

# Receitas Meu Doce Detox

**Elaboradas por Elias Pereira**  
Terapeuta, Chefe Detox e Educador Para a Paz Mundial da ONU

[www.meudetox.com](http://www.meudetox.com)  
[www.dietacurativa.com](http://www.dietacurativa.com)

# MEU DOCE DETOX



Elaboradas por

**Elias Pereira**

Terapeuta, Chef Detox e  
Educador para a PAZ MUNDIAL da ONU

[www.meudetox](http://www.meudetox)

[www.dietacurativa.com](http://www.dietacurativa.com)

**ZEN%BEM**

*Soluções Saudáveis*

Olá querida(o)

Já estamos cansados de saber os malefícios dos açúcares né, mas saber somente não resolve, por isso separei receitas doces incríveis sem açúcar, confira abaixo e me fale depois se gostou e se quer mais.

Cadastrando em nossos dois sites você ganha muitas mais e ainda fica por dentro de nossas aulas online gratuitas. Incrível né?

Então entra lá já

[www.meudetox.com](http://www.meudetox.com)

[www.dietacurativa.com](http://www.dietacurativa.com)

Sempre tem receitas e dicas atualizadas

Abração de AMOR e ALEGRIA

Elias Pereira

Educador para a PAZ MUNDIAL da ONU

## **RECEITAS DOCES**

### **Vitamina de Linhaça com Abacaxi e Coco**

Meio abacaxi

Duas colheres de Linhaça Marrom hidratadas na água por 8 horas

Meio Coco Seco

Um copo de água filtrada

Modo de fazer:

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata bem

Sirva logo em seguida

Rende 3 copos

Benefícios a saúde: Recomendamos comer abacaxi, que contém a enzima bromelina, pois estudos preliminares revelam que essa substância tem propriedades anti-inflamatórias. O abacaxi também é uma boa fonte de vitamina C, que alivia a inflamação. A linhaça contém muitas propriedades terapêuticas e uma delas é reforçar a imunidade, por conter uma boa quantidade de zinco, ajudando a repelir os vírus que em geral estão associados ao surgimento de problemas nos seios da face.

## **Creme de Gengibre com Tâmaras**

100 gramas de Amêndoas (pode ser também : Castanhas de Caju Crua sem sal ou Girassol sem casca)

4 Tâmaras hidratadas por 4 horas em 200ml de água filtrada

Um pedaço de gengibre

Modo de fazer:

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata bem

Sirva com gomos de tangerina

Rende 3 porções

Benefícios a saúde: O gengibre tem poderes anti-inflamatórios, antibióticos e analgésicos, além de uma boa atuação contra náuseas, gastrites e incômodos do estômago em geral. Associado a substância anti-inflamatória da tangerina temos um poderoso antiviral e anti-inflamatório.

## **MUSLI DE COCO, LINHAÇA E CANELA COM LEITE DE AMÊNDOAS**

½ Coco seco ralado

1 xícara de Nozes picadas

½ xícara de linhaça seca moída

2 colheres de sopa de semente de abóbora

2 colheres de sopa de semente de girassol sem casca

1 xícara de Amêndoas picadas

2 colheres de sopa de semente de gergelim crua

1 colher de sopa de goji berri

½ xícara de frutas vermelhas (morango, framboesa, mirtilo)

Pitadas de canela por cima na hora de servir

Uma receita de leite de amêndoas amornado para servir

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes numa tigela e misture bem

Para servir, distribua em tigelas menores e regue com leite de amêndoas amornado

### **Leite de amêndoas**

1 xícara de amêndoas inteiras, com pele

3 xícaras de água

Preparo

Cubra as amêndoas com água e deixe de molho durante uma noite. No dia seguinte escorra as amêndoas e enxague ligeiramente

Coloque as amêndoas e a água no liquidificador e bata durante um minuto na velocidade máxima. É nessa hora que um bom liquidificador faz toda a diferença. Se o seu for fraquinho, ele não vai transformar as amêndoas em pó, só vai quebrá-las em pedaços pequenos e o leite ficará aguado.

Cubra uma vasilha de plástico (ou vidro) funda com o tecido que será usado como coador. Despeje o leite sobre o tecido e junte as pontas pra formar uma trouxa, tomando cuidado para o líquido não escapar pelas bordas. Com uma mão torça ligeiramente as pontas, enquanto a outra espreme a trouxa até extrair todo o líquido.

