

Da Magrinha
100% INTEGRAL



ESPECIAL DE
fim de
ano

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO

2 TORTA DE CARAMELO PROTEICA SAUDÁVEL

3 CLUSTERS DE CHOCOLATE

4 SALADA COLORIDA DE QUINOA

5 FAROFA DE QUINOA NATALINA

6 PANQUECA DE FRUTAS VERMELHAS

7 BANOFFEE

8 BISCOITOS NATALINOS



INTRODUÇÃO

Dezembro chegou e com ele vem toda a magia natalina. É o momento de comemorar a vida, espalhar amor, de decorar a casa, trocar presentes no amigo oculto, partilhar boas histórias e, é claro, preparar as comidas que toda a família adora.

Para ajudar você a montar uma ceia super deliciosa, criamos este e-book especial com 7 receitas de Natal enviadas pelas nossas parceiras Grazi D'Angelo e Mari Bien.

Tudo muito fácil, saudável e com ingredientes saborosos Da Magrinha 100% Integral.

Escolha a sua receita preferida e se delicie!



TORTA DE CARAMELO PROTEÍCA SAUDÁVEL



@MABIEN

INGREDIENTES CARAMELO

- ♥ 500ml de leite de castanha de caju;
- ♥ 300g de açúcar mascavo 100% integral Da Magrinha;
- ♥ 100g de manteiga;
- ♥ Pitada de sal.

MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate em banho maria ou microondas, adicione por cima do caramelo e em seguida leve a geladeira.

Para decorar use por cima um pouco do Mix de Nuts 100% Integral de Castanha-do-Pará Da Magrinha.

BASE

- ♥ 1 pacote de protein cookies 7 grãos 100% integral amendoim Da Magrinha;
- ♥ 50g de protein granola 100% integral amendoim Da Magrinha;
- ♥ 140g de aveia em flocos finos 100% integral Da Magrinha;
- ♥ 80g de tâmaras hidratadas (deixar 15 minutos em água quente);
- ♥ 60g de melado de cana
- ♥ Pitada de canela
- ♥ 40g de óleo de coco;
- ♥ Pitada de sal.

Bata todos os ingredientes no processador até obter uma massa homogênea. Em seguida, coloque a massa em uma forma redonda untada, adicione também papel manteiga.

Após isso, pressione com os dedos para ficar bem firme e leve ao freezer.

INGREDIENTES COBERTURA

- ♥ 250g de chocolate branco;
- ♥ 1 colher de sopa de óleo de coco



CLUSTERS DE CHOCOLATE



@_AGREGARE

INGREDIENTES

- ♥ 90g de chocolate 70%;
- ♥ 1/2 xícara de proteína de soja crua Da Magrinha;
- ♥ 1/4 xícara de granola proteica;
- ♥ Uva passa a gosto (opcional);
- ♥ 2 colheres de sopa de amêndoas;
- ♥ 2 colheres de sopa de pistache;

MODO DE PREPARO

Comece derretendo a barra de chocolate, seja em banho maria ou por 1 minuto no microondas em alta potência.

Em seguida, misture a proteína de soja e a granola, até ficar “empelotadinho”. Espalhe essa mistura do chocolate com a PTS e a granola sobre uma forma com papel manteiga

Finalize com as amêndoas, pistache e uva passa a gosto, e leve para geladeira por 1 horinha.

Após isso, retire e quebre em pedaços menores.

Esta receita é da Grazi D’Angelo, do Instagram @_agregare.



SALADA COLORIDA DE QUINOA



@MABIEN

MODO DE PREPARO

Lave bem as folhas de rúcula e coloque-as espalhadas em uma travessa. Por cima acrescente a quinoa cozida, cranberry e uvas-passas branca. Após isso, reserve.

Com um mandolim, corte as abóboras em fatias bem finas. Em uma frigideira acrescente o óleo de coco e as fatias de abóbora até dourar. Vire e deixe dourar o outro lado também.

Coloque por cima da salada, decore com a maçã verde e acrescente o mix de nuts por cima para ter uma salada gostosa e crocante.

