

ANUÁRIO DE RECEITAS SAUDÁVEIS 2019



É Muuuuito bom!



Bolinho de Iogurte de Baunilha com Gotas de Chocolate

da Milena Moraes

INGREDIENTES

170g de **IOGURTE INTEGRAL DE BAUNILHA ATILATTE**;
3 OVOS;
1 xícara de farinha de arroz;
1 xícara de farelo de aveia;
3/4 xícara de açúcar demerara ou xilitol;
1/2 xícara de óleo de coco;
1 colher de sopa de fermento em pó;
Gotas de chocolate a gosto.

MODO DE PREPARO

- Misture com um batedor manual os ovos, o iogurte, o óleo e o açúcar até ficar homogêneo;
- Coloque o farelo de aveia, a farinha de arroz, o fermento e as gotas de chocolate;
- Disponha a massa nas forminhas de *muffin* (rende 14 unidades), preenchendo até atingir cerca de 3/4 da forma ou despeje a massa toda em uma assadeira em formato de bolo comum;
- Assar de 15 a 20 minutos em forno pré-aquecido a 200°C.





Bolo Formigueiro *da Renata Sartori Gonçalves*

INGREDIENTES

1 pote de IOGURTE NATURAL ATILATTE;

3 OVOS;

1/2 xícara de azeite extravirgem;

1 e 1/2 xícara de farinha de aveia;

1/2 xícara de amido de milho;

1 xícara de açúcar mascavo ou orgânico
(pode substituir por 1/2 xícara de mel);

100g de coco ralado seco não adoçado;

1/2 xícara de nibs de cacau

(ou chocolate granulado amargo);

1 colher de sopa de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

·Misture os ovos com o açúcar até formar uma espuma.

Adicione o iogurte, o azeite e continue mexendo;

·Coloque o coco ralado e o chocolate granulado, bem como os outros ingredientes secos e misture tudo;

·Leve ao forno a 200°C por 40 a 50 minutos.





Bolinho Proteico Low Carb *da Mariana Fernandes Carvalho*

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de **IOGURTE NATURAL ATILATTE DESNATADO**;

1 banana prata;

2 colheres de sopa de farelo de linhaça (pode ser de aveia ou de trigo integral);

1 ovo;

1 colher de sopa de cacau em pó 100%;

1 colher de sopa de canela;

1 colher de chá de fermento em pó;

Sucralose a gosto.

MODO DE PREPARO

·Amasse a banana e misture todos os ingredientes;

·Coloque a massa em uma caneca grande e alta untada com um pouquinho de manteiga e farinha de linhaça;

·Leve ao micro-ondas por 3 minutos e 20 segundos.

De início o bolinho cresce muito, mas depois ele abaixa. Para cobertura, coloque uma pasta de amendoim de sua preferência.





Cheesecake Atilatte da Gisele Carvalho

INGREDIENTES

2 potes de IOGURTE SABOR MORANGO ATILATTE;
200g de biscoito integral com ou sem glúten;
100g de manteiga derretida (ghee ou comum);
400g de morango picado;
1/2 xícara de açúcar de coco;
400g de *cream cheese*;
1/2 xícara de geleia de frutas vermelhas;
1 porção de amora, framboesa ou morangos graúdos para decorar.

MODO DE PREPARO

- Bater no processador os biscoitos e adicionar a manteiga derretida até formar uma farofa;
- Dispor em uma forma de fundo removível forrada com papel manteiga e refrigerar por 1 hora;
- Em um processador bater os morangos, o açúcar, o *cream cheese* e o iogurte;
- Despejar essa mistura na forma com biscoito e levar para a refrigeração por mais 1 hora;
- Finalizar com geleia de frutas vermelhas e frutas *in natura*.





Creme de Abacate

da Ana Júlia Flório

INGREDIENTES

1 pote de **IOGURTE NATURAL ATILATTE**;

1 abacate;

2 colheres de sobremesa de leite de coco em pó;

Menos de meio limão espremido;

2 pedras de gelo.

MODO DE PREPARO

·Coloque todos os ingredientes no liquidificador (exceto o leite de coco em pó) e bata até ficar homogêneo;

·Sirva em um potinho e adicione o leite de coco em pó por cima para finalizar.

Obs: você pode substituir o leite de coco em pó por 1/2 scoop de *whey protein* sabor neutro ou baunilha.



Creme Proteico de Maracujá

da Dyovanna Rezende

INGREDIENTES

1 pote de **IOGURTE DESNATADO ATILATTE**;
2 colheres de sopa de *whey protein* sabor maracujá.

MODO DE PREPARO

·Misture os dois ingredientes e finalize com as sementinhas de maracujá por cima.