### Benefícios a saúde

A linhaça é rica em ômega 3, um ácido graxo essencial que acelera o metabolismo e auxilia no emagrecimento, a linhaça e o girassol são as maiores fontes de **lignanas**, um fitoesteróide que "imita" a ação do estrógeno. Sendo muito importante no período da menopausa, quando as taxas desse hormônio são baixas, sendo ela um importante agente natural na reposição desse hormônio. A lignana "engana" os receptores de estrógeno e se acopla a eles. Tratando-se de um óleo vegetal natural, os fitoesteróides têm uma ação fraca em relação ao estrógeno, não tendo ação negativa sobre o tecido mamário. Sendo assim, a lignana é uma substância importante na prevenção do câncer de mama, por neutralizar a ação do estrógeno sobre esse tecido.

Separamos mais duas receitas para alívio rápido de problemas respiratórios, como gripes e resfriados e em especial a sinusite.

### **Suco Antioxidante de Uva com beterraba**

Uma beterraba pequena

Uma xícara de uva

Um copo de água de coco

Bata todos os ingredientes e tome em seguida!

### **Nutela Saudável**

6 colheres de sopa de avelãs inteiras

1 e ½ colheres de sopa de cacau em pó, nibs ou alfarroba (ou ½ a ½)

Tâmaras para adoçar

1 colher de sopa de óleo de coco

4 a 6 colheres de sopa de leite de amêndoas ou avelãs

Baunilha em fava ou óleo essencial de baunilha

Hidrate, germine e desidrate as avelãs. Liquidifique c/ o óleo de coco, adicione as tâmaras, cacau, leite e baunilha. Se ficar muito duro acrescente mais leite, se mole mais avelãs.

### **Pudim de banana e mamão**

4 bananas prata

1/2 mamão pequeno

1 colher de sopa de canela

4 tâmaras ou outra fruta seca

Bata as bananas, as tâmaras (sem caroço) e o mamão no processador até ficar um creme homogêneo. Despeje em taças e enfeite com canela.

### **Nozes com Mamão**

6 nozes hidratadas;

200g de mamão;

½ copo (100ml) de água mineral.

Modo de preparar: Bater todos ingredientes no liquidificador.

### **Leite de Girassol com Banana**

1 copo (200ml) de leite de girassol (Modo de preparo do leite é o mesmo do de amêndoas descrito nas primeiras folhas)

3 bananas (prata ou maçã).

Modo de preparar:

Bater todos ingredientes no liquidificador e servir logo em seguida.

### **Manga com Leite de Gergelim**

- 1 manga descascada e picada;

- 1 copo (200ml) de leite de gergelim.

Modo de preparar:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

### **Suco Detox Festas**

Ingredientes:

2 folhas de couve

2 rodela finas de gengibre

2 rodela de abacaxi

250 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes em um liquidificador.

### **Mousse de manga:**

2 laranjas (descascadas) + 1 manga em cubos congelada (ou outra fruta congelada). Passe no liquidificador até ficar cremoso. Para facilitar coloque as laranjas primeiro e depois a manga. Decore com morangos frescos e amendoim germinado e triturado.

### **Pudim de banana:**

6 bananas nanica (d'água ou caturra) + suco de 1 limão + 1 colher (sopa) de canela em pó + 2 colheres (sopa) de linhaça germinada + 1 pitada de missô. Bata tudo no liquidificador, acertando a textura do pudim com a linhaça. Coloque num refratário e leve à geladeira até a hora de servir.

### **Geléia de uva passa**

Bata no liquidificador uva passa preta com linhaça germinada até dar o ponto de uma geléia firme. Opções: esta geléia pode ser preparada com qualquer fruta seca.

### **Docinho de amendoim**

Amendoim germinado triturado no processador com uva passa preta e linhaça germinada até dar liga. Acrescente raspas de limão e gotas de baunilha. Misture tudo e enrole as bolinhas passando-as em castanha do Pará ralada antes de colocar nas forminhas.

### **Docinho de gergelim e nozes**

1 xícara (chá) de fibra de gergelim (que fica no preparo do leite de gergelim) + 1 xícara (chá) de pasta de nozes germinadas + 1 colher (sobremesa) de gengibre ralado + geléia de uva passa para dar a liga. Misture tudo e enrole as bolinhas passando-as em gergelim antes de colocar nas forminhas.