Esta receita é da Mari Bien, do Instagram [@mabien](#).

INGREDIENTES

- ♥ Folhas de rúcula;
- ♥ 1 xícara de quinoa real em grãos 100% integral cozida Da Magrinha;
- ♥ 1/4 Maçã verde;
- ♥ Abóbora Cabotiá;
- ♥ Cranberry;
- ♥ Uvas-passas branca;
- ♥ Colher de sopa de óleo de coco;
- ♥ 1/2 pacote de mix de nuts 100% integral de Castanha-do-Pará Da Magrinha.



FAROFA DE QUINOA



@_AGREGARE

MODO DE PREPARO

Em uma panela com água fervente e sal, cozinhe 1 xícara de chá até ficar “al dente”.

Escorra a quinoa cozida em uma peneira e coloque em uma frigideira antiaderente, aquecida e em fogo baixo, e deixe secar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando para não secar demais. Em seguida, retire a quinoa e reserve.

Adicione 1 colher de sopa de alho picadinho, 1 xícara de chá de cebola picadinha e deixe dourar levemente.

Junte 1 xícara de chá de cenoura ralada no ralo grosso, um terço de xícara de chá de nozes picadinha, meia xícara de chá de uva passa, cebolinha verde picada a gosto e misture rapidamente até murchar a cenoura, por cerca de 1 minuto.

Após isso, junte a quinoa ao refogado de cenoura.

Acerte o sal e a pimenta caso seja necessário e sirva em seguida.

Esta receita é da Mari Bien, do Instagram @_agregare.

INGREDIENTES

- ♥ 1 xícara de chá de quinoa Da Magrinha;
- ♥ 1 colher de sopa de alho picadinho;
- ♥ 1 xícara de chá de cebola roxa picadinha;
- ♥ 1 xícara de chá de cenoura ralada;
- ♥ 50 gramas de nozes trituradas;
- ♥ 1/2 xícara de uva passa preta;
- ♥ Cebolinha verde picada a gosto;
- ♥ Sal e pimenta-do-reino moída a gosto.



PANQUECA DE FRUTAS VERMELHAS



@MABIEN

INGREDIENTES MASSA

- ♥ 1 1/2 xícara de aveia em flocos finos 100% integral Da Magrinha;
- ♥ 80ml de leite vegetal;
- ♥ 40g de mirtilos frescos;
- ♥ 2 bananas nanica;
- ♥ 2 ovos;
- ♥ 1 colher de chá de fermento;
- ♥ 1 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- ♥ 1/2 colher de chá de sal marinho;
- ♥ 1 colher de chá de extrato de baunilha.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no processador com exceção dos mirtilos. Acrescente eles no final e mexa com uma colher.

Unte uma frigideira com óleo de coco em spray.

Em seguida, coloque um pouco da massa e espalhe. Deixe por alguns minutos e vire até dourar dos dois lados.

INGREDIENTES CALDA DE FRUTAS

- ♥ 200g de frutas congeladas;
- ♥ 2 colheres de sopa eritritol;
- ♥ 120ml de suco de maçã integral;
- ♥ 1 colher de sopa de chia em grãos 100% integral Da Magrinha;
- ♥ 1 colher de café de amido de milho dissolvido em água

INGREDIENTES CALDA DE FRUTAS

Coloque as frutas em uma panela em fogo baixo até começar a dissolver. Acrescente o suco de maçã, o eritritol e a chia e deixe em fogo até reduzir um pouco. Por último acrescente o amido de milho (dissolva com um pouquinho de água antes) e continue mexendo para reduzir um pouco mais e desligue o fogo.

Deixe esfriar e leve à geladeira, assim ela ficará mais consistente depois de um tempo.

Só jogar essa calda por cima das panquecas, enfeitar com morangos e mirtilos frescos e está pronta!

Esta receita é da Mari Bien, do Instagram @mabien.

BANOFFEE



@_AGREGARE

MODO DE PREPARO

Triture os biscoitos no processador. Em seguida, passe para uma tigela, junte o óleo de coco e misture com as mãos, até ficar uma farofinha úmida.

