



BEM-ESTAR
&
EQUILÍBRIO

Pastel de Forno e Suco Verde Detox

Uma alimentação saudável é a base para uma vida equilibrada e cheia de energia.

As receitas a seguir foram pensadas para você que deseja melhorar seus hábitos alimentares de forma simples e prática, sem abrir mão do sabor.



Pastel de Forno

INGREDIENTES:

Massa:

- 1 e 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 gema de ovo (para pincelar)
- 1 pitada de sal

Recheio:

- 1 xícara de ricota
- 1/2 xícara de mussarela ralada

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, misture a farinha de aveia com o creme de leite e o sal (acrescente mais farinha de aveia até a massa desgrudar das mãos.)
2. Deixe a massa descansar por 5 minutos. Com um rolo, abra a massa e faça círculos com um copo.
3. Acrescente o recheio e feche a massa com um garfo formando um pastel. Pincele os pastéis com a gema e coloque para assar em forno pré aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos.

Dicas: Você pode substituir o recheio por frango ou legumes para variar. O pastel de forno é uma ótima opção para lanches rápidos e saudáveis.



Suco Verde Detox

INGREDIENTES:

- 2 folhas de couve
- 1 maçã verde
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 250 ml de água de coco (ou água mineral)
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe se desejar.

Dicas: Adicione 1/2 pepino, chia ou linhaça para turbinar o suco e aumentar a sensação de saciedade. Este suco é ótimo para começar o dia com mais energia e desintoxicar o corpo.

Conheça mais receitas no blog Bem-estar e Equilíbrio!
[Clique aqui](#) para acessar mais conteúdos exclusivos de saúde e bem-estar!