

Cada produto Wellness by Oriflame assume um lugar de destaque em cada página desde livro de receitas. O seu valor nutritivo, combinado com a sua criatividade, é o que torna esta iniciativa tão especial! Não hesite em fazer experiências com Batidos ou Sopas – este livro de receitas maravilhoso pode ser a sua inspiração!

Bem-vindo a um livro com receitas de entusiastas da Wellness para entusiastas da Wellness! Nestas páginas, encontrará muitas formas inteligentes, e muitas vezes surpreendentes, de utilizar os nossos produtos, em pratos fantásticos com duas coisas em mente: estes pratos são saudáveis e deliciosos! Inspire-se nestas receitas criativas e fotos de dar água na boca, e crie o seu próprio banquete Wellness!

Esta conquista incrível não seria possível sem si e sem a sua criatividade extraordinária. Esperamos que este livro de receitas o incentive a expandir as suas capacidades culinárias, a partilhar a sua paixão por um estilo de vida saudável e a divertir-se, experimentando e adaptando as receitas de outros Assessores Oriflame.

Coloque as mãos na massa!



Sopa Natural Balance Espargos **29695**

Sopa Natural Balance de Tomate e Manjeriçao **29694**

Fórmula Proteica **36169**

Batido Natural Balance chocolate **29691**

Batido Natural Balance Baunilha **29690**

Batido Natural Balance Morango **29689**



República Checa 5



Hungria 25



Polónia 51



Portugal 73



Roménia 95



Eslováquia 105

Iguarias Checas

República Checa

- Capital - Praga
 - Língua Oficial - Checo
 - Área - 78,866 km²
 - Ingredientes típicos - feijão, chucrute, cogumelos
-





PÃO DE MASSA AZEDA COM PROTEÍNA

Ingredientes

- Massa Azeda de Centeio
- Farinha de trigo
- 1½ chávenas de água
- 1 chávena de farinha de centeio
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de sopa de cominhos
- 2 colheres de sopa Fórmula Proteica
- 2 colheres de sopa mistura sementes

Preparação

Coloque a massa azeda numa taça, adicione 60 g de farinha de centeio e 118 ml de água, misture e deixe repousar um mínimo de 2 horas. De seguida, adicione a restante água, bem como sal, cominhos, Fórmula Proteica e farinha de centeio, e comece a misturar. Adicione a farinha de trigo até que a massa desapegue da taça. Deixe repousar e fermentar durante a noite. Coloque sobre uma tábua polvilhada com farinha, forme um retângulo, polvilhe com sementes, tais como linhaça, girassol e abóbora. De seguida, vire a massa ao mesmo tempo que a dobra até obter uma forma redonda, coloque-a num recipiente baixo e deixe repousar. Aqueça o forno a 230°C, com a forma do pão no interior. Coloque a massa na forma e deixe cozer durante 1h 15 min. Após tirar o pão do forno, deixe arrefecer antes de cortar.

HANA LUSKOVÁ

BARRAS COM QUEIJO WELLNESS

Ingredientes

- 50 g Fórmula Proteica
- 150 g farinha de trigo
- ½ colher de sopa fermento
- 120 g margarina
- Queijo amarelo ralado
- 1-2 colheres de sopa de leite
- Pitada de sal

Preparação

Misture todos os ingredientes e bata até obter uma massa com consistência suave. Forme um rolo com cerca de 2-3 mm de espessura e corte em barras. Poderá criar diferentes formas com cortadores, entrançados, etc. Leve ao forno até ficar dourado.

MICHAELA KODĚROVÁ





PÃO DE BATATA

Ingredientes

- 2 chávenas farinha de trigo
- 1/2 chávena farinha de centeio
- 4 colheres de sopa Fórmula Proteica
- 1 1/2 colheres de chá sal
- 1/2 colher de chá açúcar
- 1 saqueta de fermento seco
- Mistura de sementes de cominho, sésamo e girassol
- 2 chávenas água morna

Preparação

Misture todos os ingredientes secos, e depois adicione a água. A massa deve ficar bem aguada. Deixe levedar durante 2 horas. Forre a forma com papel vegetal e verta a massa para o interior. Leve ao forno a 220°C durante cerca de 35 minutos. Nos primeiros 25 minutos, deixe cozer coberto, de seguida retire a cobertura.

JINDŘIŠKA MAŇÁKOVÁ

COCKTAIL NUTRITIVO À LA PEPINO

Ingredientes

- 1/2 beterraba vermelha
- 1 pimento
- 1 tomate
- Sal e pimenta a gosto
- 1 porção de Sopa Natural Balance de Espargos
- 0,5 l água
- Ervas aromáticas para decorar

Preparação

Misture tudo, verta para copos de vidro, decore com salsa fresca picada ou qualquer outra erva aromática da sua preferência e sirva. Poderá optar por variantes com alho, malaguetas ou especiarias.

JAROMÍR KONEČNÝ





MINIPIZZA SAUDÁVEL

Ingredientes

Massa

- 1 kg farinha de trigo integral
- 2 colheres de sopa Fórmula Proteica
- 0,5 l água
- 200 ml azeite
- 20 g sal
- 20 g açúcar de cana
- 15 g fermento seco

Coberturas

- 0,5 l tomates esmagados
- 2 colheres de sopa Sopa Natural Balance
- Tomate e Manjericão
- Sal
- Manjericão ou oregãos a gosto
- Queijo e outros ingredientes a gosto

Preparação

Amasse e forme bolas, cerca de 50 g de massa para cada minipizza. De seguida, forme discos, adicione 2 colheres de sopa de molho de tomate sobre cada pizza, adicione as coberturas conforme a sua preferência: fiambre, legumes, queijo, etc. Polvilhe com manjericão e oregãos. Leve ao forno pré-aquecido a 275°C durante cerca de 10 minutos.

ANJA HETSKO

TARTARE DE ABÓBORA

Ingredientes

- 1 kg abóbora cortada grosseiramente
- 2 porções de Fórmula Proteica
- 2 cebolas
- Óleo vegetal
- Ketchup
- Mostarda
- Molho Worcester
- Molho de soja
- Paprica doce
- 1 colher de chá cominhos em pó
- 1 colher de chá caril
- 1 colher de chá chilli
- 1 colher de chá sal

Preparação

Coza a abóbora durante cerca 10 minutos, deixe arrefecer, adicione a Fórmula Proteica e outros ingredientes a gosto. Sirva em tosta e com legumes no topo.

ŠTĚPÁN KONEČNÝ





ESPINAFRES COM COGUMELOS OSTRÁ (PLEUROTUS OSTREATUS), TOFU E FÓRMULA PROTEICA

Ingredientes

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Tofu
- Cogumelos ostra
- Espinafres frescos
- Azeite, molho de soja tamari, cominho e sal
- Fórmula Proteica
- Água

Preparação

Refogue o alho, o tofu fumado e os cogumelos ostra em azeite, com uma pitada de sal. Adicione o molho de soja tamari a gosto, adicione meia chávena de água e deixe cozinhar durante algum tempo. Por fim, adicione os espinafres e uma porção de Fórmula Proteica e deixe cozinhar até os espinafres ficarem tenros.

Recomenda-se acompanhar com cuscuz de trigo sarraceno: despeje água quente sobre ele, deixe repousar algum tempo e sirva.

HANA KUBŮ

ALMÔNDEGAS VEGETARIANAS

Ingredientes

- 1 kg cogumelos ostra
- 3 cebolas grandes
- 300 g arroz
- 5 colheres de sopa Fórmula Proteica
- Paprica
- Sal
- Óleo de Cominho

Preparação

Corte os cogumelos ostra e cebolas em pedaços pequenos, e refogue numa frigideira. Adicione o sal e os cominhos. Desta forma, os cogumelos libertarão a água.

Tape a panela e deixe cozer por instantes.

Coza o arroz. Combine os cogumelos e a cebola com o arroz cozido e misture.

Use a varinha mágica ou o triturador de carne. Por fim, adicione a Fórmula Proteica e misture. Forme "almôndegas" ovais e coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal.

Cubra cada "almôndega" com uma mistura de óleo e paprica para obter uma cor bonita. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

LUCIE OCHVATOVÁ





BOLINHAS PROTEICAS DE LEGUMES

Ingredientes

- 1 brócolo
- 4 cenouras
- 1 beterraba vermelha
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa Fórmula Proteica
- Sal, chilli
- 1 iogurte
- 1 colher de chá Sopa Natural Balance Tomate e Manjeriço

Preparação

Triture os legumes até obter uma mistura homogénea, adicione os ovos e a Fórmula Proteica, bem como uma pitada de sal e chilli. Misture tudo e forme bolas. Leve ao forno a 165°C até ficar dourado. Para o molho, misture o iogurte com a Sopa Wellness (poderá adicionar pimento ou chilli).

VERONIKA KRAUSOVÁ

COGUMELOS RECHEADOS COM BRÓCOLOS

Ingredientes

- Cogumelos
- Brócolos
- 1-2 colheres de sopa Sopa Natural Balance Espargos
- Alho francês
- Alho
- Pimento vermelho
- Mozzarella
- Azeite
- Ervas de Provença

Preparação

Retire a pele aos cogumelos, remova e conserve os pés.

Mistura brócolos:

Coza os brócolos. Retire a água e triture. Adicione o alho francês, alho e pimento às rodelas, a Sopa Wellness, os pés dos cogumelos (picados e fritos em manteiga). Misture tudo, adicione o sal, pimento e Ervas de Provença a gosto. Antes de rechear os cogumelos, adicione o sal e regue com azeite.

De seguida, recheie os cogumelos com o puré de brócolos e coloque fatias de mozzarella por cima. Coloque os cogumelos num tabuleiro de ir ao forno, e leve ao forno pré-aquecido a 220°C. Sirva com batatas e legumes assados.

LIDMILA DRAHOŇOVSKÁ





MASSA COM LEGUMES

Ingredientes

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Massa penne integral | <p>Mistura de legumes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alho francês às rodelas • 4 cogumelos • ½ brócolo • ¼ couve-flor • Punhado de feijão congelado • Tomates cherry, sal e pimenta | <p>Béchamel</p> <ul style="list-style-type: none"> • 250 ml leite • Manjeriçã • Sal • 1 colher de sopa cheia Fórmula Proteica • 300 ml natas • 200 g queijo gouda |
|--|---|---|

Preparação

Coza a massa, prepare o béchamel e refogue os legumes. Coloque por camadas a massa, os legumes e o béchamel. deixe cozer durante 20 minutos. Poderá adicionar frango assado para uma refeição rica em proteína.

MICHAELA MAČÁTOVÁ

FEIJÃO "COWBOY" DE 15 MINUTOS

Ingredientes

- 200-250 g feijão - demolido durante várias horas e escorrido
- 200-250 g molho Bolonhesa - caseira ou de compra
- 2-3 porções de Sopa Natural Balance Tomate e Manjeriçã

Preparação

Coza o feijão durante cerca de 10 minutos, adicione o molho Bolonhesa e Sopa Wellness - e está pronto.

Variantes: Poderá adicionar mais sabor com chilli, ervas, cebola assada com bacon, manteiga ou azeite.

VERONIKA MINAŘÍKOVÁ





LEGUMINOSAS SAUDÁVEIS

Ingredientes

- 2 chávenas de feijão
- Alho
- Segurelha-das-hortas
- Sal
- Água
- 1 colher de sopa de Fórmula Proteica
- 1 ovo
- Cebolinho ou agrião picante
- Pão integral

Preparação

Coza o feijão. Mesmo antes do feijão estar cozido, adicione o alho e a segurelha-das-hortas. Misture a Fórmula Proteica com uma pequena quantidade de água e engrosse o feijão ao empurrar uma parte deste por uma peneira. Cozinhe em lume brando por breves momentos. Decore com o cebolinho e o ovo. Acompanhe com pão integral.