Aperte a massa (farofa) no fundo de uma assadeira de silicone ou em forma de fundo removível. Leve a massa para geladeira já nas forminhas por 10 minutos enquanto prepara o recheio.

Em uma tigela coloque o cream cheese, o creme de leite, o limão e o extrato de baunilha e bata bem por 2 minutos até que fique aerado.

Tire a massa de biscoito da geladeira, cubra com o creme e em seguida, leve para gelar por 30 minutos no freezer ou 2 horas na geladeira.

Na hora de servir, cubra com a geleia e decore com frutas vermelhas frescas.

Esta receita é da Grazi D'Angelo, do Instagram @_agregare.

INGREDIENTES

- ♥ 2 pacotes de biscoito 7 grãos de cacau e morango Da Magrinha;
- ♥ 3 colheres de sopa de óleo de coco;
- ♥ 150 g cream cheese;
- ♥ 250 ml creme de leite fresco ou nata fresca;
- ♥ 1 limão espremido;
- ♥ 1 colher de sopa de extrato de baunilha;
- ♥ 1/2 vidro de geleia de frutas vermelhas;
- ♥ Frutas vermelhas para decorar.



BISCOITOS NATALINOS



MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno e prepare uma ou mais assadeiras com papel manteiga.

Em seguida, processe a aveia no processador até obter uma farinha bem fina. Peneire.

Em uma tigela pequena, misture a farinha de amêndoas, de aveia, açúcar mascavo, canela, gengibre e noz moscada. Peneire as farinhas.

Após isso, acrescente o restante dos ingredientes e mexa bem. Separe a massa em duas partes iguais. Em uma metade acrescente o cacau em pó e mexa bem.

Deixe esfriar na geladeira por algumas horas. Em seguida, abra a massa sob um tapete de silicone ou polvilhe um pouco de farinha em uma bancada.

Vá separando a massa em pedaços menores, abra com as mãos e depois com um rolo. Use cortadores de biscoitos para os formatos (pode ser um copo caso não tenha os cortadores). Faça isso com toda a massa.

Em seguida, espalhe os biscoitos cortados na assadeira e leve ao forno por aproximadamente 8-10 minutos. Deixe esfriar antes de decorar.

Para decorar faça um ganache de chocolate branco.



INGREDIENTES

- ♥ 120g de farinha de amêndoas;
- ♥ 60g de aveia em flocos finos 100% integral Da Magrinha;
- ♥ 80g açúcar mascavo 100% integral Da Magrinha;
- ♥ 1 colher de chá de canela;
- ♥ 1/4 colher de chá de gengibre em pó;
- ♥ 1/4 colher de chá de noz-moscada;
- ♥ 100g de pasta de amendoim;
- ♥ 2 colheres de chá de extrato de baunilha;
- ♥ 1 colher de chá de fermento em pó;
- ♥ 1/2 colher de chá de bicarbonato;
- ♥ 2 ovos;
- ♥ 2 colheres de sopa de cacau em pó;
- ♥ Pitada de sal.

INGREDIENTES GANACHE DE CHOCOLATE BRANCO

- ♥ 1 xícara de leite vegetal de castanha de caju;
- ♥ 120g chocolate branco;
- ♥ 2 colheres de sopa de manteiga;

MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga, acrescente o leite e deixe ferver. Em seguida, adicione o chocolate e mexa até reduzir bem.

Leve à geladeira até obter uma consistência mais firme. O ideal é deixar de um dia para o outro.

Esta receita é da Mari Bien, do **Instagram @mabien**.




E AÍ, SALVOU AS RECEITAS?

Agora é só prepará-las e deixar as suas festas de fim de ano muito mais gostosas e saudáveis, sem esquecer de compartilhar com a gente a sua experiência.

Feliz Natal!





Da Magrinha 100% INTEGRAL

Quer ver mais receitas?
Acompanhe a Da Magrinha
nas **redes sociais**

@DAMAGRINHA