

clube  
— Chef —  
\*\*\*\*\*

# GUIA DE RECEITAS

bases - salgados - bebidas  
confeitaria - panificação










aulas ao vivo - aulas gravadas - livros - apostilas

## RECEITAS BASES

-  **Azeite anti-fúngico** / Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 25
-  **Azeite anti-inflamatório** / Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 22
-  **Azeite de oliva para confitar** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 62
-  **Azeite termogênico** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 24
-  **Azeites aromáticos** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 18
-  **Bebida vegetal de amêndoas** | Você encontra em: Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 38 | ou Bebida vegetal de amêndoas na Apostila Coffee Break Funcional, página 70
-  **Bebida vegetal de castanha de caju** | Bases da culinária saudável e funcional | ou Apostila Master Class Tortas Funcionais, 27 | ou Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 53
-  **Bebida vegetal de coco** | Leites de vegetais no Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 40 | ou Bebida vegetal de coco na Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 72 | ou Curso Coz. para saúde e boa forma, página 53
-  **Bebida vegetal de gergelim branco** | Bases da Gastronomia Funcional, página 33 | Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 52
-  **Bebida vegetal de sementes** | Leites vegetais no Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, pág. 41
-  **Ricota de amêndoas** | Leite e ricota no Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 52
-  **Biomassa de banana verde** | Bases da Gastronomia Funcional | ou Aula Prática e Apostila Master Class Ovos de Páscoa Funcionais, página 46 | ou Apostila Master Class de Bolos Funcionais, página 26
-  **Caldo de legumes caseiro** | Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 39
-  **Essência natural de panetone** | Apostila Master Class Panetones Funcionais, página 38
-  **Extrato de baunilha** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 29 | Aula Coz. para saúde e boa forma, pág 54 | Aula Lancheira Saudável, pág 39
-  **Extrato de limão** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 30
-  **Fermento natural a base de tubérculos** | Apostila Master Class Panetones Funcionais, página 7 | Apostila Master Class Panificação Natural, página 7 | ou Aula ao vivo Panificação Natural, página 7
-  **Geleias 100% fruta** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 76 | Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 18



-  **Gersal** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 16
-  **logurte vegetal** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 46
-  **Leite condensado funcional** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 75
-  **Manteiga clarificada** | Aula 02 - Primeiros passos e Bases da Gastronomia Funcional | Aula Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 67
-  **Mix de farinhas sem glúten** | Apostila Bases da Culinária Saudável, página 18
-  **Molho branco funcional** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 57
-  **Molho de tomate assado** | Aula 08 -Curso Fermentação Natural, pág 46 | Ap. Digital Massas e Molhos, pág 16
-  **Molho de tomate funcional** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 53
-  **Molho de tomates termogênico** | Aula 10 - Apostila Digital Massas e Molhos Funcionais, página 14
-  **Molho pesto funcional** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 58
-  **Molho pesto rosso funcional** | Apostila Aula ao vivo Panificação Natural, página 27
-  **Óleos saudáveis** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 20
-  **Queijos vegetais** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 43
-  **Sal temperado** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 15
-  **Sal verde** | Livro Digital Bases da Gast. Saudável, pág. 14 | Aula 2 - Coz. para saúde e boa forma, pág. 44
-  **Temperagem de chocolate** | Aula 07 - Trabalhando com Chocolate e Ovos de Páscoa

## BEBIDAS E SUCOS

-  **Água aromatizada** | Apostila Digital Ceia Funcional, página 7
-  **Capuccino cremoso** | Aula 03 - Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 62
-  **Chai** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 56
-  **Cúrcuma latte** | Livro Digital Detox, página 17
-  **Golden milk** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 17
-  **Matchá Latte** | Livro Digital Detox, página 19
-  **Milkshake vegano** | Aula 14 - Vídeo receitas rápidas, página 9

