

A woman with blonde hair in a bun, wearing a light pink dress, is smiling and decorating a round cake on a white pedestal. The cake is topped with yellow frosting and small red berries. In the background, there is a kitchen with wooden shelves holding various bottles. To the right, a red Dutch oven sits on a stovetop. The entire scene is framed by a thin, dark green border with decorative corner pieces.

DA COZINHA PARA O CORAÇÃO

UM PRESENTE ESPECIAL!

VOCÊ JÁ SENTIU QUE, NO MEIO DA CORRERIA DO DIA A DIA, GUIDAR DA ALIMENTAÇÃO ACABA FICANDO EM SEGUNDO PLANO?

Talvez você até queira se alimentar melhor, mas entre receitas complicadas e dietas sem sabor, fica difícil manter o equilíbrio. Foi pensando nisso que este e-book nasceu: para mostrar que é possível, sim, ter refeições saudáveis, práticas e, o melhor de tudo, deliciosas.

Neste material, você terá um gostinho do que "Da Cozinha para o Coração" pode oferecer. São três receitas incríveis que unem sabor, nutrição e simplicidade:

- Pão Integral de Cenoura – Perfeito para aquele lanche ou café da manhã, é uma alternativa saudável que combina o sabor leve da cenoura com os benefícios dos grãos integrais.
- Bolo Funcional de Café – Energizante e cheio de sabor, este bolo é uma ótima opção para quem ama o café e busca uma opção mais leve e equilibrada para o dia.
- Bolo de Cenoura Fácil – Clássico e irresistível, essa receita foi adaptada para facilitar seu preparo sem abrir mão da maciez e do sabor que você conhece.

E porque eu sei que preparar bolos perfeitos pode parecer desafiador, você também encontrará 3 dicas práticas que vão transformar a forma como você cozinha:

- Dica 01 – O “Truque” que vai Transformar seus Bolos: um ingrediente simples que vai elevar a qualidade das suas receitas.
- Dica 02 – O “Segredo” para um Bolo Fofinho: aprenda a técnica que garante maciez e textura perfeita.
- Dica 03 – Faça Isso para Bolos Perfeitos!: um detalhe que faz toda a diferença no resultado final.

Essas dicas foram pensadas para que você descubra o prazer de criar receitas saborosas e saudáveis, com a confiança de que tudo pode dar certo na cozinha.

E o melhor: você está recebendo tudo isso gratuitamente, como uma prévia do e-book completo Da Cozinha para o Coração, que reúne mais de 70 receitas práticas e saudáveis, cuidadosamente selecionadas para transformar sua alimentação e seu bem-estar.

Espero que este conteúdo inspire suas escolhas e traga mais leveza e sabor para sua vida. Afinal, cuidar de si pode – e deve – ser prazeroso.
Boa leitura e mãos à massa!

Com carinho...

Nut. Thaís C. Hahn!





PÃO INTEGRAL DE CENOURA

INGREDIENTES:

- 1 kg de farinha integral
- 5 colheres de sopa de óleo de girassol
- 1 colher de chá de sal
- 220 ml de leite morno
- 4 ovos
- 3 colheres de sopa de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de fermento biológico para pão
- 1 cenoura média picada (180 gramas)

MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, adicione o óleo, o leite, os ovos e a cenoura picada e bata até obter um líquido homogêneo.
- Em seguida, adicione o açúcar, o sal e o fermento biológico e bata novamente por alguns instantes, então incorpore aproximadamente uma xícara de farinha integral e bata até misturar completamente.
- Transfira a mistura líquida para uma bacia e deixe descansar por 30 minutos, para que o fermento ative e a massa cresça.
- Depois desse tempo, adicione o restante da farinha integral aos poucos e comece a sovar a massa vigorosamente, até que ela fique lisa e elástica (ponto de véu).

- Deixe a massa descansar novamente, coberta com um pano, até que dobre de tamanho.
- Divida a massa em duas partes iguais e modele os pães, colocando-os em formas próprias para pão.
- Deixe os pães descansarem mais um pouco, até que dobrem novamente de tamanho.
- Preaqueça o forno a 180 °C e asse os pães por cerca de 45 minutos até que fiquem dourados e crocantes por fora.
- Retire os pães do forno e deixe esfriar um pouco antes de desenformar e servir.

Delicie-se com este pão integral de cenoura delicioso e saudável, que vai deixar suas refeições ainda mais saborosas e nutritivas. Seu aroma e sabor vão conquistar você desde a primeira mordida.



FAÇA ISSO SE VOCÊ
ADORA UM PÃOZINHO
NO CAFE DA MANHÃ





BOLO FUNCIONAL DE CAFÉ

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 4 colheres de sopa de café solúvel diluídas em 20 ml de água quente
- 60 ml de óleo de girassol
- 1 ½ colher de sopa de cacau em pó 100%
- ½ xícara de chá de farinha de arroz integral
- ½ xícara de chá de farinha de aveia
- ¾ de xícara de chá de açúcar demerara
- 100 ml de leite semidesnatado
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó químico

MODO DE PREPARO:

- Comece batendo o óleo, o café diluído, o açúcar, o cacau, o vinagre e os ovos no liquidificador até obter uma massa homogênea.
- Despeje a mistura em uma vasilha, adicione as farinhas e misture bem.
- Por último acrescente o fermento, misturando delicadamente até que esteja bem incorporado.
- Despeje a massa em uma fôrma untada e espalhe-a uniformemente.
- Asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 40 minutos.

- Faça o teste do palito para verificar se o bolo está assado por completo.
- Retire do forno e deixe esfriar por alguns minutos antes de desenformar.
- Cubra com a Cobertura Deliciosa de Cacau (consulte o preparo na página 84).