ZUZANA SOVIŠOVÁ

BOLOS "DUCAT" FITNESS

Ingredientes

Massa

- Farinha de espelta integral
- 40 g açúcar de cana ou xilitol
- 2 ovos
- 100 ml leite
- 1 colher de chá de fermento

Creme

- 15 g pudim instantâneo de baunilha
- 150 ml leite
- 150 ml água
- 15 g Fórmula Proteica
- Adoçante a gosto

Preparação

Massa:

Separe as gemas das claras. Bata as claras com o adoçante em castelo. Misture a farinha, com o fermento, e as gemas. Por fim, adicione lentamente as claras batidas em castelo ao preparado.

Verta para uma forma e coloque no forno a 180°C, durante cerca de 15-20 minutos.

Creme:

Misture o preparado do pudim com o adoçante e a Fórmula Proteica, adicione a água e leite e misture bem, para que não haja grumos. Deixe ferver a mistura do pudim até engrossar e verta sobre os bolos enquanto este ainda está morno.

JANA HOFMANOVÁ JUNKOVÁ





DELÍCIAS DE MELAÇO

Ingredientes

- 105 g farinha de espelta integral
- 105 g farinha de arroz integral
- 2 porções de Fórmula Proteica
- 2 colheres de chá fermento
- 2 colheres de chá canela
- 1 colher de chá gengibre moído
- 1 colher de chá cardamomo moído e especiarias de bolacha de gengibre
- 2 colheres de sopa açúcar de coco
- 4 colher de sopa melaço de cana
- 110 g manteiga
- 1 ovo
- Açúcar de coco ou cacau para cobertura

Preparação

Misture todos os ingredientes secos com a exceção do açúcar de coco. Dissolva a manteiga, adicione o açúcar de coco e melaço e misture, por fim adicione os ovos e misture criando uma consistência espessa. Adicione este preparado aos ingredientes secos e misture com uma faca – deverá ser fácil. Deixe repousar no frigorífico durante 30 minutos, para depois ser fácil de formar as bolas. Com uma colher de chá, retire a massa e forme bolas, cubrindo de seguida com o açúcar de coco – poderá adicionar canela ou cacau. Coloque as bolas com boa distância entre si num tabuleiro de ir ao forno, forrado com papel vegetal, e leve ao forno pré-aquecido a 190°C durante cerca de 8-9 minutos. Esta receita poderá render cerca de 2 tabuleiros.

TIRAMISÙ SEM OVOS

Ingredientes

- 2 porções Batido Natural Balance Aroma Baunilha
- 0,5 kg mascarpone
- 100 ml leite
- 200 ml café expresso frio
- 1 embalagem de Palitos la Reine
- Cacau para decoração

Preparação

Prepare uma forma, coloque uma camada de palitos La Reine embebidos em café. Bata o mascarpone, com o leite e a Fórmula Proteica até obter uma mistura fofa e coloque metade dessa mistura sobre os palitos La Reine. Coloque uma nova camada de palitos sobre o creme e coloque o restante creme de mascarpone. Por fim, decore com cacau, usando uma peneira. Deixe refrigerar durante 8 horas, antes de servir.

LUCIE ZDRÁHALOVÁ



JIŘINA ANTONÍNOVÁ



BOLO DE CAMADAS WELLNESS

Ingredientes

Bolo

- 200 g farinha integral
- 100 ml óleo de colza
- 100 ml leite
- 2 porções de Fórmula Proteica
- 4 ovos
- 100 g açúcar de cana
- 1 saqueta fermento

Creme

- 0,5 l leite
- 2 colheres de sopa açúcar cana
- Pudim de baunilha instantâneo
- 2 porções Batido Natural Balance Aroma Baunilha

Decoração

- 3 chávenas natas azedas
- 1 colher de sopa açúcar de cana
- Canela ou cacau para a cobertura

Preparação

Prepare o pudim instantâneo, adicionando o Batido Wellness no fim, verta o preparado numa forma untada. Misture os ingredientes para o bolo e adicione esse preparado sobre a camada anterior. Leve o bolo ao forno pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 40 minutos. Após arrefecer, coloque a última camada decorativa e polvilhe com cacau ou canela. Deixe repousar o bolo até ao dia seguinte, antes de servir.

MIROSLAV GROSPİČ

QUEQUES WELLNESS

Ingredientes

- 1 chávena açúcar de cana
- 1 ovo
- 1 saqueta fermento
- 1½ chávenas farinha de trigo de moagem grossa
- 1 chávena leite
- Chocolate negro
- ½ chávena Batido Natural Balance Shake Baunilha
- ½ chávena óleo

Preparação

Bata o açúcar e ovos numa taça. Comece por adicionar o leite e o óleo, pouco a pouco. Adicione a farinha, fermento e Batido Wellness. Isto confere aos queques o seu aroma de baunilha. Por fim, adicione pedaços de chocolate negro ao preparado. Leve ao forno a 180°C durante cerca de 20 minutos. Os queques são ideais para o pequeno-almoço, um início perfeito para o seu dia, ou como sobremesa, acompanhados de um café.

IVETA PEIGEROVÁ





BARRAS WELLNESS DE MARKÉTA

Ingredientes

- Ingredientes para uma quantidade pequena:
- 200 g aveia
 - 200 g nozes
 - 200 g mistura de frutos desidratados (por exemplo: tâmaras, passas, ameixas, arandos)
 - 100 g mistura de sementes (girassol, papoila, sésamo, abóbora, etc.)
 - 1 colher de chá canela
 - 3 colheres de sopa azeite
 - 3 colheres de sopa mel
 - 2 colheres de sopa malte de cevada
 - 2 porções Batido Natural Balance Morango

Preparação

Toste a aveia (sem óleo, até ficar dourado), adicione as nozes, sementes e deixe tostar por mais algum tempo. De seguida, adicione os frutos desidratados e a canela, e deixe ao lume. Continue a misturar para não deixar queimar. De seguida, tire o tacho do lume e quando a mistura arrefecer, adicione o Batido Wellness – que irá envolver tudo e adicionar ainda mais sabor. Num segundo tacho, adicione o óleo, o mel e o malte, deixe dissolver e misture com o restante preparado – Esta será a base das barras. Transfira a mistura para um tabuleiro forrado com papel vegetal e deixe solidificar. Por fim, corte em barras ou pequenos quadrados.

MARKÉTA BLAŽKOVÁ

BY ORIFLAME
Wellness™

Banquete Húngaro

Hungria

- Capital – Budapeste
- Língua Oficial – Húngaro
- Área – 93,030 km²
- Ingredientes típicos – sementes de papoila, paprica, natas azedas





PÃO NATURAL BALANCE

Ingredientes

- 30 ml água morna
- 40 ml azeite ou óleo de coco
- 600 g farinha (1/3 farinha de trigo integral, 1/3 farinha de centeio, 1/3 farinha Graham)
- 3 porções Sopa Natural Balance Tomate e Manjeriçã
- Farelo de trigo, aveia
- 2 colheres de chá de sal dos Himalaias
- 1 colher de chá açúcar de bétula
- 1 saqueta fermento seco
- Sementes torradas: abóbora, girassol, linhaça, sésamo
- 1 lata tomate

Preparação

Misture todos os ingredientes. Deixe a massa levedar até dobrar o tamanho, e leve ao forno até ficar dourado.

JÁRMAY ANDI

SCONES WELLNESS COM ESPARAGOS E MANJERICÃO

Ingredientes

- 300 g farinha (2/3 farinha integral, 1/3 farinha de trigo)
- 100 g manteiga ou margarina
- 150 ml natas azedas
- 1 ovo
- 2 colheres de chá de sal
- Pitada de açúcar
- 2 porções Sopa Natural Balance Espargos
- 50 ml leite
- 1/2 saqueta de fermento
- 100 g espargos
- 1 molho de manjeriçã fresco

Preparação

Misture o fermento com o leite morno e o açúcar. Numa taça, misture a farinha com o sal e a Sopa Wellness, de seguida adicione a manteiga, a gema, a mistura de natas azedas com o fermento, e misture bem. Deixe repousar por uma hora. Adicione os espargos e o manjeriçã picado à massa e amasse bem. Deixe levedar por mais 10 minutos. Faça um rolo com a massa, com uma espessura de cerca de 2 cm. Corte os scones com um cortador de biscoitos ou um copo. Cubra o topo com a clara de ovo. Coloque no forno pré-aquecido até os scones ficarem dourados.

JÁRMAY ANDI





SNACK CROCANTE

Ingredientes

- 55 g linhaça
- 100 g aveia
- 50 g sementes abóbora
- 20 g sementes de sésamo
- Sal e orégãos a gosto
- 100 ml água morna
- 18-22 g Sopa Natural Balance Tomate e Manjeriçã
- Molho
- Natas azedas
- Sopa Natural Balance Tomate e Manjeriçã

Preparação

Triture a linhaça, aveia e sementes de papoila num processador, de seguida adicione as sementes de sésamo, sal e orégãos. Dissolva a Sopa Wellness em água morna e misture com os ingredientes secos, até obter uma textura homogénea. Deixe repousar durante 15 minutos e espalhe sobre papel vegetal com uma espessura de 3-5 mm. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, até ficar dourado.

Molho:

Misture as natas azedas com a Sopa Wellness.

NIKOLETTA GODÓ

PÃO DE CURGETE

Ingredientes

- 3 ovos
- 200 g açúcar de cana
- 1 saqueta açúcar de baunilha
- 400 g curgete ralada
- 150 ml óleo
- 200 g farinha de trigo
- 100 g farinha de milho
- 50 g Fórmula Proteica
- 1 colher de chá fermento
- Pitada de sal
- 100 g nozes grosseiramente cortadas
- 100 g passas
- 1 colher de chá canela

Preparação

Bata os ovos com o açúcar até obter uma mistura esbranquiçada. Adicione a curgete e o óleo, uma colher cheia de cada vez. Adicione os ingredientes secos e envolva gentilmente. Leve ao forno numa forma untada e polvilhada com farinha.

VARHOLIK CSABÁNÉ





CROCANTES MULTICEREAIS

Ingredientes

- 4 colheres de sopa Fórmula Proteica
- 200 g farinha de trigo
- 150 g farinha de aveia
- 100 g aveia
- 100 g linhaça
- 100 g sementes de girassol
- 100 g sementes de abóbora, chilli, sementes de papoila (opcional)
- 1½ colheres de chá sal
- 1 colher de chá de fermento
- 100 ml óleo
- 200 ml água

Preparação

Misture os ingredientes secos, de seguida adicione o óleo e a água. Deixe repousar durante 30 minutos. Forme um rolo entre 2 folhas de papel vegetal e corte em pequenos quadrados. Leve ao forno a 170°C durante 20-30 minutos, de acordo com a sua preferência.

GABRIELLA SZABOLCSKI CSÌZIK

PALITOS DE CENOURA PROTEICOS COM SEMENTES DE SÉSAMO

Ingredientes

- 3-4 cenouras grandes
- 2-3 colheres de sopa azeite
- 50 g sementes de sésamo
- 2 colheres de sopa Fórmula Proteica
- Sal

Preparação

Aqueça o óleo numa frigideira e torra as sementes de sésamo até dourar. Corte as cenouras em palitos e frite-as até ficarem ligeiramente crocantes. Tempere com sal, polvilhe com sementes de sésamo e cubra com Fórmula Proteica. Pode consumir como acompanhamento, snack ou um jantar ligeiro.

ANDREA BÖSZÖRMÉNYINÉ ANTAL





SOUFFLÉ DE MILHETE

Ingredientes

- 125 g milhete
- 250 g queijo Cottage
- 3 ovos
- Fermento, sal, sumo de limão, raspa de limão
- 2 porções Batido Natural Balance Aroma Baunilha
- 1 colher doseadora de Fórmula Proteica
- 1 colher de sopa manteiga ou óleo de coco
- Adoçante a gosto

Preparação

Coza o milhete até estar tenro. Misture metade do açúcar com a manteiga, leve ao lume até derreter, deixe arrefecer. Separe as claras das gemas, misture as gemas com os outros ingredientes. Bata as claras em castelo com o restante açúcar. Ao milhete frio, adicione o queijo Cottage e as claras, envolvendo gentilmente. Verta a mistura numa travessa e leve ao forno a 150°C, durante 25-30 minutos. Deixe arrefecer, antes de servir.

