

FRUTO DA VIDA®

3

Que teu alimento seja fonte
de saúde e comunhão

Receitas
Doces e Sorvetes
muito saudáveis

Doces de Frutas sem adição de açúcar

Sabemos das várias complicações decorrentes do uso do açúcar refinado. Reaprender a apreciar alimentos sem adicionar açúcar é fundamental para uma alimentação saudável com muito prazer e satisfação, o paladar vai ficando mais sensível, se abtindo aos sabores antes mascarados pelo açúcar.

Para fazer esses doces, escolha frutas (de preferência orgânicas) maduras e saborosas.

Quanto mais madura, mais doce fica a fruta, no caso da banana, abacaxi e manga, quando elas começam a ficar moles, transparentes e enjoativas, às vezes até doce demais para se comer cruas, podem ser aproveitadas em doces. O que não se deve usar é uma fruta que começa a apodrecer, é muito diferente uma fruta madura demais de uma fruta que apodrece. Você reconhece pela aparência e pelo aroma.

O açúcar será somente o que vem nas frutas, misturar frutas menos doces com frutas mais doces é uma ótima ideia. As frutas secas são mais doces porque a frutose, açúcar natural das frutas, fica concentrada. Esses doces podem ser feitos somente com frutas secas, fica uma delícia, ou misturando na panela frutas secas e frescas.

Você pode variar a textura fazendo um doce de fruta fresca colocando fruta seca somente ao final do cozimento por cerca de 5 min, assim o creme fica com pedaços mais doces e firmes das frutas secas.

Doce de Banana sem adição de açúcar

10 bananas maduras cortadas em rodélas grandes
12 copo de água
1 pitada de sal
3 cravos da Índia e 2 paus de canela

Cozinhar tudo na panela de pressão em fogo baixo por cerca de 30 minutos. Pode ser feita em panela comum, mas leva 1h e 30 min em fogo baixo, panela tampada, tomando cuidado para não queimar no fundo. Tem que ficar rosinho, se estiver meio rosado, coloque mais um pouco de água e volte ao fogo.

Sugestão de outras frutas:

Frescas: jaca, abacaxi, mamão, goiaba, manga, maçã, pêssego.
Secas: damasco, figo, ameixa, pera, abacaxi, tâmara, uva e banana passas.

A nossa marca Frutos da Vida oferece várias bananas passas; nanica, prata, ouro e pão, além de jaca e outras conforme a disponibilidade.

Misturas banana fresca com banana passa, damasco com ameixa secos, figo com pera secos, abacaxi fresco e seco juntos, pêssego com damasco seco, maçã fresca com uva passa, pera seca com pêssego fresco, abóbora e coco com ameixa seca...

Experimente colocar pedaços de castanha de caju, castanha do Brasil ou amendoim torrado.

Varie adicionando aromas e temperos diferentes como: gengibre, noz moscada e folhas de hortelã.

Torta crudívora de frutas



Aprenda a fazer delícias somente com ingredientes crus.

Ingredientes:

Massa: 1 xícara de castanhas do Brasil, 1 xícara de nozes

1 xícara de ameixas secas ou uvas passas

Recheio: 1 mamão papaya ou outro, 1 manga

Preparo: massa: bater tudo no liquidificador até a massa ficar homogênea. Molde numa forma amassando com as mãos.

Recheio: bata as frutas no liquidificador e despeje sobre a massa. Decore se desejar, com frutas frescas ou secas, folhas de hortelã, castanhas trituradas. Mantenha na geladeira

Variações: massa: outras castanhas, amendoim cru, outras frutas secas (se necessário deixe as frutas secas hidratarem de 2 h a 3h).

Recheio: outras frutas frescas.

Dica especial: *Torta de sorvete!* Faça uma das receitas de sorvete simples com frutas frescas para o recheio.