COBERTURA
DISPONÍVEL AQUI

O café é um ingrediente versátil na cozinha, e neste bolo ele é a estrela principal, trazendo um aroma irresistível e sabor único. Se você é apaixonado pela bebida, precisa experimentar esta maneira diferente e saborosa de apreciar seu sabor.





BOLO DE CENOURA FÁCIL

INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de chá de óleo de girassol
- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 4 ovos
- 2 cenouras médias
- 1/2 xícara de chá de leite semidesnatado
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

- Comece adicionando as cenouras, os ovos, o óleo, o açúcar e o leite em um liquidificador e bata por cerca de 1 minuto.
- Adicione o extrato de baunilha, o sal e o vinagre de maçã e bata novamente até formar uma mistura homogênea.
- Despeje a mistura em uma tigela e incorpore a farinha integral e a farinha de arroz, misturando bem até dissolver completamente.
- Adicione o fermento químico à massa e misture delicadamente.
- Despeje a massa na fôrma previamente untada com óleo e farinha.

- Asse o bolo em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 35–45 minutos, fazendo o teste do palito para verificar se está pronto.
- Retire do forno e deixe esfriar.
- Cubra com a Cobertura Deliciosa de Cacau (consulte o preparo na página 84).



COBERTURA
DISPONÍVEL AQUI

Com um visual atraente e sabor delicioso, este bolo de cenoura fácil é a pedida ideal para um lanche da tarde em família.



DICA 01 - O “TRUQUE” QUE VAI TRANSFORMAR SEUS BOLOS



MODOS DE UTILIZAÇÃO SUGERIDO 📌

Adicione 1 colher de sopa de vinagre de maçã à massa junto com os líquidos.

Ele vai atuar em conjunto com o fermento ou bicarbonato, ajudando a criar uma massa mais leve e aerada. Ideal para bolos, muffins e cupcakes! 😊

Dica Extra: O vinagre de maçã também ajuda a equilibrar o sabor da doçura no bolo, trazendo uma leve acidez que deixa tudo mais harmonioso.

Perfeito para receitas com frutas como cenoura, maçã ou banana!



👉 Experimente essa dica na sua próxima fornada e veja a diferença!

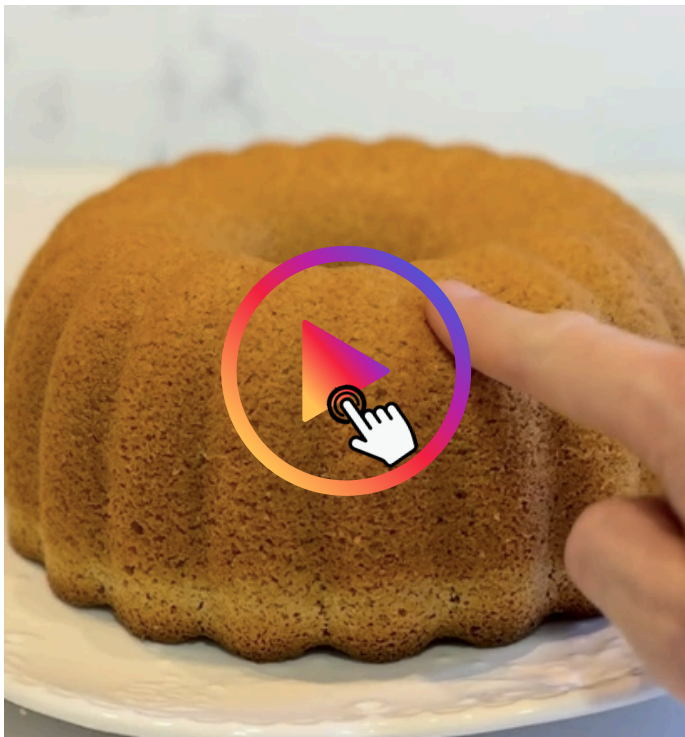
DICA 02 - O “SEGREDO” PARA UM BOLO FOFINHO



QUER UM BOLO BEM FOFINHO E CRESCIDO?
UTILIZE CORRETAMENTE O FERMENTO QUÍMICO! ✨

- 1- Misture o fermento delicadamente e por último na massa.
 - 2- Não bata a massa na batedeira nem no liquidificador após adicionar o fermento, apenas incorpore com o auxílio de uma espátula ou fue.
 - 3- Forno pré-aquecido é essencial! Coloque o bolo para assar no forno já quente, assim ele cresce de forma uniforme.
-  Curtiu essas dicas? Confira nosso perfil para mais truques e receitas deliciosas!

DICA 03 - FAÇA ISSO PARA BOLOS PARA BOLOS PERFEITOS!



✨ PARA UM BOLO FOFINHO E PERFEITO, SIGA ESTA DICA:

Ingredientes em temperatura ambiente são o segredo, ingredientes gelados não se misturam bem, deixando a massa mais pesada.

Resultado de seguir a dica? Massa leve, homogênea e irresistível!



Salve, compartilhe e siga nosso perfil para mais dicas práticas e receitas deliciosas!

CONHEÇA NOSSO E-BOOK



DA COZINHA PARA O CORAÇÃO

JOIAS CULINÁRIAS QUE SEU CORPO E PALADAR VÃO ADORAR

**+ DE 70 RECEITAS
PRÁTICAS, SAUDÁVEIS
E DELICIOSAS***

Você merece refeições saudáveis, práticas e deliciosas todos os dias. O E-book completo é o seu passaporte para essa mudança. Por tempo limitado, aproveite um valor especial para ter tudo isso na palma da mão.

EU QUERO



nutri.thaishann ✓

Nutricionista Thais C. Hann

604 publicações

44,5 mil seg