ERIKA BOGDÁN

BOLINHAS DE QUEIJO

Ingredientes

- 1 kg farinha de espelta
- 2 porções de Fórmula Proteica
- 200 g queijo
- 100 g queijo fumado
- 200 g manteiga
- 50 g gordura de pato
- 1 saqueta de fermento
- 2 ovos
- 400-500 ml natas azedas (opcional)
- 1 colher de sopa sal
- 1 colher de sopa cominhos moídos

Preparação

Peneire a farinha para uma taça, adicione os restantes ingredientes e misture. Forme pequenas bolas e leve ao forno até ficarem douradas.

ERIKA BOGDÁN





"ALMÔNDEGAS" DE OVO

Ingredientes

- 1 cebola média, picada
- 8 + 1 ovos
- Aprox. 0,5 l leite
- 4 pãezinhos
- 1 porção Sopa Natural Balance Espargos
- Molho de folhas de salsa picada
- 1-2 dentes de alho, esmagados (ou creme de alho)
- Pitada de noz-moscada moída
- Sal, pimenta, croutons
- Óleo para fritar

Preparação

Refogue a cebola num tacho até ficar translúcida. Bata 8 ovos, adicione-os à cebola, deixe fritar como se ovos mexidos. Com uma colher de pau, corte o ovo em pedaços, deixe arrefecer um pouco. Embeba cuidadosamente os pãezinhos no leite e esprema o excesso. Adicione o restante ovo aos pãezinhos, misture bem com sal, pimenta e alho. Em seguida, adicione os ovos, bem como a Sopa Wellness e misture. Por fim, adicione a salsa picada. Se ficar muito aguado, adicione pão ralado. Com as mãos humedecidas, forme as bolas, cubra-as com pão ralado e frite.

KŐHALMINÉ CSILLA TÓTH

SOPA CREMOSA DE BRÓCOLOS

Ingredientes

- 0,5 kg brócolos
- 1 batata grande, sem pele
- Pitada de sal e tempero para legumes
- Sementes de abóbora e folhas de salsa frescas para decoração
- Fórmula Proteica

Preparação

Coza os brócolos e a batata - assegure-se que tem água suficiente para cobrir os legumes. Tempere com um pouco de sal e tempero para legumes. Quando os legumes estiverem cozidos, triture-os num liquidificador. Adicione a Fórmula Proteica à sopa. Misture bem os ingredientes no liquidificador. Se a mistura estiver demasiado espessa, adicione água. Decore com um punhado de sementes de abóbora e salsa fresca e sirva.

ANDREA BÖSZÖRMÉNYINÉ ANTAL





FRANGO CHILLI COM MEL

Ingredientes

Massa

- 6 colheres de sopa farinha
- 3 colheres de sopa Fórmula Proteica
- 2 ovos
- Pitada de sal
- 1 saqueta de fermento
- Água

Molho

- 100 ml ketchup
- 1 colher de sopa mel
- 2 colheres de sopa molho chilli agriçoce
- 1 colher de sopa de Fórmula Proteica
- 100 ml água
- 3 colheres de sopa sementes de sésamo

Preparação

Corte 1 kg de peito de frango em cubos. Misture os ingredientes para a massa até obter uma consistência tipo massa de panquecas, e de seguida envolva o frango neste preparado. Frite um pedaço de cada vez. Prepare o molho, ao combinar os ingredientes num tacho à parte e leve ao lume, para obter uma consistência densa. Cubra o frango e sirva.

VEGGIE BITES

Ingredientes

- 0,5 kg couve flor
- 0,7 kg couve frisada
- 0,7 kg de cenouras
- 3 ovos
- 2 dentes de alho esmagados
- 2 porções de Fórmula Proteica
- 2 colheres de farinha de arroz
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo de coco

Preparação

Coza os legumes, esmague-os com um garfo e misture com os restantes ingredientes. Forme pequenos discos e frite-os em óleo de coco até dourar.

LISZTESNÉ OLÁH MÁRIA



MARCSI NOVÁK



CREPES COM QUEIJO COTTAGE

Ingredientes

- 3 + 2 ovos
- 1 l leite
- 100-150 g farinha
- 1 colher doseadora de Fórmula Proteica
- Açúcar, sal
- 50 ml óleo
- 500 g queijo Cottage
- 1 porção Batido Natural Balance Baunilha
- 500 ml natas azedas
- 2 colheres de sopa açúcar

Preparação

Prepare a massa e frite os crepes. Para o recheio, misture as gemas com o açúcar, adicione o Batido Wellness e o queijo Cottage. Bata as claras em castelo e envolva-as na mistura. Coloque o recheio nos crepes e enrole-os. Espalhe natas azedas com açúcar numa travessa de ir ao forno. Corte os crepes a meio e coloque-os num tabuleiro, vertendo as restantes natas azedas no topo, e leve ao forno.

HORVÁTH CSABÁNYÉ ANDREA BOHÁCS

ORI-TARTE

Ingredientes

- 200 g beterraba ralada
- 100 g farinha de arroz
- 2 porções Batido Natural Balance Aroma Baunilha
- 100 g farinha de coco
- 1 saqueta de fermento
- 200 g açúcar ou adoçante
- 150 ml óleo de coco
- 6 ovos
- Raspa de 1 limão
- Canela

Preparação

Misture os ingredientes. Leve ao forno pré-aquecido durante 30-35 minutos.

ZSUZSA NOVÁKNÉ SZARKA





SONHO DE QUEIJO COTTAGE

Ingredientes

Massa

- 6 ovos
- 2 colheres de sopa eritritol
- 3 porções Batido Natural Balance Aroma Baunilha
- 3 colheres nozes picadas
- ½ saqueta fermento

Creme

- 500 g queijo Cottage
- 500 g natas sem açúcar 30%
- 1 limão
- 1 colher de chá essência de baunilha
- Adoçante líquido

Preparação

Bata as claras em castelo com o eritritol. Adicione as gemas, uma de cada vez, o Batido Wellness, as nozes e o fermento. Pré-aqueça o forno a 190°C. Leve ao forno num tabuleiro de 22 cm x 36 cm forrado com papel vegetal. Depois de cozido, deixe arrefecer completamente antes de cortar a meio, por forma a obter duas camadas.

Creme:

Misture o queijo cottage até obter uma consistência cremosa. Numa taça à parte, bata as natas com o adoçante a gosto. Adicione o queijo Cottage, a essência de baunilha, o sumo e a raspa de limão, e envolva gentilmente. Espalhe o creme sobre a primeira camada do bolo e cubra com a outra camada. Pincele o topo com mel aquecido e polvilhe com as nozes.

ILDIKÓ OTÁRTICSNÉ

BOLO DE MAÇÃ E SEMENTES DE PAPOILA COM CREME DE BAUNILHA

Ingredientes

Bolo

- 0,5 kg sementes de papoila moídas
- 1 porção Batido Natural Balance Baunilha
- 2 colheres de chá fermento
- Adoçante, ex. eritritol (a gosto)
- 1 limão
- 3 maçãs, raladas
- 2 ovos
- Canela

Creme de baunilha

- 1 l leite
- 6 gemas de ovo
- Eritritol ou açúcar
- 1 porção Batido Natural Balance Baunilha
- Sementes de baunilha de 1 vagem ou 2 saquetas de açúcar de baunilha
- 20 g manteiga

Preparação

Bolo:

Bata os ovos, adicione os restantes ingredientes e misture bem. Leve ao forno numa forma de silicone, a 180°C, durante 25-30 minutos.

Creme:

Misture as gemas com as sementes de baunilha e o Batido Wellness, adicione metade do leite e misture até que não existam grumos. Aqueça o restante leite e, antes de levantar fervura, adicione a mistura dos ovos. Misture enquanto ferve. Depois de feito, retire do lume, adicione o eritritol e a manteiga, e misture.

HORVÁTH TIBORNÉ IBOLYA





"POPPY DREAM"

Ingredientes

Bolo

- 250 g sementes de papoila em pó
- 100 ml leite de amêndoa fervido
- 5 ovos
- 70 g açúcar de coco
- 2 colheres de sopa Batido Natural Balance Baunilha
- 1 colher de chá fermento
- Raspa de limão ou laranja
- 1 colher de chá sumo de limão

Compota

- 1 saqueta pudim de baunilha instantâneo
- 2 colheres de sopa Batido Natural Balance Baunilha
- 2 colheres de sopa açúcar de coco
- 300 ml sumo de cereja ou leite de amêndoa
- 0,5 l cerejas congeladas ou compota de cereja sem açúcar

Creme

- 2 gemas de ovo
- 400 ml leite de amêndoa
- ½ saqueta de pudim de baunilha instantâneo
- 1 colher de sopa Batido Natural Balance Baunilha
- 1 colher de sopa açúcar de coco
- 1 colher de chá essência de baunilha ou sementes de baunilha de 1 vagem
- 1 colher de sopa mel

Preparação

Bolo: Verta o leite quente sobre as sementes de papoila. Bata as gemas com o açúcar até obter um creme esbranquiçado e fofo. Adicione o fermento, raspa e sumo de limão, as sementes de papoila frias e o Batido Wellness. Coloque num tabuleiro de 26 cm x 21 cm forrado com papel vegetal e coloque no forno a 180°C durante 25 minutos. Deixe arrefecer.

Compota: Misture o pudim instantâneo, o Batido Wellness e o açúcar com uma pequena quantidade de sumo de cereja, e adicione lentamente o resto. Adicione as cerejas e o açúcar. Deixe levantar fervura, misture constantemente e deixe arrefecer. Corte o bolo a meio, obtendo duas camadas, e espalhe a compota no meio.

Creme: Bata as gemas de ovo com o açúcar, adicione o pudim e o Batido Wellness, adicione um pouco de leite e adicione os restantes ingredientes, juntamente com a essência de baunilha. Deixe levantar fervura a lume brando, mexendo constantemente, e adicionando o mel no fim. Sirva com o bolo.

TÍMEA TIMÁR-SOMLAI

BOLO DELICIOSO DE QUEIJO COTTAGE

Ingredientes

- 500 g queijo Cottage
- 100 g manteiga
- 100 g açúcar
- 330 g natas azedas
- 6 ovos
- 100 g farinha de trigo
- 2 porções Batido Natural Balance Aroma Baunilha
- 1 saqueta de fermento
- Pitada de sal
- 1 raspa de limão (ralada)

Preparação

Combine todos os ingredientes. Leve ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal a 180°C, durante 20-25 minutos.

ERIKA KUN





FARÓFIAS WELLNESS

Ingredientes

- 1 l leite
- 6 ovos
- 2 porções Batido Natural Balance Aroma Baunilha
- 1 saqueta açúcar de baunilha
- 1 colher de chá de adoçante líquido
- 2 colheres de sopa açúcar

Preparação

Bata as claras em castelo, adicione o açúcar quase no fim. Adicione as gemas, o açúcar de baunilha e o Batido Wellness, e misture bem. Coloque o leite ao lume até levantar fervura e coloque as claras no leite, uma colher de cada vez. Deixe as claras cozerem durante algum tempo, e vire-as para cozinham totalmente. Repita até terminar.

De seguida, adicione um pouco de leite ao preparado das gemas, misture bem e verta cuidadosamente no restante leite.

Leve ao lume até engrossar e deixe arrefecer. Sirva com as farófias.