-  **Peanut cream coffee** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 43
-  **Shake antioxidante** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 16
-  **Shake detox** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 15
-  **Shake proteico** | Aula 14 - Vídeo receitas rápidas, página 5
-  **Shake sacietogênico** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 15
-  **Smoothie de frutas vermelhas com probióticos** | Aula 13 - Curso Estética e Envelhecimento com aplicação na gastronomia, página 16
-  **Suchá verde** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 44
-  **Suco amigo do intestino** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 12
-  **Suco bronze** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 46
-  **Suco detox "queima calorias"** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 36
-  **Suco detox bronze** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 35
-  **Suco detox verdíssimo** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 36 | Livro Materiais extras - Digital Detox pág. 10
-  **Suco energy** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 45
-  **Suco estimulante diurético** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 12
-  **Suco estimulante para o intestino** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 49
-  **Suco rosa** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 37
-  **Suco rosa cardioprotetor** | Aula 03 - Class Coffee Break Funcional, página 59
-  **Suco verde** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 7
-  **Suco verde clássico** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 35
-  **Suco verde da imunidade** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 12
-  **Suco verde diurético** | Aula 03 - Coffee Break Funcional, página 60

## COZINHA SALGADA

-  **Almôndega de quinoa** | Materiais extras - Apostila Digital Vegan, página 19
-  **Almôndega vegana** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 31

-  **Bacalhau Poché** | Aulas 04 - Apostila Master Class Bacalhoadade de Páscoa, página 4
-  **Bacalhoadade na cama de quinoa** | Aulas 04 - Aula prática Master Class Bacalhoadade de Páscoa,
-  **Bacon de coco** | Materiais extras - Apostila Digital Delícias de Inverno, página 15
-  **Base para risotos funcionais** | Materiais extras - Apostila Digital Risotos Funcionais, página 12
-  **Ballotine de frango com creme de cabotiá e cebola caramelizada** | Aula 04 - Pratos saudáveis com frango, página 12
-  **Belisco de grão de bico** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 14
-  **Bolinha de frango com inhame** | Aulas 03 - Lancheira saudável, página 29
-  **Bronzeadinhos de aipim** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 12
-  **Buddha bowl** | Aulas 04 - Saladas Incríveis, página 52
-  **Buddha bowl árabe** | Aulas 04 - Saladas Incríveis, página 55
-  **Carpaccio de abobrinha fresh** | Aulas 04 - Saladas Incríveis, página 43
-  **Carpaccio de pickles de beterraba** | Aulas 04 - Saladas Incríveis, página 46
-  **Camarão ao molho de damasco e notas de laranja** | Aula 04 - Pratos com peixe e frutos do mar, página 7
-  **Catchup funcional** | Aula 03 - Hambúrguer Vegan, página 12
-  **Cenoura glaceada** | Aulas 04 - Saladas Incríveis, página 30
-  **Cestinha crocante de proteínas defumadas e creme holandaise vegano** | Aulas 03 - Coffee Break Funcional, página 14
-  **Ceviche de verão** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 65
-  **Cheddar vegano** | Aulas 08 - Panificação Natural, página 25
-  **Chips de batata-doce** | Materiais extras - Apostila Digital Vegan, página 27
-  **Chucrute** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 43
-  **Chutney de tomate** | Materiais extras - Curso Hambúrguer Vegan, página 13
-  **Coalhada seca com wasabi** | Aulas 04 - Saladas Incríveis, página 24
-  **Como Fazer Legumes Confitados** | Aulas 04 - Saladas Incríveis, página 30
-  **Como Fazer Pickles** | Aulas 04 - Saladas Incríveis, página 46
-  **Consomê de tomate ao curry com gengibre** | Materiais extras - Apostila Digital Delícias de Inverno, página 5
-  **Couscous marroquino** | Materiais extras - Apostila Digital Cozinhas do Mundo, página 21