Obs: o iogurte precisa estar gelado. Caso deseje uma consistência mais firme, você pode deixar o creme no freezer por alguns minutos.





Muffin de Chocolate sem Glúten

da Milena Moraes

INGREDIENTES

1 pote de COALHADA INTEGRAL ATILATTE;

4 OVOS;

8 colheres de sopa de farinha da sua preferência;

4 colheres de sopa de óleo de coco;

2 colheres de sopa de água mineral;

2 colheres de sopa de achocolatado sem açúcar;

2 colheres de sopa de psyllium;

2 medidas de fibra (opcional);

6 colheres de sopa de açúcar demerara ou xilitol;

1 colher de sopa de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

·Em um *bowl* misture com um batedor manual os ovos, o açúcar, o óleo de coco, a coalhada, a água e o achocolatado, mexendo bem até ficar homogêneo;

·Em seguida acrescente a farinha, o psyllium, a fibra e por último o fermento;

·Despeje em forminhas de *cupcake*, decore com gotas de chocolate (opcional) e leve para assar em forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos.

Rendimento: 12 *muffins*.





Mousse de Gelatina *da Andréia Clemente Zurlini*

INGREDIENTES

1 pote de IOGURTE DESNATADO ATILATTE;
1 pacote de gelatina diet no sabor de sua preferência;
300ml de água.

MODO DE PREPARO

- Dissolva a gelatina em 150ml de água fervente e depois acrescente os 150ml de água gelada e misture bem;
- Leve a mistura ao liquidificador com o iogurte;
- Despeje a mistura em um recipiente de vidro ou porcelana e leve à geladeira por no mínimo 4 horas.

Sirva com frutas picadas do mesmo sabor da gelatina.





Pudim de Chia

da Milena Moraes

INGREDIENTES

200g de **CREME DE LEITE FRESCO ATILATTE**;
200ml de leite de coco;
3 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar;
2 colheres de sopa de xilitol ou eritritol;
3 colheres de sopa de chia.

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes e leve à geladeira, deixando hidratar de um dia para outro;
- Sirva puro ou com calda de frutas vermelhas adoçada com xilitol.





Smoothie de Cacao *da Andressa Fritzen*

INGREDIENTES

1 pote de IOGURTE NATURAL ATILATTE;
1 colher de café cheia de cacau em pó;
2 colheres de café de açúcar de coco;
1 pitada de canela.

MODO DE PREPARO

·Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

Obs.: você pode jogar uma pitada de canela por cima do *smoothie* antes de beber. O cheirinho fica muuuuito bom!



Smoothie de Pitaya *da Thalita Galhardo*

INGREDIENTES

1 pote de IOGURTE NATURAL ATILATTE;
1/2 pitaya;
1 sachê de *whey protein red berry*;
10 pedrinhas de gelo.

MODO DE PREPARO

·Bata tudo no liquidificador e pronto!





SUA VIDA
COM
ATILATTE



Molho de Iogurte com Curry e Manjericão

da Stefanye Gritti Legori

INGREDIENTES

- 1 pote de IOGURTE DESNATADO ATILATTE;
- 1/2 limão espremido;
- 6 folhinhas de manjericão;
- 1/2 colher de café de curry;
- 1/2 dente de alho;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

·Bata todos os ingredientes em um mixer até obter uma mistura homogênea.





Patê de Queijo *da Milena Moraes*

INGREDIENTES

300g de **CREME DE LEITE FRESCO ATILATTE**;
200g de queijo meia cura, serra da canastra
ou minas padrão.

MODO DE PREPARO

- Leve todos os ingredientes ao fogo, mexendo sempre por cerca de 8 minutos até virar um creme;
- Coloque em um pote de vidro, deixe esfriar e leve para a geladeira por cerca de 4 horas para adquirir uma textura mais firme.



Omelete de Forno

da Fernanda Sanson de Almeida Franco

INGREDIENTES

100g de **IOGURTE GREGO ATILATTE**;
4 ovos (de preferência, caipiras);
2 colheres de sobremesa de farelo de aveia;
1 xícara de chá de brócolis cozido refogado;
1 cenoura ralada;
1 fio de azeite;
Sal e especiarias a gosto (usei cúrcuma, feno grego, pimenta-do-reino moída).

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes e leve ao forno até dourar;
- Sirva em seguida com o acompanhamento que preferir.





Panini com Iogurte Integral Atilatte

da Milena Moraes

INGREDIENTES

1 colher de sopa de **IOGURTE INTEGRAL ATILATTE** ;
1 ovo;
1 colher de chá de parmesão fresco ralado (não use de saquinho);
1 colher rasa de café de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

·Bata tudo com um garfo até ficar homogêneo;
·Despeje a mistura em um pirex de vidro e leve ao micro-ondas por 1 minuto e meio ou use uma frigideira tampada e deixe a mistura até dourar.