Mousse vivo de caqui

Ingredientes:

3 caquis grandes e maduros

2 colheres (sopa) cheias de sementes de linhaça

5 bananas passas ou outra fruta seca

1/4 de xícara de água

Preparo:

Deixe a linhaça e as frutas secas de molho na água por pelo menos 30 minutos. Bata no liquidificador junto com os caquis, até ficar homogêneo. Despeje em um recipiente médio ou em 2 taças pequenas e leve para gelar por 20 minutos ou mais. Se desejar, coloque caqui picado por cima.

sem adição de açúcar

Creme de papaya crudívoro

Ingredientes:

1/2 mamão papaya maduro ou outro mamão doce e maduro

1/2 xícara de frutas secas

1/4 de xíc. de leite de coco

1/2 xícara de coco ralado

(de preferência fresco)

1 colher de sopa rasa de sementes do papaya

Preparo: Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata bem, por cerca de 5 minutos. Despeje em 2 taças e sirva. Também pode ser consumido como sorvete.



Mousse de abacate com canela e cacau



Ingredientes

- 1 abacate médio maduro
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de óleo de abacate (opcional)
- 1 colher (chá) de canela
- 2 colheres (chá) de mel (à gosto)

Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.
Servir gelado (prepare com abacate gelado)

Bolo de farinha de banana verde



- Ingredientes:** 1 ovo grande caipira ou orgânico
1/4 de xícara de açúcar mascavo
1/4 de xícara de óleo de canola ou outro
1 xícara de farinha de banana verde Fruto da Vida
1 xícara de farinha de arroz
1 xícara de suco de laranja
3 bananas maduras, 1 colher (sobremesa) de canela
1 colher de sopa de fermento em pó

Preparo: bata o ovo com o açúcar, acrescente o óleo e misture bem. Em seguida, acrescente o suco e as farinhas. Bata até ficar homogêneo, acrescente as bananas e a canela, bata novamente. Junte o fermento em pó e mexa com o auxílio de uma espátula. Asse até dourar em forma untada com óleo de canola.

Sorvetes: é muito fácil fazer sorvetes deliciosos e saudáveis

Sorvetes e picolés simples Bata as frutas no liquidificador ou processador, se precisar adicione água, apenas o suficiente para uma consistência cremosa. Leve ao freezer. Com frutas doces não necessita açúcar, acostume-se com a doçura natural. Caso queira adoçar, utilize mel ou açúcar mascavo.

Sorvetes cremosos

Base de banana: basta descascar as bananas, cortar em rodela e congelar em porções. Para preparar adicione frutas, outros ingredientes de seu gosto e bata no liquidificador. Quando quiser um sabor de banana mais presente e doce, utilize banana nanica, se quiser que o sabor de banana não "atrapalhe" o da fruta principal, adicione banana prata.

Base de inhame cozido é outra sugestão para dar cremosidade ao sorvete sem interferir no sabor.

Base de aveia: misture a 1 xícara de aveia em flocos com 1 xícara de água, deixe hidratar por 1 hora. Bata até virar um creme.

Base de castanhas: qualquer castanha; de caju, amêndoa, avelã, noz, castanha do Brasil, amendoim, etc., deixar de molho na água por algumas horas e bater bem.

Dica: retire o sorvete do freezer 15 minutos antes de servir para não ir à mesa duro demais.

Sorvete de banana com laranja



Esta receita é ideal para aproveitar aquelas bananas maduras que estão se perdendo na fruteira. Basta descascar as bananas, cortar em rodela e congelar em porções.

Ingredientes:

2 xícaras de banana congelada
1 xícara de suco de laranja

Preparo:

Bater tudo no liquidificador. Leve ao freezer até a consistência desejada. Pode ser acompanhado com granola ou sagu de chia.

Sorvete de chocolate e coco



Ingredientes

2 e 1/2 xíc. de inhames descascados e picados e cozidos, 200ml de leite de coco, 1/2 xíc. de farinha de aveia, 1/2 xíc. de água, 1/2 de xíc. de açúcar mascavo ou mel, 1/2 xíc. de coco ralado, 3 colh. de sopa de cacau em pó

Preparo:

Em uma panela, misture a aveia, a água e o açúcar e cozinhe, mexendo até engrossar. Aguarde esfriar, e bata no liquidificador junto com o inhame e o leite de coco. Separe a mistura batida em duas: em uma metade misture o coco ralado e na outra misture o cacau. Leve à geladeira em recipientes separados por no mínimo 4 horas, ou até congelar. Retire do congelador alguns minutos antes de servir; bata novamente no liquidificador ou processador, se desejar um sorvete mais cremoso.