-  **Coxinha de batata doce** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 19
-  **Coxinha de batata doce com frango cremoso** | Materiais extras - Apostila Digital Lancheira, página 22
-  **Crackers salgados** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 28
-  **Creme base de abóbora** | Materiais extras - Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 60
-  **Creme de couve flor e alho-poró** | Materiais extras - Apostila Digital Delícias de Inverno, página 8
-  **Creme holandaise vegano e proteínas defumadas** | Aula 03 - Coffee Break Funcional, página 27
-  **Crepioca** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 23
-  **Crocante de grão de bico** | Aula 04 - Saladas Incríveis, página 34
-  **Cupcake de espinafre** | Materiais extras - Apostila Digital Kids, página 19
-  **Curry de grão de bico** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 41
-  **Cuscuz marroquino** | Aulas 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 17
-  **Cuscuz marroquino com frutas secas** | Aula 13 - Curso Estética e Envelhecimento com aplicação na gastr., pág. 27
-  **Cuscuz de painço com amêndoas** | Aula 04 - Pratos com peixes e frutos do mar, página 10
-  **Cuzcuz de couve-flor** | Materiais extras - Apostila Digital Detox, página 22
-  **Empadinha com massa de feijão branco** | Aula 03 - Curso Lancheira saudável, página 12
-  **Empadinha de alho poró** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 16
-  **Entradinha de damascos com búfala e pistache** | Materiais extras - Apostila Ceia Funcional, página 7
-  **Esfirra de biomassa** | Aula 03 - Lancheira saudável, página 20
-  **Esfirra funcional de batata doce** | Materiais extras - Apostila Digital Vegan, página 21
-  **Esfirra vegana** | Aula 03 - Aula Prática e Coffee Break Funcional, página 39
-  **Esfirra vegana com recheio de legumes e tofupiry** | Aula 03 - Aula Prática e Apostila Coffee Break Funcional, página 39
-  **Estrogonofe funcional** | Aula 04 - Aula prática Marmitas Saudáveis | Materiais extras - Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 81 |
-  **Falafel de brócolis com maionese de abacate** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 22
-  **Farofa integral de banana** | Materiais extras - Apostila Digital Vegan, página 24
-  **Farofa natalina** | Materiais extras - Apostila Digital Ceia Funcional, página 10





















-   **Focaccia de tubérculos com baixo índice glicêmico** | Aula 08 - Curso Fermentação natural, página 43 | ou Apostila Aula ao vivo Panificação Natural, página 31
-  **Frango ao curry com maçã verde** | Materiais extras - Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 84
-   **Frango à parmegiana** | Aula 04 - Pratos com frango, página 3
-   **Frango crocante** | Aula 04 - Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 32
-  **Fricassê de jaca ao creme de milho** | Materiais extras - Apostila Digital Vegan, página 25
-  **Guacamole** | Materiais extras - Apostila Digital Cozinhas do Mundo, página 7
-   **Hambúrguer de feijão branco proteico com requeijão vegetal** | Aula 03 - Curso Hambúrguer vegan, página 10
-   **Hambúrguer de grão-de-bico** | Aula 03 - Curso Hambúrguer vegan, página 9
-   **Hambúrguer de quinoa** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 20
-   **Hambúrguer de quinoa empanado** | Aula 03 - Curso Hambúrguer vegan, página 8
-   **Hambúrguer vegano de pinhão** | Aula 03 - Curso Hambúrguer vegan, página 7
-   **Hamburguinhos de atum** | Materiais extras - Apostila Digital Kids, página 18 | Livro Digital Lancheira, página 24
-  **Hommus Cítrico** | Aula 04 - Saladas Incríveis, página 14
-  **Hommus de beterraba** | Materiais extras - Apostila Digital Lancheira, página 15
-  **Hommus detoxicante de couve-flor** | Materiais extras - Apostila Digital Detox, página 20
-  **Hommus detoxicante de grão-de-bico** | Materiais extras - Apostila Digital Vegan, página 15
-   **Involtini em crosta ao mediterrâneo** | Aula 04 - Pratos com peixes e frutos do mar, página 3
-   **Kibe vegano com grão de bico** | Aula 03 - Curso Lancheira saudável, página 31
-   **Lasanha vegetariana de milho com coração da bananeira** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 12
-  **Lasanha vegetariana** | Materiais extras - Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 24
-  **Lasanha veggie** | Aula 10 - Apostila Digital Massas e Molhos, página 17
-  **Legumes marinados** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 40
-  **Lombo suíno ao curry amarelo** | Materiais extras - Apostila Digital Cozinhas do Mundo, página 17
-  **Macarrão de vegetais com pesto de ervilha** | Materiais extras - Apostila Digital Detox, página 11