MEIAS-LUAS

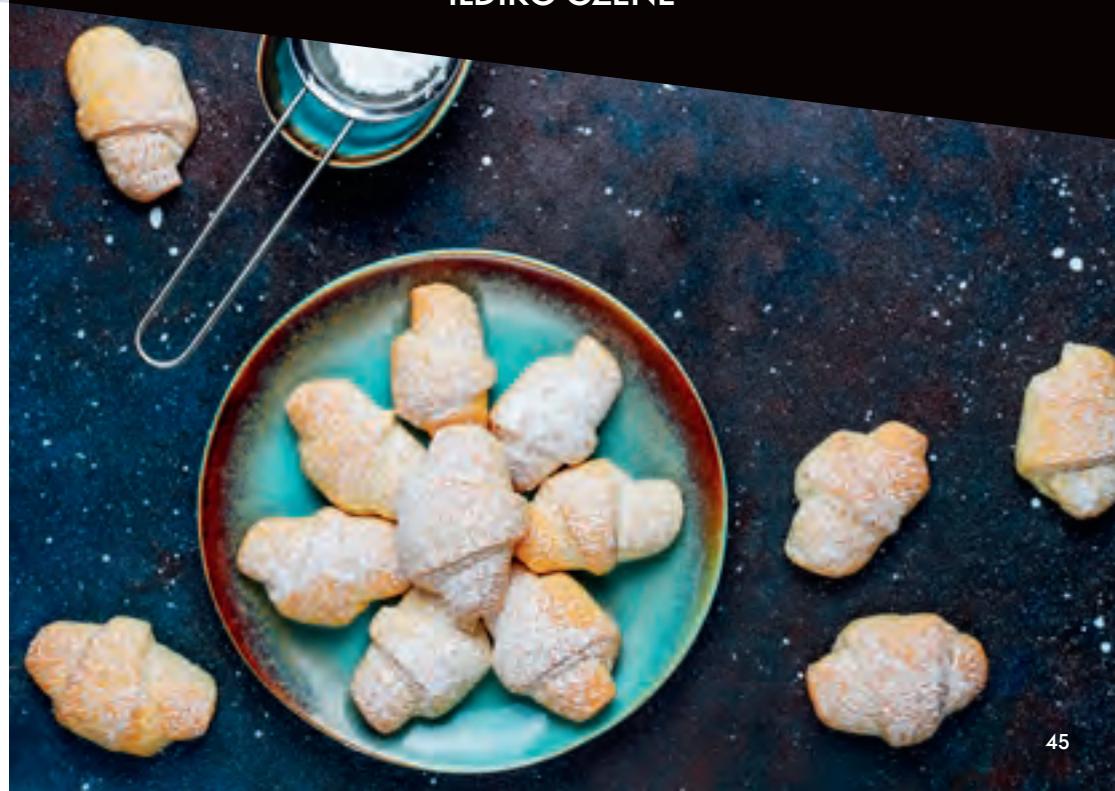
Ingredientes

- 250 g manteiga
- 200 ml leite
- 350 g farinha
- 50 g Batido Natural Balance Baunilha ou Fórmula Proteica
- Sumo e raspa de 1 limão
- Recheio, por exemplo: doce de ameixa

Preparação

Misture a manteiga derretida com a farinha peneirada e os restantes ingredientes, e amasse bem. Divida a massa em 10 partes, forme círculos. Divida cada disco em 8 partes, em formato de pizza. Coloque uma pequena quantidade de recheio no lado mais espesso, e forme um rolo. Leve ao forno até ficar dourado e polvilhe com açúcar em pó.

ILDIKÓ CZENE





DOCE DE CEREJA COM BOLINHOS DE SEMENTES DE PAPOILA

Ingredientes

Doce de cereja

- 0,5 kg cerejas
- Água
- Pitada de sal
- 1-2 colheres de sopa açúcar
- 2-3 cravinhos
- Pitada de canela
- 1 chávena natas azedas
- 1 colher de sopa farinha integral
- 1 porção Batido Natural Balance Baunilha

Bolinhos

- 250 g queijo Cottage
- 2 ovos
- 30 g manteiga
- Pitada de sal
- 50 g semolina
- Coberturas
- 1 colher de sopa Batido Natural Balance Baunilha e sementes de papoila em pó

Preparação

Doce de cereja:

Coza as cerejas – assegure-se que tem água suficiente para cobri-las. Adicione o sal, cravinho, canela e açúcar. Entretanto, misture a farinha e o Batido Wellness, de seguida adicione duas colheres de sopa de sumo de cereja e triture até obter uma mistura homogénea. Quando as cerejas estiverem cozidas, remova-as do lume e, enquanto mistura, adicione o batido. Se estiver demasiado espesso, adicione água e deixe levantar fervura.

Bolinhos de queijo Cottage:

Separe as gemas das claras e bata as claras em castelo. Misture os restantes ingredientes e envolva as claras. Deixe no frigorífico durante 1 hora. Forme os bolinhos e coza-os em água a ferver com sal. Cubra com sementes de papoila misturadas com Batido Wellness e sirva.

HORVÁTH TIBORNÉ IBOLYA

BISCOITOS CASEIROS

Ingredientes

- 100 g óleo de coco
- 100 g açúcar em pó
- 2 colheres de sopa Fórmula Proteica
- 100 g farinha de coco
- 3 gemas de ovo
- 10-15 g chocolate negro
- nozes cortadas grosseiramente ou frutos, tais como framboesas
- ½ saqueta fermento
- Pitada de sal

Preparação

Misture todos os ingredientes. Forme bolas pequenas, e coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno pré-aquecido a 150°C durante alguns minutos.

MARCSI NOVÁK





QUEQUES COM FRUTOS SILVESTRES WELLNESS

Ingredientes

- 1½ chávena aveia
- 1 chávena Fórmula Proteica
- 1 colher de chá de fermento
- Pitada de sal
- ⅓ chávena açúcar de cana
- 1 colher de chá essência de baunilha
- 2 ovos
- ½ chávena leite
- 200 g manteiga derretida
- 1 – 1½ chávena frutos silvestres

Preparação

Combine a aveia, a Fórmula Proteica e o fermento numa taça. Noutra taça, bata os ovos com o açúcar de cana e sal até obter uma mistura homogênea, de seguida adicione a essência de baunilha, o leite e a manteiga derretida. Misture o conteúdo de ambas as taças e de seguida adicione os frutos. Verta a mistura para formas de queques forradas com papel vegetal e coloque no forno pré-aquecido a 180°C durante 20-25 minutos. Sirva polvilhado com açúcar em pó.

CUPCAKES DE CHOCOLATE COM CREME DE COCO

Ingredientes

- 3 colheres de sopa Batido Natural Balance Chocolate
- 1 colher de sopa cacau em pó
- 2 ovos
- 6 colheres de sopa manteiga
- Chocolate negro
- Leite
- Creme:
- 2 colheres de sopa açúcar
- 400 ml leite
- 1 saqueta pudim de baunilha instantâneo
- 500 ml natas
- 1 saqueta estabilizador de natas para bater
- 3 colheres de sopa açúcar em pó
- Coco ralado a gosto

Preparação

Pré-aqueça o forno a 150°C. Misture os ingredientes secos, adicione os ovos, a manteiga derretida, o chocolate derretido e o leite, e triture com um liquidificador. Encha formas de queques até meio. Leve ao forno durante cerca de 15 minutos.

Para o creme, misture o pudim instantâneo com o açúcar e o leite, e leve a lume brando. Bata as natas. Misture o pudim com o açúcar em pó e o coco, coloque no frigorífico durante uma hora. Sirva os cupcakes com o creme de coco e as natas batidas por cima.

MARIANNA BOGYA





BARRAS MUESLI COM FRUTA E SEMENTES

Ingredientes

- 250 g aveia (cortada)
- 250 g flocos de aveia
- 1 colher de sopa cada: chia, linhaça, sésamo, passas, arandos secos, alperces secos (fatiados)
- 1 banana
- 150-200 ml água
- 18 g Batido Natural Balance Baunilha

Preparação

Misture a aveia, sementes, frutos e banana amassada numa taça. Prepare o Batido Wellness e adicione os restantes ingredientes, misture bem. Estenda a mistura num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 200°C.

HORVÁTH CSABÁNE ANDREA BOHÁCS

BY ORIFLAME
Wellness™

Deliciosos Pratos Polacos

Polónia

- Capital - Varsóvia
- Língua Oficial - Polaco
- Área - 312,696 km²
- Ingredientes típicos - maçãs, batatas, beterraba





MEGAPÃO MULTICEREAIS

Ingredientes

- 1 chávena sementes de girassol
- 1 chávena cereais (mistura: aveia, milhete, centeio, etc.)
- 1 chávena farelo (mistura: trigo sarraceno, centeio, trigo)
- ½ chávena sementes de abóbora
- ½ chávena farinha de milho
- 2 porções de Fórmula Proteica
- 1 colher de chá sal
- Água

Preparação

Coloque todos os ingredientes dentro de uma taça, adicione água suficiente para poder misturar tudo facilmente. Adicione mais cerca de meio copo de água. Deixe repousar durante uma hora – sementes e flocos transformam-se em papa e o farelo irá inchar. Transfira toda a massa para uma forma, poderá adicionar algumas colheres de sopa de água por cima. Coloque no forno a 180°C durante cerca de 1 hora. De seguida, remova da forma e deixe cozer por mais 10 minutos em cada lado para dourar. Deixe arrefecer. Poderá fatiar facilmente o pão após este arrefecer no frigorífico. Guarde no frigorífico.

AGNIESZKA KOGUTEK

HUMMUS DE ESPARAGOS OU TOMATE

Ingredientes

- 0,5 kg grão
- ½-1 chávena de azeite
- 1-2 chávenas Sopa Natural Balance já feita
- 2-3 dentes de alho
- Sal e pimenta

Preparação

Demolhe o grão e coza-o de acordo com as instruções na embalagem. Após cozido, coloque num liquidificador e misture com os restantes ingredientes até obter uma mistura homogénea. Tempere com sal e pimenta. Poderá ser servido com as suas papas preferidas ou com legumes crus ou assados. Poderá fazer uma quantidade menor, no entanto este prato mantém-se saboroso durante muito tempo quando guardado no frigorífico.

PAULINA NOWAK - ORBAN





SOPA DE LEGUMES

Ingredientes

- 1 salsa
- 1 aipo
- 2 cenouras
- 4-5 batatas
- 2 l caldo de galinha
- 50 g manteiga
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 ½ porções de Sopa Natural Balance Espargos
- Endro
- Sal, pimenta, folhas de louro a gosto

Preparação

Leve o caldo de galinha a ferver num tacho. Adicione a salsa e a cenoura. Derreta a manteiga numa frigideira, adicione o aipo e as batatas em cubos. Frite mexendo delicadamente durante 10 minutos e transfira para o tacho com o caldo. Deixe cozer por 20 minutos. Adicione as folhas de louro, o sal e a pimenta, e deixe cozer por mais 5 minutos. Enquanto isso, verta meia chávena de caldo a ferver num copo, adicione iogurte e Sopa Wellness, e misture até obter uma consistência homogénea. Volte a colocar no tacho e mexa até ferver. Sirva a sopa com endro picado polvilhado por cima.

ANNA TRACZ

SOPA DE ESPARGOS "GREEN GAME"

Ingredientes

- 1 porção de Sopa Natural Balance de Espargos
- 220 ml água
- 2 espargos cortados em pedaços de 2 cm
- 25 g vagens tenras de ervilha
- 2 colheres de sopa de ervilhas congeladas
- 2 colheres de sopa de cevada cozida ou os seus cereais preferidos

Preparação

Deixe ferver a água com a Sopa Wellness, mexendo sempre para não formar grumos. Quando a sopa ferver, adicione os espargos e as vagens de ervilha, e deixe cozer por algum tempo. Coloque as ervilhas e o feijão cozido numa travessa, encha com sopa e sirva.

MARIOLA CZAPLA





SHAKSHOUKA DE ESPARGOS SEM ESPARGOS

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 pequena curgete
- 2 tomates, misturados
- 4 cogumelos
- 1 dente de alho
- 1 chalota
- Punhado de sementes de girassol e linhaça para cobertura
- Sopa Natural Balance Espargos

Preparação

Derreta uma colher de sopa de manteiga clarificada num tacho quente. Adicione a curgete e as chalotas picadas finamente, refogue por cerca de 5 minutos. Adicione os tomates e os cogumelos e, em seguida, adicione o alho e uma colher de Sopa Wellness misturada com uma pequena quantidade de água. Refogue por mais 5 minutos, tapado. De seguida, adicione os ovos, tempere com sal, pimenta e Ervas de Provença. Adicione as sementes e, opcionalmente, rúcula por cima.