### **Manjar de coco**

Use a polpa do coco verde (5 mm espessura é a ideal). Bata no liquidificador com a própria água do coco, até consistência firme. Coloque em taças e uma ameixa preta (deixe as ameixas seca pré-hidratando em água de coco) para decorar. Leve à geladeira até a hora de servir.

### **Torta Viva**

## Ingredientes:

### Massa

1 xícara de amêndoas  
1/2 xícara de coco ralado  
De 4 a 6 Tâmaras sem caroço  
1/4 xícara de óleo de coco  
2 colheres de sopa de água

### Recheio

1/2 xícara Tâmaras sem caroço  
8 bananas  
1/4 xícara de óleo de coco  
Um limão

### Variação de recheio Chocolate falso:

1 abacate  
1/4 xícara de cacau  
1/4 xícara de tâmaras sem caroço  
2 colheres de sopa óleo de coco

### Instruções:

Para a crosta, misture todos os ingredientes em um processador de alimentos até que estejam bem triturados. Prenda em assadeira untada com óleo de coco redonda média. Em um processador de alimentos, misture todos os ingredientes até ficar homogêneo. Espalhe sobre a massa. Para o chocolate, em um processador de alimentos, misture todos os ingredientes até ficar homogêneo. Espalhe sobre a crosta. Coloque na geladeira por 10 horas ou no congelador por 1 hora e está pronto!!

## **Brownies Vivos**

2 xícaras de nozes ou avelãs inteiras  
2 ½ Tâmaras sem caroço  
1 xícara de cacau em pó, ou nibs ou semente de cacau  
1 xícara de amêndoas cruas sem sal bruto, picadas  
4 gotas de óleo essencial de baunilha ou laranja ou café

### Modo de preparo

Triture as nozes ou avelãs no liquidificador em alta velocidade ou em um processador até que eles fiquem com a consistência de farinha.



Adicione o cacau, o sal e a essência escolhida e misture novamente. Adicionar a tâmara individualmente e continuar a triturar. Se o liquidificador não tem energia suficiente, as Tâmaras também podem ser cortadas e amassadas com as mãos. A mistura está pronta quando a massa resultante pode ser moldada com as mãos. Se as Tâmaras não estiverem bastante úmidas pode adicionar um pouco de água, adicionada até que a consistência da massa pegajosa seja suficiente. Despeje a mistura em uma tigela rasa e acrescente as amêndoas picadas grosseiramente e amassar. Achatar a massa mais uniformemente possível. Deixe por 1-2 dias na geladeira até que os pedaços de brownie possam ser facilmente cortados.

### **Chocolate em barra**

Óleo de coco 60 gramas  
6 Tâmaras (ou outro adoçante como açúcar de coco, xilytol ou stevia)  
(Eu ainda prefiro as tâmaras )  
55 gr de cacau em pó  
Uma pitada de baunilha  
Uma pitada de sal do himalaia  
Dependendo do seu gosto, use aqui: goji berries, avelãs, nozes

### **Modo de preparo**

Derretido óleo de coco com cacau em pó e as tâmaras (ou alternativo) e misture bem até que uma consistência cremosa.  
Mexa bastante, dependendo de suas necessidades mais tempero.  
Cobrir prato ou caçarola com papel-manteiga e espalhe a mistura de chocolate por cima.  
Nozes ou goji por cima da massa ainda líquida.  
Se for necessário, polvilhe com coco ralado.  
Deixar por cerca de 1 hora na geladeira até que a mistura tenha esfriado e endurecido.  
Quebre em pedaços e divirta se

### **Barrinhas energéticas com tâmaras**

1 1/3 xícara de amêndoas  
1 xícara de nozes  
2 colheres de sopa de cacau  
1/4 colher de chá de óleo essencial de baunilha ou laranja

2 pitadas de sal do Himalaia  
pitada de canela, opcional  
1/4 xícara Tâmaras sem caroço  
1 1/2 colheres de chá de água

Moer as amêndoas em um processador de alimentos. Adicione todos os ingredientes restantes e moer até que as tâmaras sejam todas trituradas. Certifique-se de que a mistura mantém juntos quando pressionado em sua mão, caso contrário, adicionar um pouco mais de água, espalhe em uma forma e corte no formato de barrinhas, depois é só comer