-  **Macarrão talharim de abobrinha ao molho bolonhesa funcional** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 37
-  **Macarrão talharim de vegetais** | Aula 10 - Apostila Digital Massas e Molhos, página 15
-  **Maionese de abacate** | Materiais extras - Apostila Digital Detox, página 21 | Livro Digital Lancheira, página 18
-  **Maionese de painço** | Aula 03 - Curso Hambúrguer vegan, página 11
-  **Maionese funcional** | Materiais extras - Apostila Digital Lancheira, página 19
-  **Massa de empanados** | Aula 03 - Curso Lancheira saudável, página 11
-  **Massa de esfirra de batata** | Aula 03 - Aula prática e Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 39
-  **Massa de mini pizza com creme de painço** | Aula 03 - Curso Lancheira saudável, página 9
-  **Massa pâte brisée** | Aula 03 - Coffee Break Funcional, página 14
-  **Massa salgada para canapés e quiches** | Aula 03 - Coffee Break Funcional, página 14
-  **Métodos de Higienização de Saladas** | Aula 04 - Saladas Incríveis, página 10
-  **Mexido de tofu com legumes** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 57
-  **Mexido picante de tofu com vegetais** | Materiais extras - Apostila Digital Vegan, página 22
-  **Mini pizza de abobrinha** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 21
-  **Mix de folhas verdes com legumes assados agridoce** | Materiais extras - Apostila Digital Saladas e Molhos, página 11
-  **Molho agridoce** | Aula 04 - Saladas Incríveis, página 12
-  **Molho antioxidante de geleia** | Aula 04 - Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 16
-  **Molho cremoso de manjeriço** | Materiais extras - Apostila Digital Saladas e Molhos, página 21
-  **Molho de frutas vermelhas** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 50
-  **Molho de limão** | Materiais extras - Apostila Digital Saladas e Molhos, página 22
-  **Molho de manga** | Materiais extras - Apostila Digital Saladas e Molhos, página 23
-  **Molho de mostarda e mel** | Aula 04 - Saladas Incríveis, página 26
-  **Molho de tahine** | Aula 04 - Saladas Incríveis, página 28
-  **Molho digestivo de funcho** | Aula 04 - Saladas Incríveis, página 22
-  **Molho digestivo de limão** | Aula 04 - Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 20















-  **Molho fresh de pepino e hortelã** | Aula 04 - Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 55
-  **Molho oriental** | Materiais extras - Apostila Digital Vegan, página 20
-  **Molhos de Salada** | Aula 04 - Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 12
-  **Moqueca de feijão branco** | Materiais extras - Apostila Digital Cozinhas do Mundo, pág. 16 | Apostila Digital Vegan, pág. 23
-  **Moqueca vegana com farofas de castanhas** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 32
-  **Moranga recheada com cogumelos** | Aula 13 - Curso Estética e Envelhecimento com aplicação na gastr., pág. 29
-  **Muffin anti-rugas de couve kale** | Aula 13 - Curso Estética e Envelhecimento com aplicação na gastronomia, pág. 9
-  **Muffin low carb** | Aula 03 - Curso Lancheira saudável, página 30
-  **Muffin nutritivo com legumes** | Materiais extras - Apostila Digital Lancheira, página 26
-  **Muffin salgado** | Aula 03 - Curso Lancheira saudável, página 15
-  **Nhoque de mandioquinha** | Apostila Digital Cozinhas do Mundo, página 13
-  **Nuggets** | Aula 03 - Curso Lancheira saudável, página 27
-  **Nuggets caseiros** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 23 | Apostila Digital Lancheira, página 16
-  **Paella vegetariana** | Materiais extras - Apostila Digital Cozinhas do Mundo, página 12
-  **Palitinhos de legumes** | Materiais extras - Apostila Digital Vegan, página 16
-  **Panquecas de trigo sarraceno** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 9
-  **Pão de beijo colorido** | Aula 03 - Curso Lancheira saudável, página 25
-  **Pão de hambúrguer vegano** | Aula 03 - Curso Hambúrguer vegan, página 14
-  **Pão Low Carb de sementes** | Aula 08 - Apostila Aula ao vivo Panificação Natural, página 28
-  **Pão sem glúten de batata doce com nozes e pepitas de abóbora** | Aula 03 - Curso Hambúrguer vegan, página 14 | Apostila Aula ao vivo Panificação Natural, página 24
-  **Pão de queijo funcional** | Materiais extras - Apostila Digital Kids, página 11 | Livro Digital Lancheira, página 22
-  **Papelotes de peixe** | Materiais extras - Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 88
-  **Pasta de atum com abacate** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 18
-  **Pasta de grão de bico** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 36