ALEKSANDRA SITEK

CREPES SALGADOS

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 porção Sopa Natural Balance ou Fórmula Proteica
- 25 ml água
- Coberturas à escolha, por exemplo: pasta de abacate, queijo creme, fiambre fumado, legumes, azeitonas

Preparação

Numa taça, bata o ovo com a água e a Sopa Wellness ou Fórmula Proteica, até obter uma consistência homogénea. De seguida, aqueça um pouco de manteiga clarificada numa frigideira e frite os crepes. Tente cobrir com uma tampa para que frite mais rapidamente. Sirva com coberturas da sua preferência.

JUSTYNA MYŚLIWIEC





HAMBÚRGUER DE BETERRABA

Ingredientes

- 4 beterraba cozida
- 1 chávena grão-de-bico
- 2 porções de Fórmula Proteica
- Salsa picada
- Sal
- Pimenta
- Sumo de meio limão

Preparação

Triture as beterrabas e o grão-de-bico num processador até ficarem bem picados. Pique a salsa. Adicione o ovo, a Fórmula Proteica, o sumo de limão, as especiarias e misture tudo.

Pré-aqueça o forno a 150°C.

Molde a massa em bolas e depois achate-as em forma de hambúrguer. Em seguida, coloque os hambúrgueres num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno durante 15 minutos.

Sirva como parte de um hambúrguer vegetariano, sozinho ou acompanhado de guacamole.

ANA IMAM

HAMBURGUERES DE PERU

Ingredientes

- 500 g carne de peru picada
- 1 ovo
- 1-1½ porções Sopa Natural Balance
- Tomate e Manjerição
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- Manteiga clarificada
- Sal
- Pimenta

Preparação

Descasque e corte a cebola em cubos. Descasque o alho e esmague-o. Adicione à cebola a manteiga clarificada. Deixe arrefecer. Numa taça, misture a carne, o ovo, a Sopa Wellness, a cebola e o alho, adicione sal e pimenta a gosto. Forme pequenos hamburguers. Frite com manteiga clarificada. Sirva com a sua salada preferida.

MARTA SIKORSKA





COUVE RECHEADA DE LEGUMES

Ingredientes

Recheio

- 1 porção Fórmula Proteica
- Cogumelos
- Cebola
- Alho
- Manteiga clarificada

Wraps

- Couve lombarda

Tempero

- Manjerona
- Tomilho
- Cominho
- Coentros
- Canela
- Sal, pimenta

Preparação

Refogue as cebolas em cubos e o alho na manteiga clarificada. Quando translúcido, adicione os cogumelos lavados e picados grosseiramente. Após 10 minutos, adicione a Fórmula Proteica e uma quantidade generosa de especiarias. Misture e refogue por alguns minutos. Coza as folhas de couve lombarda a vapor. Coloque uma quantidade adequada de recheio numa folha e dobre com cuidado, repita até que não haja mais recheio. Coloque os wraps num tabuleiro fundo, verta um pouco de caldo e cubra. Coloque no forno a 180°C durante 20 minutos.

PATRYCJA NIEDBALSKA

ALMÔNDEGAS DE CARNE E FEIJÃO

Ingredientes

- 250 g ervilhas
- 250 g feijão
- 250 g peru ou frango
- 3 ovos
- 3 porções de Fórmula Proteica
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá curcuma
- Pão ralado
- Óleo de coco para fritar

Preparação

Demolhe as ervilhas e feijões e coza-os. Escorra e triture após cozer. Adicione a carne, ovos, Fórmula Proteica, curcuma, sal e pimenta a gosto. Forme bolas e cubra-as com pão ralado. Frite em óleo de coco. Opcionalmente, adicione salsa picada.

EWA BIGAJ





PUDIM TAPIOCA

Ingredientes

- 400 ml leite de coco
- ¼ chávena tapioca
- 1 porção Batido Natural Balance Chocolate
- 2 quadrados de chocolate negro
- Frutos congelados da sua preferência

Preparação

Numa panela, ferva o leite de coco (também pode ser qualquer outro tipo de leite ou água). Adicione a tapioca ao leite a ferver. Deixe cozer lentamente, coberto, por cerca de 20 minutos. Mexa frequentemente, para que a tapioca não pegue ao fundo. A tapioca está pronta quando as bolas estão completamente transparentes e inchadas. Retire a panela do lume e adicione chocolate negro e o Batido Wellness. Verta para jarros e deixe arrefecer. Decore com as suas frutas favoritas.

KATARZYNA ROGULSKA

SMOOTHIE DE MORANGO PARA DOIS

Ingredientes

- 1 porção Batido Natural Balance Baunilha
- 250 g morangos
- 1 chávena iogurte natural
- 1 banana madura pequena
- 100 ml leite

Preparação

Misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogénea. Adicione metades de morango por cima ou acompanhe com gelado de baunilha.

KLAUDIA DZIAŁEK





SMOOTHIE

Ingredientes

- 2 colheres de sopa aveia
- 1 porção Batido Natural Balance Morango
- 1 colher de sopa óleo de linhaça
- 1 colher de sopa café moído
- 150 ml água

Preparação

Misture o Batido Wellness com água até obter uma consistência homogênea, adicione os restantes ingredientes e misture novamente. Sirva em copo alto, com menta e morangos a decorar.

ANNA PAWLKIEWICZ

DELÍCIA DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 800 g batata doce
- 2 bananas
- 30 g cacau negro
- 40 g Batido Natural Balance Chocolate
- 4 ovos
- 4 colheres de sopa óleo de coco
- 3 colheres de chá fermento
- Eritritol a gosto (cerca de 3 colheres de sopa)

Preparação

Descasque as batatas doces e coza-as durante cerca de 20 minutos. Escorra e deixe arrefecer. Misture todos os ingredientes e misture até a massa ficar uniforme. Transfira para uma forma redonda de 23 cm forrada com papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 45 minutos. Deixe arrefecer e coloque no frigorífico durante cerca de 1 hora. Sirva com gelado, mousse de frutas, etc.

ELŻBIETA NOWAK





CHEESECAKE

Ingredientes

Base

- 2 gemas
- 50 g farinha de aveia
- 100 g farinha de arroz
- 1 colher de sopa Batido Natural Balance
- 70 g óleo de coco

Cheesecake

- 1 kg queijo branco magro
- 250 ml leite 0,5%
- 2 pudins de baunilha instantâneos (sem açúcar)
- 5 ovos + 2 claras
- 1 chávena Batido Natural Balance

Preparação

Base:

Misture todos os ingredientes numa taça. Forme uma bola de massa e coloque-a num tabuleiro forrado com papel vegetal. Pressione a massa para cobrir todo o fundo do tabuleiro. Leve ao forno pré-aquecido a 175°C, durante 10 minutos, e deixe arrefecer.

Cheesecake:

Separe as claras das gemas. Misture o queijo, o leite, as gemas, o Batido Wellness e os pudins até obter uma consistência homogênea. Numa taça em separado, bata as claras em castelo. Com uma espátula, envolva-as cuidadosamente na mistura da gema. Verta o preparado sobre a base pré-cozida. Leve ao forno pré-aquecido a 170°C durante cerca de 60 minutos. Aguarde que arrefeça completamente, antes de servir.

ANNA GUBERNAT

BROWNIE DE CHOCOLATE WELLNESS

Ingredientes

- 2 ovos
- 1-2 bananas muito maduras
- 1 chávena grão-de-bico pré-demolhado
- 1 porção Batido Natural Balance Chocolate
- 1 colher de sopa cacau
- Chocolate negro
- Ameixas e tâmaras desidratadas

Preparação

Misture os ovos, as bananas e o grão-de-bico até obter uma consistência homogênea.

Adicione o Batido Wellness e o cacau e misture.

Verta a massa para uma forma e cubra com pedaços de chocolate e ameixas ou tâmaras.

Coloque no forno a 190°C durante 30-40 minutos.

AGNIESZKA TABACZYŃSKA





TARDE DE MAÇÃ ROSE

Ingredientes

Base

- 3 chávenas farinha de arroz
- 3 porções de Fórmula Proteica
- 3 colheres de chá linhaça moída
- 200 ml óleo de coco

Recheio

- 2 chávenas doce de maçã
- 6 maçãs vermelhas

Creme

- 1 lata leite de coco
- 1 colher de sopa fécula de batata
- 1 porção Fórmula Proteica
- 3 colheres de sopa açúcar cana

Preparação

Faça a base. Divida em 3 partes. Use uma delas para forrar o fundo de uma forma redonda. Verta o doce de maçã sobre a base e leve ao forno a 180°C, durante cerca de 20 minutos e deixe arrefecer. Corte as maçãs a meio, retire o caroço e corte-as em fatias. Coloque as fatias em água a ferver por algum tempo, até que fiquem moles. Corte a restante massa em 12 tiras, de 2 cm x 20 cm cada. Disponha as fatias de maçãs nas tiras de massa, de modo a que elas se sobreponham - quando as enrolar, elas parecer-se-ão com uma rosa. Coloque cada rosa numa forma de queque. Leve ao forno a 180°C, durante cerca de 20 minutos, e deixe arrefecer. Adicione o leite de coco, o açúcar (ou adoçante) e restantes ingredientes numa panela. Deixe levantar fervura, mexendo sempre. Espalhe a massa quente na base com doce de maçã, decore com as rosas de maçã logo depois. Deixe arrefecer completamente, antes de servir.

AGNIESZKA KOGUTEK

BOLACHAS COM PEPITAS DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 1 chávena aveia
- 1 banana grande
- 2 porções de Fórmula Proteica
- Molho de folhas de espinafre
- 2 cenouras
- Punhado de frutos secos
- 50 g manteiga

Preparação

Misture todos os ingredientes secos. Rale as cenouras e pique o espinafre. Esmague a banana com a manteiga. Prepare o biscoito amanteigado. Misture e amasse tudo, estenda a massa e corte os biscoitos. Leve ao forno a 180°C durante 15 minutos.

GRZEGORZ ROBAK





SCONES PLANOS WELLNESS

Ingredientes

- 4 ovos
- 0,5 kg farelo de trigo
- Fermento
- 0,5 l leite (vegetal, de preferência)
- 4 colheres de sopa Batido Natural Balance Chocolate
- Tâmaras cortadas
- 2 peras
- Óleo de coco para fritar
- Açúcar em pó ou coco ralado para cobertura

Preparação

Frite em óleo de coco de ambos os lados em lume brando.

BEATA WARCHOŁ

POWER BALLS DE TÂMARAS

Ingredientes

- 20 tâmaras desidratadas e descarçadas
- 1 colher de sopa cacau
- 1 colher de sopa Batido Natural Balance Chocolate
- 3 colheres de sopa de coco ralado
- 2 colheres de sopa óleo de coco

Preparação

Verta a água quente sobre as tâmaras. Deixe repousar durante 2 minutos e escorra. Adicione os restantes ingredientes e misture. Deixe a mistura repousar no frigorífico durante 20 minutos e, em seguida, estará pronta para ser moldada em bolas e cobertas em cacau.

IWONA ZMUDA



Delícias Portuguesas

Portugal

- Capital - Lisboa
 - Língua Oficial - Português
 - Área - 92,212 km²
 - Ingredientes típicos - piri-piri, canela, coentros
-





TARTE SALGADA WELLNESS

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- Pimento vermelho qb
- 1 folha de louro
- Sal, pimenta e orégãos a gosto
- 2 colheres de sopa de azeitonas às rodelas
- 6 raminhos de brócolos
- 2 latas de atum
- 1 porção Sopa Natural Balance Tomate e Manjeriçao
- 6 ovos

Preparação

Leve ao lume a cebola, alho, louro, pimento. Adicione as azeitonas, os brócolos e o atum. Deixe cozinhar durante 10 minutos. Retire do lume e misture 6 ovos previamente batidos e temperados com sal, pimenta e orégãos a gosto.

Leve ao forno durante cerca de 15 minutos até estar cozinhado e ficar dourado.

SILVIA BACALHAU

TOMATADA DA AVÓ

Ingredientes

- 7 tomates maduros
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa Sopa Natural Balance Tomate e Manjeriçao
- Azeite a gosto
- 11 água
- 2 ovos

Preparação

Corte os tomates em pedaços. Pique a cebola e o alho e refogue com um fio de azeite. Quando a cebola começar a ficar translúcida, adicione a Sopa Natural Balance e misture até formar uma consistência pastosa.