Obs.: você pode comer puro ou usar algum recheio de sua preferência. Uma ótima opção é rechear com queijo minas padrão e depois colocar na sanduicheira para aquecer.





Quiche com Massa de Aveia *da Vanessa Ciciliano*

INGREDIENTES

MASSA

2 xícaras de farelo ou farinha de aveia;
1 ovo;
50g de manteiga;
1 pitada de sal.

RECHEIO

1 xícara de CREME DE LEITE ATILATTE;
1 maço de escarola;
2 ovos;
2 colheres de sopa de queijo parmesão;
Temperos a gosto (sugestão: alho, cebola, páprica doce, açafrão, noz moscada e sal).

MODO DE PREPARO

- Misture os ingredientes da massa até dar o ponto de soltar da mão. Acrescente mais farinha se necessário;
- Ajeite e aperte a massa em uma assadeira de fundo removível e leve ao forno a 200°C por 15 minutos;
- Refogue a escarola com seus temperos e deixe esfriar;
- Adicione os demais ingredientes até formar um creme;
- Coloque por cima da massa já pré-assada e leve ao forno a 180°C por mais 30 minutos ou até que esteja firme e dourada.

Obs.: Adicione queijo prato por cima para dar acabamento.





Purê Low Carb de Couve-Flor

da Milena Moraes

INGREDIENTES

150g de CREME DE LEITE FRESCO ATILATTE;
1 couve-flor higienizada e bem cozida quase a ponto de desmanchar;
Sal, salsinha e pimenta-do-reino a gosto;
1 colher de sopa de parmesão ralado.

MODO DE PREPARO

- Bata a couve-flor bem cozida com o creme de leite no mixer ou no liquidificador;
- Em seguida, despeje o creme em uma panela, acrescente os temperos e o parmesão;
- Sirva quente.





Stroganoff de Filé Mignon Suíno *da Fernanda Monteiro*

INGREDIENTES

1 pote de COALHADA INTEGRAL ATILATTE;

+/- 500g de filé mignon suíno. Você pode substituir a proteína por alcatra, filé mignon bovino, peito de frango, tofu defumado ou cogumelos;

1/2 garrafa grande de molho de tomate italiano;

1 colher de sopa de mostarda;

1 cebola picada;

Azeite, sal, páprica defumada, pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO

- Corte o filé mignon em cubos bem pequenos, tempere com sal, limão (opcional), pimenta, páprica a gosto e reserve;
- Em uma panela funda, refogue a cebola no azeite até cozinhar, mexendo sempre;
- Junte a carne picada e continue refogando até dourar;
- Acrescente o molho de tomate e a mostarda (neste momento você pode acrescentar vegetais como espinafre, repolho ou cogumelos);
- Cozinhe por mais 5 minutos;
- Acrescente a coalhada e misture muito bem;
- Deixe em fogo baixo até levantar fervura;
- Retire do fogo e sirva com o acompanhamento de sua preferência.





Peixe Empanado sem Óleo e sem Glúten

da Milena Moraes

INGREDIENTES

1 pote de **IOGURTE NATURAL INTEGRAL ATILATTE**;
700g de filé de peixe de sua preferência;
2 dentes de alho;
1 limão espremido;
Mix de pimenta moída na hora;
Ervas e sal a gosto;
Fubá para empanar.

MODO DE PREPARO

- Tempere o peixe com o iogurte, o limão e os demais temperos a sua escolha;
- Deixe marinar de um dia para outro;
- Empane os filés no fubá (a casquinha fica grossa porque o iogurte faz grudar bem o fubá);
- Leve na *airfryer* por 20 minutos ou no forno pré-aquecido por cerca de 1 hora.





Caldo Verde Low Carb

da Milena Moraes

INGREDIENTES

150g de **CREME DE LEITE FRESCO ATILATTE**;
1 couve-flor;
1 cebola cortada em 4 partes;
3 dentes de alho;
2 paios;
1 maço de couve fatiada;
Sal e pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela de pressão coloque a couve-flor, a cebola, o alho e o paio e cubra com água apenas o suficiente para cozinhar;
- Deixe cozinhando na pressão por 10 minutos;
- Separe o paio, retire a pele e corte em rodela;
- Espere a panela esfriar. Retire o caldo e bata o conteúdo com um mixer;
- Adicione o sal, a pimenta-do-reino, o paio cortado e o creme de leite fresco;
- Cozinhe até levantar fervura. Por último acrescente a couve.