-  **Pasta de tofu** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 38
-  **Patê de tomate fotoprotetor** | Aula 13 - Curso Estética e Envelhecimento com aplicação na gastr., página 21
-  **Peixe em crosta ao molho de abacaxi spicy** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 33
-  **Picles de vegetais** | Aula 04 - Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 46
-  **Pizza Low Carb de Fermentação Natural** | Aula 08 - Massa Low Carb de Sementes na Aula ao vivo Fermentação Natural, página 21
-  **Pizza vegana de inhame com abobrinha, manjericão e tofu** | Aula 08 - Curso Fermentação Natural, página 30
-  **Pizza vegana proteica com borda de requeijão vegetal** | Aula 08 - Curso Fermentação Natural, página 44
-  **Poke anti-envelhecimento** | Aula 13 - Curso Estética e Envelhecimento com aplicação na gastr., página 18
-  **Polenta de grão de bico, fubá e ragú de cogumelos** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 7
-  **Polenta integral com mix de legumes confitados** | Materiais extras - Apostila Digital Delícias de Inverno, página 6
-  **Purê de banana crocante** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 35
-  **Purê de maçã** | Materiais extras - Apostila Digital Delícias de Inverno, página 14
-  **Queijo tipo mozzarella** | Aula 04 - Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 68 | Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 44
-  **Quibe de abóbora e sorgo recheado** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 14
-  **Quibe vegano com molho proteico** | Materiais extras - Apostila Digital Detox, página 14
-  **Quibe vegano de berinjela** | Aula 04 - Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 55
-  **Quiche de grão de bico com muçarela de búfala** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 23
-  **Quiche vegana sem massa** | Materiais extras - Apostila Digital Cozinhas do Mundo, página 5
-  **Quinoa fresh** | Aula 04 - Apostila Master Class Bacalhoda de Páscoa, página 6
-  **Ravióli caprese** | Materiais extras - Apostila Digital Massas e Molhos, página 19
-  **Ravióli proteico** | Aula 10 - Curso Massas e molhos funcionais, página 11
-  **Recheio de milho e alho poró** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 68























-  **Recheio de palmito e azeitonas pretas** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 10
-  **Recheio de tofu fresh** | Aula 03 - Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 17
-  **Recheio de vegetais verdes refogados** | Aula 03 - Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 42
-  **Requeijão vegetal** | Materiais extras - Apostila Digital Massas e Molhos, página 18
-  **Risoto ao pesto de ervilhas com tomate confit** | Materiais extras - Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 82
-  **Risoto cremoso de arroz negro com camarões** | Materiais extras - Apostila Digital Risotos Funcionais, página 14
-  **Risoto cremoso de cranberry com nozes caramelizadas** | Aula 02 - Curso cozinhando para saúde e boa forma, página 41
-  **Risoto cremoso de quinoa com cogumelos frescos** | Materiais extras - Apostila Digital Risotos Funcionais, página 16
-  **Risoto de carne de panela com abóbora** | Materiais extras - Apostila Digital Risotos Funcionais, página 18
-  **Risoto fresh de camarão ao pesto de hortelã, abacaxi e salsaõ** | Materiais extras - Apostila Digital Risotos Funcionais de Verão, página 17
-  **Risoto integral de limão siciliano ao creme de painço com cogumelos e ora-pro-nóbis** | Materiais extras - Apostila Digital Risotos Funcionais de Verão, página 15
-  **Risoto vegano de manga com creme de castanhas e espinafre** | Aula 02 - Curso coz. para saúde e boa forma, página 8
-  **Rocambole de lombo suíno ao molho de abacaxi spicy** | Materiais extras - Apostila Digital Ceia Funcional, página 11
-  **Rolinhos de couve com amendoim** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 74
-  **Rondelli vegano** | Aula 10 - Curso Massas e molhos funcionais, página 19
-  **Salada anti-inflamatória com legumes confiados** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 11
-  **Salada Caprese com Mozzarella Vegana** | Aula 04 - Aula prática e Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 65
-  **Salada de abacate com vinagrete termogênico** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 46
-  **Salada de arroz negro com polvo e ervilha torta** | Materiais extras - Apostila Digital Saladas e Molhos, página 18
-  **Salada de bifum com molho thai** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 75