Acrescente a água gradualmente de forma a dissolver a pasta, sem formar grumos. Deixe ferver durante 5 minutos. Adicione os tomates, 5 minutos depois, adicione os ovos para que possam escalfar no caldo. Desligue quando os ovos estiverem prontos. Sirva quente. Se o preparado estiver muito ácido, coloque 1 colher de chá de açúcar para cortar a acidez.

ANA RITA ALMEIDA





SOPA DE AIPO

Ingredientes

- 1l água
- 1 aipo
- 1 cebola média
- 1 rodela de gengibre fresco
- Sal
- 2 colheres de sopa azeite
- 2 porções de Fórmula Proteica
- Coentros picados

Preparação

Coloque todos os ingredientes, excepto os coentros, numa panela e deixe cozer em lume brando durante 20 minutos. Triture os alimentos já cozidos. Povilhe com coentros picados. Sirva quente.

SOPA DE CENOURA COM FEIJÃO VERDE

Ingredientes

- 130 g cebola cortada em quartos
- 2 dentes de alho
- 200 g curgete cortada em pedaços
- 200 g batata-doce cortada em pedaços
- 200 g cenoura
- 100 g nabo cortado em pedaços
- 40 g beterraba cortada em pedaços
- 1 porção Fórmula Proteica
- 1 colher de chá sal
- Água q.b
- 100 g cenoura cortada em juliana
- 150 g feijão cortado em juliana
- 20 g azeite

Preparação

Coloque numa panela a cebola, o alho, a curgete, a batata doce, os 200g de cenoura cortada em pedaços, o nabo, a beterraba, a Fórmula Proteica, o sal e adicione água (a cobrir os legumes). Coza durante cerca de 25 minutos. Triture tudo.

Junte o azeite e triture mais um pouco. Adicione o feijão-verde e a cenoura cortados em juliana, deixe cozer até que os pedaços destes últimos legumes fiquem cozidos ao seu gosto.

PAULA PINHEIRO



MARINA VAZ ANIL



ARROZ BASMATI COM FRANGO AGRIDOCE

Ingredientes

- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 peito de frango
- ½ pimento
- 1 chávena de abacaxi, aos cubos
- 3 colheres de sopa mel
- 3 colheres de sopa de vinagre de sidra
- 1 colher de sopa Batido Natural Balance
- ¼ chávena sumo de abacaxi
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de Fórmula Proteica
- 1 colher de chá de óleo de sésamo
- ¼ chávena de cebolinho fatiado

Preparação

Aqueça o óleo de coco numa panela em lume médio, adicione o frango cortado em pedaços pequenos e deixe cozinhar entre 2 a 4 minutos.

Adicione o pimento fatiado e o abacaxi, deixe mais 2 minutos até estar cozido. Adicione os restantes ingredientes (esmague o alho), com exceção do óleo de sésamo e do cebolinho. Deixe cozinhar até ficar com um molho cremoso. Retire do lume e misture o óleo de sésamo. Sirva com arroz basmati e cebolinho picado.

ISABEL SILVA

ORISMOOTHIE

Ingredientes

- 1 colher de sopa Batido Natural Balance Morango
- 2 bananas
- 250 ml iogurte natural
- 250 ml leite magro
- 1 morango (decoração)

Preparação

Coloque no liquidificador o Batido Wellness, as bananas descascadas e cortadas em pedaços, o leite e o iogurte. Triture até obter uma mistura homogénea. Sirva fresco.

Dica: Decore com um morango dando-lhe um golpe e colocando no copo.

FILIPA CORREIA





BATIDO ROXO

Ingredientes

- 50 g frutos vermelhos
- 1 banana
- Coco ralado
- 150 g leite ou bebida vegetal
- 1 porção Batido Natural Balance Morango
- 4 cubos de gelo

Preparação

Corte a banana em pedaços. Coloque-a juntamente com os frutos vermelhos na liquidificadora. Adicione o leite, o Batido Wellness e os cubos de gelo. Misture tudo na liquidificadora. Coloque num copo ou garrafa o batido e por fim para enfeitar coloque um pouco do coco ralado.

INÊS FRAGOSO

CHOCOLATE QUENTE WELLNESS

Ingredientes

- 2 colheres de sopa Batido Natural Balance Chocolate
- 1 colher de sopa cacau puro em pó
- ½ colheres de sopa farinha de linhaça moída
- 300 ml leite meio gordo

Preparação

Pré-aqueça o leite à temperatura desejada. Verta o leite no copo misturador. Misture todos os ingredientes numa taça e verta-os para dentro do leite. Misture tudo durante 1 minuto.

ANTÓNIO MATOS





PUDIM DE CHIA "CHOCOMORANGO" E "BAUNICANELA E AVEIA"

Ingredientes

Pudim de chia

- 60 g sementes de chia
- 360 ml bebida de aveia fortificada
- 20 g xarope de agave

Chocomorango

- 18 g Batido Natural Balance Chocolate
- 4 morangos

Baunicanela e Aveia

- 18 g Batido Natural Balance Baunilha
- Canela q.b.
- Flocos de aveia q.b.
- 1 pau de canela

Preparação

Sabor "Chocomorango"

Misture metade dos ingredientes do pudim de chia com o Batido de Chocolate. Leve a repousar no frigorífico durante 3 horas, mexendo a cada 30 minutos. Corte 3 morangos em pedaços. Coloque metade dos pedaços no copo e metade do pudim, repetindo o processo. Corte o último morango em tiras e disponha sobre o pudim.

Sabor "Baunicanela e aveia"

Misture a outra metade dos ingredientes do pudim de chia com o Batido de Baunilha e a canela. Leve a repousar no frigorífico durante 3 horas, mexendo a cada 30 minutos. Coloque alguns flocos de aveia no copo e metade do pudim, repetindo o processo. Polvilhe com canela e decore com o pau de canela. Partilhe os pudins com alguém especial.

NUNO ABREU

PAPA DE AVEIA E BATIDO DE MORANGO

Ingredientes

- Batido Natural Balance Morango
- Aveia
- Mel
- Morangos frescos

Preparação

Numa tigela coloque a aveia e junte um pouco de água até cobrir a aveia. Leve ao micro-ondas durante 2 minutos. Adicione o Batido Wellness, os morangos frescos cortados em rodela e, por último, uma colher de mel para decorar.

MARLENE PALOS





FLAN WELLNESS

Ingredientes

- 500 ml água a ferver
- 2 porções de Fórmula Proteica
- 4 porções de Batido Natural Balance

Preparação

Coloque a água quente no liquidificador e adicione as porções por ordem. Misture até obter uma consistência homogênea e cremosa. Coloque de seguida em taças, e leve ao frigorífico durante cerca de 5 horas.

ANA LÚCIA GOMES SILVESTRE

MOUSSE DE GELATINA DE MORANGO

Ingredientes

- 200 ml natas frescas
- 1 pacote de gelatina de morango
- 100 g Batido Natural Balance Morango
- Morangos (opcional)

Preparação

Prepare a embalagem de gelatina. Se tiver dois pacotes, seguir as instruções na embalagem para os dois pacotes. Deixe arrefecer sem solidificar. Bata as natas com o Batido Wellness e adicione à gelatina. Mexa bem com a vara de arames até fazer bolhas. Deixe no frigorífico por um dia. Antes de servir, pode decorar com morangos frescos.

TULIA BARREIRA





EXPLOSÃO DE SABORES

Ingredientes

- 54 g Batido Natural Balance Baunilha
- 1 l água a ferver
- 1 l água fria
- 2 saquetas de gelatina de frutos vermelhos (31 g cada), com 0% açúcar

Preparação

Coloque o preparado em pó do Batido Wellness no liquidificador. Faça a gelatina de acordo com as instruções e adicione-a ao liquidificador. Misture na velocidade 1 por um bocadinho. Coloque no frigorífico por algumas horas até solidificar e decore com fatias de kiwi, antes de servir.

Sugestão: pode polvilhar com canela.

VIRGINIA SILVA

BISCOITOS DE LIMÃO E BAUNILHA

Ingredientes

- 1 ovo médio
- 20 g azeite
- 75 g polvilho doce
- 50 g farinha de amêndoa
- 25 g farinha de coco
- 20 g linhaça moída
- 1 porção Batido Natural Balance Baunilha
- 1 colher de sopa mel
- 1 colher de chá canela
- 1 limão raspa
- ½ colher de chá de fermento sem glúten para bolos

Preparação

Bata muito bem o ovo com o azeite. Junte os restantes ingredientes na taça e mexa bem até obter uma massa maleável e elástica (caso seja necessário, junte mais um pouco de polvilho doce). Forme bolinhas e, com um garfo, acalque, e leve ao forno durante 20 minutos.

ALEXANDRA PINTO





PANQUECAS FITNESS

Ingredientes

- 300 g farinha de aveia
- 1 colher de sopa de Fórmula Proteica
- 1 colher de sopa canela
- 2 bananas maduras
- 200 ml leite de soja
- 2 ovos
- Frutos secos (opcional)

Preparação

Comece por esmagar as bananas com o auxílio de um garfo, e coloque num recipiente. De seguida, adicione a farinha de aveia e a canela às bananas. Junte o leite e os ovos. Para um toque especial, adicione a Fórmula Proteica adicione frutos secos (opcional).

BEATRIZ PINTO

WAFFLES DE PROTEÍNA

Ingredientes

- 1 caixa de Fórmula Proteica
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de chá de fermento
- 200 ml água
- 50 ml leite meio gordo
- 200 g aveia
- 3 colheres de sopa óleo de coco

Preparação

Misture todos os ingredientes secos e uma dose da Fórmula Proteica com vara de arames. Adicione os restantes ingredientes e mexa até obter uma consistência homogénea. Com uma concha, coloque o preparado na máquina de waffles ou numa torradeira com formato waffles. Quando estiverem douradas, estão prontas. Sugestão: Sirva com iogurte grego ou fruta para um pequeno-almoço perfeito.

LAURA SILVA





CHEESECAKE DA KATIA

Ingredientes

Base

- 3 colheres de sopa aveia
- 3 tâmaras demolhadas

Recheio

- 1 ovo
- 1 colher de sopa Batido Natural Balance Chocolate
- 2 colheres de sopa queijo creme

Topping

- Frutos vermelhos

Preparação

Junte a aveia com as tâmaras previamente demolhadas e depois trituradas. Leve 10 min ao forno a 180°C. Bata os restantes ingredientes exceto os frutos vermelhos com uma vara de arames. Coloque sobre a base e leve ao forno cerca de 30 minutos à mesma temperatura. Desenforme e decore com os frutos vermelhos.

CÁTIA SOUSA

DELÍCIA NEGRA

Ingredientes

- 6 ovos
- 150 g chocolate mínimo 70% cacau
- 2 porções Batido Natural Balance Chocolate
- 250 g morangos
- 100 g amendoas
- 3 colheres de sopa iogurte grego light

Preparação

Bata bem os ovos e incorpore o chocolate e o Batido Wellness. De seguida, pique 100 gramas de morangos e as amêndoas, e introduza-as no preparado anterior. Coloque no forno, em forma redonda, a 175°C durante 12 a 14 minutos.

Reserve os morangos para a decoração e leve os restantes a lume brando, cortados finamente, e deixe cozer para criar uma calda/compota.

Cubra a parte superior do bolo já cozinhado com a calda de morangos e decore com os frutos cortados e pedacinhos de iogurte grego. Sirva frio.

ENEIDA LOPES





BOLO CHOCOLATE WELLNESS

Ingredientes

Bolo

- 4 ovos grandes
- 1 chávena açúcar (ou 1/2 chávenas adoçante)
- 1/2 chávena óleo de coco
- 1 chávena Batido Natural Balance Chocolate (ou 1/2 de Batido + 1/2 de cacau magro em pó)

- 1 chávena de farinha (amêndoa, arroz, espelta, aveia)
- 1 chávena aveia
- 1 chávena água quente
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 1 colher de chá de fermento

Cobertura

- 1 colher de sopa Batido Natural Balance Chocolate
- 1/2 chávena de leite ou bebida vegetal (soja, coco, amêndoa)
- 75 g chocolate (70% cacau)

Preparação

Bata os ovos com o açúcar. Adicione o óleo de coco. De seguida, peneire o Batido Wellness para não ficar com grumos (se preferir um sabor mais intenso a chocolate, pode optar por dividir a dose, colocando 1/2 chávena de Batido Wellness e 1/2 de cacau magro em pó). Envolve bem e junte a farinha. Adicione 1/2 chávena de flocos de aveia e 1/2 chávena de água quente. Bata bem e adicione as restantes metades.