Sorvete de amendoim com chocolate



Ingredientes:

2 xíc. de bananas picadas congeladas
3/4 xíc. de amendoim torrado (com casca é mais nutritivo)
1/2 xíc. de água, ou leite de soja, de aveia, de castanhas.
2 colheres de sopa de cacau em pó
2 colheres de sopa de mel ou açúcar mascavo (a gosto)
Canela e essência de baunilha natural a gosto, 1 colher de sopa de conhaque dá um toque especial

Preparo:

Bata bem o amendoim (com a película é mais saudável) com água até ficar cremoso, adicione o cacau, canela, mel e aos poucos a banana congelada. Bata e leve ao freezer.

Sorvete de goiabada ou bananada



Ingredientes

150g de goiabada ou bananada Fruto da Vida picada
1 xícara de água ou suco natural de frutas sem açúcar
3 colheres (sopa) de farinha de aveia
1 colher (sopa) de suco de limão

Preparo:

Pode deixar a aveia em flocos deixando de molho por alguns minutos no suco.

Basta bater tudo muito bem no liquidificador e levar para o freezer até endurecer. Retire do freezer 5 minutos antes de servir. Rende 4 bolas de sorvete.

Sorvete de polpa de frutas



Ingredientes:

400g de polpa Frutos da Vida, de qualquer fruta disponível: cajá-mirim, jaboticaba, amora, etc.
Você pode fazer sua polpa em casa batendo as frutas no liquidificador e congelando, manga é uma deliciosa sugestão. Se desejar coloque 200g de banana prata congelada ou 100g de inhame cozido para maior cremosidade.
Adoce a gosto com mel ou açúcar mascavo

Preparo:

Deixe a polpa fora do freezer por + ou - 20min (dependendo da temperatura ambiente) pique com a faca para facilitar no liquidificador. Bata aos poucos com a banana e o mel. Pronto, você já tem um saboroso creme gelado que pode ser servido assim mesmo. Para virar sorvete leve ao freezer. Experimente misturar frutas, adicionar aromas como folhas de hortelã, gengibre em pó, use sua imaginação!

O Alimento como Fonte de Saúde Para Você, Para a Sociedade e Para a Vida da Terra

Nossas escolhas alimentares determinam a fabricação de hormônios que regulam ou desregulam o funcionamento corporal. Os alimentos que ingerimos também alteram ou mantêm a composição benéfica ou maléfica das espécies de bactérias que vivem em nossos intestinos e desempenham papel essencial na regulação hormonal que nos propicia saúde ou nos torna doentes. Ao escolher alimentos agroflorestais e agroecológicos produzidos por agricultores familiares você faz uma opção por sua saúde, por um caminho ambiental e socialmente sustentável e pelo amor por todos os seres que junto conosco fazem parte do Organismo Planeta Terra.

Dentro deste espírito a agroindústria da Cooperafloresta oferece os produtos da marca Frutos da Vida:

Alimentos Funcionais (gingibre em pó, farinha de berinjela...); os Minimamente Processados (pupunha, inhame, abobrinha, chuchu...); os Amidos Resistentes (farinha de banana-verde, farinha de yacon...); as Polpas de Frutas; as Passas; os Doces e Geleias; os Sorbets e Picolés. Entre os quatro últimos há duas linhas: os sem adição de açúcar e os com redução em 50% da quantidade usual de açúcar.

Projeto Frutos da Agrofloresta

Este folheto de receitas é um dos muitos produtos gerado pelo Projeto Frutos da Agrofloresta, patrocinado pela Petrobras através do Programa Petrobras Socioambiental. Este projeto apoiou famílias agricultoras em comunidades quilombolas e assentamentos de reforma agrária para a geração de renda através do processamento e comercialização da produção agroflorestal. Desta forma, este projeto também foi decisivo para que alimentos saudáveis e saborosos pudessem chegar até você.



Realização



Patrocínio



Cooperativa dos Agricultores Agroflorestais de Barra do Turvo, Adrianópolis e Bocaiúva do Sul- Cooperafloresta. Estr. SP 552/230, km 29,5
Bairro Bela Vista, Barra do Turvo - SP Tel: (15) 3577-1460 www.cooperafloresta.com.br vendascooperafloresta@gmail.com