e transformação) pela frente!

Chegar até aqui já é uma grande conquista — e nós sabemos o quanto cada escolha conta. Mas a melhor parte é saber que ainda temos dias incríveis pela frente para colocar tudo isso em prática, explorar novas receitas, consolidar hábitos e, principalmente, continuar sentindo na pele (e na energia!) os efeitos de uma alimentação mais leve, consciente e gostosa.

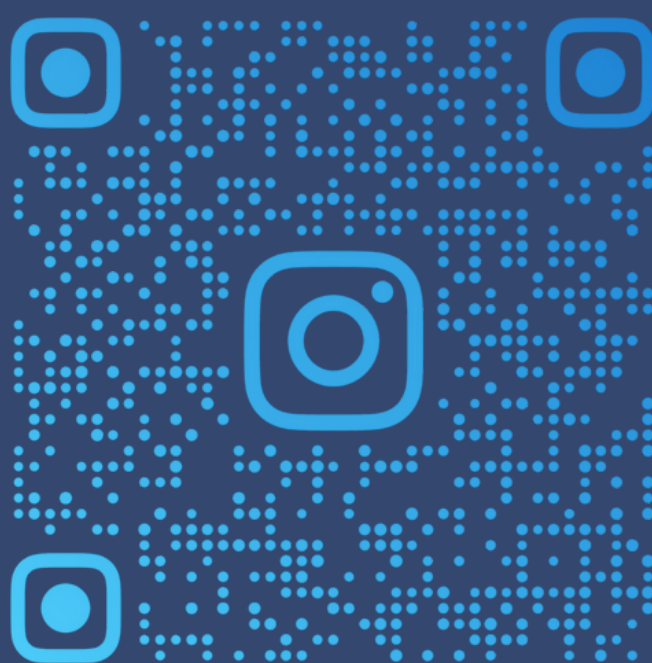
Este e-book foi criado com muito carinho para te inspirar na cozinha e te lembrar que cuidar de você pode (e deve) ser prazeroso.

Use essas receitas como base, como ideia, como afeto em forma de comida. E volte a elas sempre que sentir que precisa de uma dose extra de motivação e sabor.

Estamos juntos nessa jornada — e ela só está começando!

Com carinho,
Equipe Atma Soma
Julia Nunes e Dra. Luisa Nunes

Com um agradecimento especial ao nutricionista Brian e à Dra. Alessandra Rascovski 🧡



ATMA.SOMA

atma
soma