A massa fica líquida. Para dar aquele toque crocante, adicione as sementes de chia, junte o fermento e envolva tudo. Leve ao forno a 180°C durante cerca de 20-25 minutos.

Cobertura:

Coloque a colher de sopa de Batido com 1/2 chávena de leite ao lume. Adicione o chocolate em barra partido aos pedacinhos, e continue a mexer até engrossar.

MARGARIDA ROSA

TRUFAS DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 180 g chocolate negro (70% cacau)
- 2 colheres de sopa Batido Natural Balance Chocolate
- 100 g manteiga
- 100 ml natas
- Coco ralado q.b.
- mix de frutos secos q.b.
- Sementes de linhaça q.b

Preparação

Parta o chocolate em pedaços e leve a derreter em banho-maria em lume brando. Retire do lume, junte as natas e mexa bem. De seguida adicione o Batido Wellness e leve ao frio para solidificar. Molde bolinhas em forma de trufas e envolva com coco, mistura de frutos secos ou sementes de linhaça. Leve ao frio até ser hora de servir.

MARCO SANTOS



Delicioso Banquete Romeno

Roménia

- Capital - Bucareste
 - Língua Oficial - Romeno
 - Área - 238 391 km²
 - Ingredientes típicos - polenta, ameixas secas, couve
-





PATÊ PROTEICO

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa Fórmula Proteica
- 1 colher de sopa mostarda
- 1 dente de alho
- Paprica doce
- Salsa

Preparação

Misture a Fórmula Proteica com água quente numa taça, até obter uma consistência espessa e homogênea. Adicione a mostarda, o alho esmagado e o sal, e misture. Poderá servir em fatias de pão torrado.

RACA ANCUTA

QUINOA COM LEGUMES

Ingredientes

- 200 g quinoa
- 1 cebola
- 1 pimento
- 1 curgete
- 100 g cogumelos
- 1 colher de sopa Sopa Natural Balance
Esparagos
- Sal e pimenta a gosto

Preparação

Ferva a quinoa, adicionando uma pitada de sal. Salteie os legumes em azeite, começando com a cebola e adicionando o restante, após alguns minutos. Deixe saltear durante cerca de 10 minutos e adicione a quinoa cozida e Sopa Wellness. Deixe ao lume durante cerca de 5 minutos e sirva quente.

MELANIA BABAN





PENNE COM SALMÃO

Ingredientes

- 5-6 tomates às rodelas
- 100 g salmão da Noruega
- 1-2 dentes de alho
- 1 colher de sopa azeite
- 50 ml leite magro
- 1 colher de sopa de Fórmula Proteica

Preparação

Refogue os tomates juntamente com o alho no azeite. Adicione o salmão, cortado em pedaços, refogue com o tomate durante cerca de 3 minutos. Numa panela à parte, ferva a massa penne em água com sal. Misture a Fórmula Proteica com o leite num copo. Adicione o penne ao molho de salmão e tomate e misture. De seguida, adicione o leite com a Fórmula Proteica e misture. Sirva quente.

MARGARETA VIOLETA ARANYI

BATIDO BANABERRY

Ingredientes

- 150 g banana às rodelas
- 200 ml leite magro
- 2 colheres de sopa Batido Natural Balance Morango

Preparação

Misture a banana com o leite frio e o Batido Wellness Shake até obter uma consistência cremosa. Sirva frio.

DEBORA COLLINA





BATIDO ENERGIZANTE DE CAFÉ

Ingredientes

Ingredientes para 1 porção

- 1 chávena (200 ml) café
- 1 colher de sopa (30g) Batido Natural Balance Baunilha
- 7 (10g) mirtilos
- 1 colher de sopa (25g) natas
- 1 colher de sopa (20g) mel

DICA: poderá substituir as natas por uma colher de gelado!
DICA: poderá substituir o batido por Fórmula Proteica!

Preparação

Misture bem todos os ingredientes (aprox. 1-2 minutos).
Perfeito para o pequeno-almoço, para desfrutar com o WellnessPack.

ELENA CHIORENAU

BOLO FOFO COM BATIDO DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 3 ovos grandes
- 180 g açúcar
- 125 ml iogurte grego
- 100 ml natas
- 200 g farinha
- 50 g Batido Natural Balance Chocolate
- 1 colher de sopa fermento
- 15 ml essência de baunilha
- 15 ml essência de rum

Preparação

Misture os ovos e o açúcar numa taça com uma batedeira, até obter uma mistura fofa e dobrar de tamanho. Adicione o iogurte e as natas, e misture bem. Em seguida, adicione farinha e fermento em pó. Misture tudo. Divida em duas partes iguais. Adicione a essência de baunilha a uma e a essência de rum com o Batido Wellness à outra e misture até obter uma consistência homogénea. Unte a forma com manteiga e polvilhe com farinha, e despeje a metade com baunilha, nivele-a com uma espátula. Em seguida, adicione a metade com o chocolate, criando o padrão desejado. Leve ao forno durante 50-60 minutos.

MARIA RIGA





BOLO WELLNESS COM NOZES CROCANTES

Ingredientes

- 5 ovos
- 5 colheres de sopa de óleo
- Essência de baunilha
- Pitada de sal
- 2 colheres de sopa cacau
- 200 g açúcar mascavado
- 120 g farinha de trigo
- 2 colheres de sopa Fórmula Proteica
- Raspa de 1 limão
- 200 g nozes

Preparação

Separe as claras das gemas. Bata as claras e adicione gradualmente o açúcar e continue a bater até ficarem firmes e brilhantes. Misture as gemas com o óleo, a essência de amêndoa e a raspa de limão. Misture as claras com o preparado das gemas, adicione a farinha e a Fórmula Proteica e misture delicadamente. Divida em duas partes iguais e adicione o cacau a uma delas. Verta ambos os preparados em numa forma forrada com papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 20 minutos. Retire do forno, decore com as nozes, e volte a colocar no forno durante mais 10 minutos. Teste com um palito para verificar se o bolo está cozido.

IOANA DINESCU

PUDIM DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 1 colher de sopa cacau em pó
- 3 bananas maduras
- Mel (opcional)
- 1 colher de sopa Batido Natural Balance Chocolate

Preparação

Misture os ingredientes num liquidificador. Sirva imediatamente ou deixe arrefecer e decore com menta fresca.

NICOLETA ANCUTA APOSTESCU

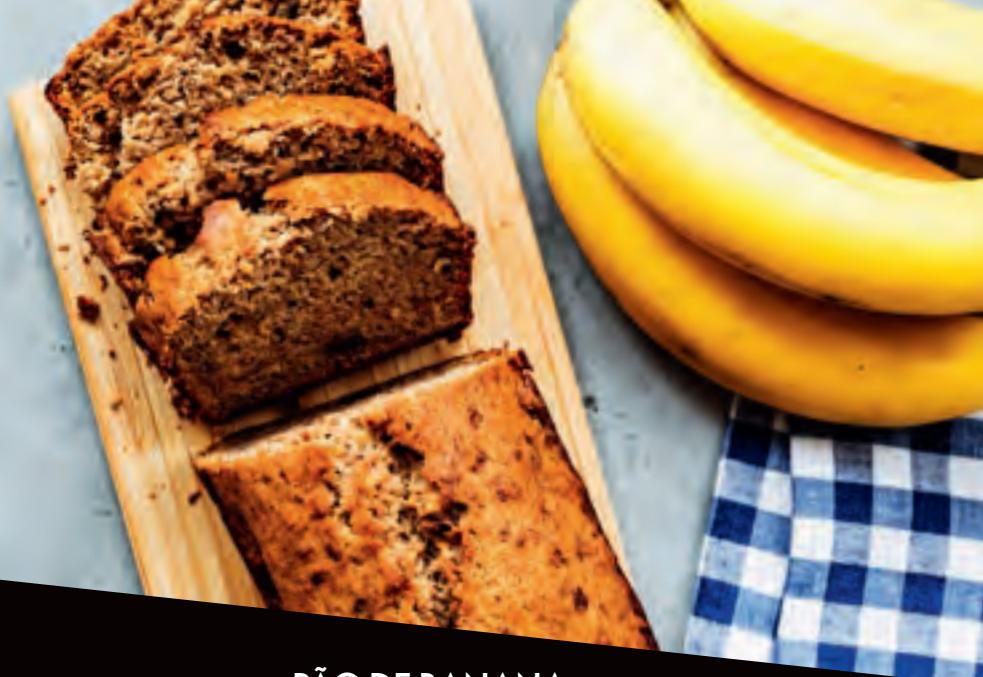


Sabores da Eslováquia

Eslováquia

- Capital - Bratislava
 - Língua Oficial - Eslovaco
 - Área - 49,035 km²
 - Ingredientes típicos - sementes de papoila, cebola, alho
-





PÃO DE BANANA

Ingredientes

- 1/3 chávena azeite virgem extra (ou óleo de coco ou outro óleo vegetal de qualidade)
- 1/3 chávena mel
- 2 ovos
- 2 porções Batido Natural Balance Aroma Baunilha
- 2 bananas maduras grandes
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de choa fermento
- 1 colher de chá essência de baunilha
- 1/2 colher de chá sal
- 1/2 colher de chá canela moída (e mais um pouco para decoração)
- 1 1/2 chávenas farinha de espelta
- Opcional: nozes, chocolate negro, passas, fruta desidratada

Preparação

Pré-aqueça o forno a 165°C. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Unte a forma, coloque a massa no interior e polvilhe suavemente com canela e, opcionalmente, adicione outras coberturas. Leve ao forno durante cerca de 55 minutos, e utilize um palito para verificar se está cozido. Deixe arrefecer durante 10 minutos na forma, remova o pão e coloque-o sobre uma rede para arrefecer, durante 20 minutos. Pode servir simples ou com manteiga de amendoim.

SIMONA HERIBANOVÁ

CANAPÉS RÁPIDOS

Ingredientes

- Queijo creme
- Baguete de trigo integral
- Sopa Natural Balance
- Fórmula Proteica
- Água
- Fruta (ex. uvas) ou legumes (ex. tomates cherry)

Preparação

Misture 2 colheres de sopa cheias de Sopa Wellness com uma colher de chá de Fórmula Proteica e uma pequena quantidade de água a ferver para obter uma consistência espessa. Deixe arrefecer. Corte a baguete em fatias para a base dos canapés. Misture a pasta já fria com o queijo creme e barre sobre o pão. Decore com tomates, legumes e ervas aromáticas.

ZUZANA PECHÁČOVÁ





PAPAS DE AVEIA COM BROWNIE

Ingredientes

- 1 chávena (250 ml) leite de amêndoa ou coco
- 1 chávena (250 ml) aveia
- ½ chávena (125 ml) iogurte grego
- 1-2 colheres de sopa cacau
- 2-3 colheres de sopa mel
- 30 g Fórmula Proteica
- Chocolate negro

Preparação

Misture os ingredientes secos e depois junte os restantes ingredientes. Divida o preparado em 2 taças e sirva imediatamente ou deixe no frigorífico durante a noite. Experimente as duas variantes e veja qual é a sua favorita!

ROMAN PAULIK

PAPAS DE AVEIA COM BANANA E CHOCOLATE

Ingredientes

- 120 ml leite de amêndoa
- 1 porção Batido Natural Balance Baunilha
- ½ banana madura
- ⅓ colheres de chá cacau
- 35 g aveia
- Opcionalmente: chocolate, maçã

Preparação

Misture todos os ingredientes com a exceção da aveia. Adicione o preparado à aveia e misture. Coloque no frigorífico durante 8 horas e deixe a aveia absorver o sabor do batido. De manhã, poderá adicionar chocolate e maçã.

SIMONA HERIBANOVÁ





PANQUECAS DE AVEIA WELLNESS

Ingredientes

- 1 banana
- 1 chávena aveia
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de iogurte natural
- 4 colheres de sopa leite (ou um substituto vegetal)
- Pitada de sal
- 1-2 porções Batido Natural Balance Baunilha ou Chocolate

Preparação

Misture o leite e os ovos, adicione o sal, a aveia e o iogurte. Bata bem, adicione o puré de banana, o Batido Wellness e misture novamente. Deixe esta mistura repousar durante 15 minutos. Frite numa pequena quantidade de azeite durante 3-5 minutos de cada lado. Sirva com mel e frutas.

ANDREA HULJAKOVÁ

QUINOA DE FRUTA

Ingredientes

- 50 g quinoa vermelha, branca ou preta
- 115 ml água
- 1 banana
- 1 nectarina
- 1 porção Batido Natural Balance Baunilha
- 125 g iogurte de framboesa ou morango
- 1 colher de chá óleo de coco
- Canela q.b.

Preparação

Ferva a quinoa durante 20 a 30 minutos. Enquanto isso, corte as frutas. Misture o Batido Wellness com o iogurte e adicione um pouco de canela. Quando a quinoa estiver pronta, adicione o óleo de coco e deixe repousar algum tempo. Coloque num prato e sirva.

MONIKA KRUPOVÁ





QUINOA À LA WELLNESS

Ingredientes

- Quinoa vermelha
- Água
- Sal
- 1 colher de chá óleo de coco
- 2 ovos
- 3 pickles de pepinos médios fatiados
- 3 fatias de fiambre
- Milho doce
- 1 porção Fórmula Proteica
- Para cobertura: manjericão, espinafre baby, queijo ralado

Preparação

Coza a quinoa vermelha durante cerca de 20 minutos em água e sal. Adicione o óleo de coco, ovos, pepinos, presunto, milho doce e Fórmula Proteica. Misture tudo, mantenha ao lume até que os ovos estejam cozidos. Adicione os temperos a gosto. Adicione as coberturas e sirva.

MONIKA KRUPOVÁ

PANQUECAS DE CURGETE

Ingredientes

- Curgete ralada
- 2 ovos
- Punhado de aveia
- ½ colher de sopa de farinha integral de espelta (opcional)
- Sopa Natural Balance Espargos
- Sal dos Himalaias
- Manjerona seca, alho, chilli

Preparação

Misture todos os ingredientes. Frite a massa numa frigideira, em óleo quente.

VIERKA LABUDOVÁ





PILAF DE BETERRABA COM FRANGO

Ingredientes

- 500 g peito de frango
- Azeite
- Sal marinho
- Pimenta preta moída
- Pimenta vermelha moída
- Alho seco, tomilho seco
- Fórmula Proteica
- 2 colheres de sopa manteiga
- 1 cebola vermelha
- 1 dente de alho
- 250 g arroz
- 1 beterraba grande cozida
- 150 ml vinho rosé
- 250 ml caldo de legumes
- 100 g queijo de cabra
- Punhado de espinafres

Preparação

Envolva o peito de frango cortado numa mistura de sal, pimenta, pimenta vermelha, alho seco, tomilho e Fórmula Proteica e refogue num tacho com azeite. Numa frigideira, derreta a manteiga, refogue a cebola roxa picada e o alho. Adicione o arroz e frite durante algum tempo. De seguida, adicione o vinho rosé e a beterraba em cubos. Quando o álcool do vinho evaporar, adicione o caldo de legumes e deixe ao lume até o arroz cozer. Sirva com queijo de cabra fatiado, espinafres e pedaços de frango frito.

BARBORA KRAJCEROVÁ

OMELETE DE LEGUMES

Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 curgete
- 1 pimento vermelho
- 8 cogumelos
- 8 couves-de-bruxelas
- ½ lata de milho
- 1 porção Fórmula Proteica
- 3 ovos
- Sal, pimenta-preta, pimenta cayenne

Preparação

Rale a curgete e a cenoura, corte os pimentos, cogumelos e couves-de-bruxelas. Adicione o milho, a Fórmula Proteica e os ovos batidos. Tempere a gosto. Forre a forma com papel vegetal e leve ao forno a 200°C durante 35 minutos.

BIBIANA CHOMOVÁ





CAPPUCCINO FRAPPÉ MÓNACO

Ingredientes

- 100 ml leite
- 1 café expresso
- ½ banana
- 1 porção Batido Natural Balance Chocolate

Preparação

Misture todos os ingredientes e adicione os cubos do gelo.
Esta é a bebida energética que foi servida na Gold Conference, no Mónaco.

DANA KNAZIKOVA

COCKTAIL STRACCIATELLA SAUDÁVEL

Ingredientes

- 300 ml natas azedas
- 1 porção Batido Natural Balance Baunilha
- Punhado de mirtilos
- 1 banana
- 2 quadrados de chocolate negro
- 1 punhado avelãs

Preparação

Misture e sirva - o melhor para o pequeno-almoço.

SIMONA HERIBANOVÁ





COCKTAIL CACAU-BANANA-ABACATE

Ingredientes

- 1 banana
- ½ abacate
- 2 colheres de sopa Batido Natural Balance Baunilha
- 1 colher de sopa cacau
- 150 ml leite de coco
- 150 ml água
- 1-2 colheres de chá mel

Preparação

Triture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.

SIMONA HERIBANOVÁ

BOLO SAUDÁVEL

Ingredientes

- 2 beterrabas cozidas
- 2 cenouras
- 2 laranjas
- 100 g coco ralado
- 100 g sementes de papoila em pó
- 4 colheres de sopa óleo de coco
- 2 porções Batido Natural Balance Aroma Baunilha
- 4 ovos
- 2 colheres de chá mel
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de chá canela em pó

Preparação

Rale as beterrabas e cenouras. Corte as laranjas em cubos pequenos e rale as raspas de laranja. Misture todos os ingredientes, exceto os ovos, e misture bem. Adicione as gemas à mistura. Bata as claras em castelo e envolva-as cuidadosamente na mistura. Por fim, adicione o fermento e misture delicadamente. Verta a mistura num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno a 200°C durante 40 minutos.

BIBIANA CHOMOVÁ





BOLO DE CENOURA

Ingredientes

- 1 chávena farinha de espelta
- 1 porção Batido Natural Balance Chocolate
- 3 cenouras raladas
- 3 ovos
- 1 chávena óleo
- 1 chávena açúcar (pode substituir com xarope de chicória, xilitol ou stevia)
- 1 colher de sopa fermento
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de chá canela
- 1 chávena nozes

Preparação

Misture os ovos com o açúcar, adicione o óleo e as cenouras. Misture com os ingredientes secos, adicionando nozes no final. Leve ao forno a 180°C, durante cerca de 40 minutos. Sirva com frutas da época ou compota caseira sem açúcar.

ILDIKÓ HASZTERMAN

BOLO WELLNESS

Ingredientes

- 250 g bulgur cozido
- 4 ovos batidos
- 1 porção Batido Natural Balance Baunilha
- Canela
- Xarope de chicória q.b.

Preparação

Misture todos os ingredientes. Sirva com as coberturas da sua preferência, tais como doce de maçã e xarope de chicória.

ILDIKÓ HASZTERMAN





QUEQUES DE BANANA E COCO

Ingredientes

- 100 g aveia picada
- 150 g amêndoas picadas
- 150 g farinha de espelta
- Fórmula Proteica
- 1 colher de sopa fermento
- 100 g coco ralado
- 1 iogurte natural
- 2 bananas grandes
- 2 ovos
- 70 g manteiga amolecida

Preparação

Misture os ingredientes secos. Misture as bananas com o iogurte. Bata 2 claras em castelo. Misture 2 gemas com açúcar e manteiga. Adicione a mistura das bananas com iogurte, e os ingredientes secos e misture. Envolve delicadamente as claras em castelo. Verta a mistura nas formas, cubra com frutas, nozes ou coco ralado e leve ao forno a 180°C durante cerca de 30 minutos.

SOŇA MONČEKOVÁ

BOLO SAUDÁVEL WELLNESS

Ingredientes

- 2 bananas
- 2 ovos
- 1½ porções Fórmula Proteica
- Óleo de coco
- Natas azedas
- Mirtilos
- Rodelas de laranja, hortelã

Preparação

Misture os ovos, as bananas e a Fórmula Proteica para preparar a massa das panquecas. Coloque os moldes em forma de coração numa frigideira quente com óleo de coco e encha-os com a massa, com uma altura até 7 mm. Após cerca de um minuto, retire os moldes e vire as panquecas, deixe fritar. Sirva com natas azedas e adicione fruta e hortelã. A receita rende cerca de 13 panquecas.

GABRIELA MAGULOVÁ





BOLAS PROTEICAS SAUDÁVEIS

Ingredientes

- 50 g Batido Natural Balance Chocolate
- 90 g coco ralado
- 100 ml leite
- 1 colher de sopa açúcar de baunilha
- Chocolate negro ralado

Preparação

Misture tudo, forme bolas (a receita rende cerca de 15 bolas) e cubra com coco.

AUTOR DESCONHECIDO

COOKIE MANTEIGA DE AMENDOIM

Ingredientes

- ½ chávena manteiga de amendoim
- ¼ chávena açúcar de coco (ou açúcar mascavado)
- ¼ colher de chá sal
- 2 ovos
- ½ colher de chá essência de baunilha
- ¼ colher de chá fermento
- 2 colheres de sopa farinha de coco
- ½ chávena Batido Natural Balance Shake Baunilha
- 3 colheres de sopa de pepitas de chocolate ou chocolate negro picado

Preparação

Esta receita rende cerca de 12 cookies. Pré-aqueça o forno a 175°C. Coloque a manteiga de amendoim, açúcar, sal, ovos e essência de baunilha numa taça e misture. Adicione o bicarbonato de sódio. Misture bem. Adicione o Batido Wellness, a farinha e misture. Por fim, incorpore o chocolate picado ou pepitas de chocolate. A massa deve ser um pouco pegajosa e bastante densa. Com uma colher pequena, retire a massa e use os dedos para formar biscoitos redondos. Coloque-os numa travessa forrada com papel vegetal. Os cookies não se espalham, mas crescem. Coloque no forno durante 6-8 minutos, até que as extremidades fiquem douradas, a superfície fique seca ao toque, mas o centro ainda pode parecer que ainda não está totalmente cozido. Retire do forno e deixe arrefecer no tabuleiro - o calor residual terminará de cozê-los.

SIMONA HERIBANOVÁ





Cozinhar este livro para si foi um prazer. Um enorme obrigado a todos os que participaram no passatempo e enviaram as suas receitas – e um parabéns especial aos vencedores, cujas criações culinárias deram origem a este livro de receitas extraordinário. Estamos agradecidos por ter feito parte deste projeto: por todas as receitas deliciosas, todas as vossas inovações inspiradoras e ideias que irão ajudar outros a viver uma vida melhor, mais saudável e deliciosa.

Um agradecimento especial a:

Wellness Europa Central

Karolina Sosnowska, Joanna Dmochowska

Direção Criativa & Design

Nina Lipska

Copywriting & Edição de Texto

Katarzyna Bresler

Retoque

Ilona Gibała
Sławomir Kasjaniuk

Impressão e Produção Europa Central

Małgorzata Roniek, Ruslan Pirus, Eliza Wasilewska, Łukasz Łuciuk

Edição de Texto:

Agnieszka Szymczuk

Traduções:

Flávia Oliveira

As fotografias incluídas neste livro visam ilustrar uma forma de apresentar os pratos. As receitas poderão ter resultados visuais diferentes, dependendo das quantidades de ingredientes utilizadas, método de preparação, etc. Por favor, veja-as como inspiração e não hesite em dar o seu cunho pessoal às receitas!

Wellness[™] BY ORIFLAME

ORIFLAME
SWEDEN

www.oriflame.pt

137088.1

Livro de Receitas

BY ORIFLAME
Wellness[™]

receitas especiais