-  **Salada de coco com camarões grelhados** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 48
-  **Salada de grão-de-bico ao curry com maçã verde** | Materiais extras - Apostila Digital Saladas e Molhos, página 14
-  **Salada de grãos com agrião** | Aula 04 - Apostila Digital Saladas e Molhos, página 16
-  **Salada de repolho com abacaxi** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 71
-  **Salada de verão com húmus** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 72
-  **Salada fresh de coco com camarões grelhados** | Aula 04 - Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 63
-  **Salada maravilha de repolho roxo com abacaxi** | Materiais extras - Apostila Digital Saladas e Molhos, página 12
-  **Salada perfeita de frango crocante, cenoura glaceada, laranja e molho de mostarda e mel** | Aula 04 - Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 36
-  **Salada picante de melancia e quinoa em grãos** | Aula 04 - Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 50
-  **Salada Waldorf vegana** | Aula 04 - Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 41
-  **Salmão marinado no chá verde com crosta de gergelim** | Aula 02 - Curso cozinhando para saúde e boa forma, página 21
-  **Salpicão detox** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 70
-  **Sanduíches** | Aula 03 - Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 14
-  **Sardinha escabeche** | Aula 02 - Curso cozinhando para saúde e boa forma, página 64
-  **Snack de grão de bico termogênico** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 18
-  **Snacks de berinjela** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 26
-  **Sopa de abóbora com acelga** | Aula 13 - Curso Estética e Envelhecimento com aplicação na gastr., página 24
-  **Sopa de lentilha rosa com tomate** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 68
-  **Sour cream funcional** | Materiais extras - Apostila Digital Cozinhas do Mundo, página 7
-  **Sour cream tofu** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 16
-  **Suflê de legumes** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira Saudável, página 29
-  **Sushi vegetariano** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 60
-  **Sushi vegetariano com molho oriental** | Materiais extras - Apostila Digital Detox, página 12

-  **Tabule crocante** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 38
-  **Tabule de quinoa** | Materiais extras - Apostila Digital Saladas e Molhos, página 17
-  **Tabule detox** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 66
-  **Tofupiry** | Aula 02 - Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 39
-  **Tomates confitados** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 65
-  **Torta assada de arroz com legumes** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 28
-  **Torta Salgada de Milho** | Aula 07 - Master Class Tortas Funcionais, página 62
-  **Torta salgada de milho e alho-poró com tomates confitados** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 62
-  **Tortéi integral** | Aula 10 - Curso Massas e molhos funcionais, página 15
-  **Tortéi integral de cabotía** | Materiais extras - Apostila Digital Massas e Molhos, página 13
-  **Tortilhas de milho** | Materiais extras - Apostila Digital Cozinhas do Mundo, página 7
-  **Wrap proteicos de grão-de-bico** | Materiais extras - Apostila Digital Vegan, página 14

## CONFEITARIA E PANIFICAÇÃO

-  **Amendoim caramelizado** | Aula 06 - Apostila Master Class Ovos de Páscoa Funcionais, página 45
-  **Apple pie vegana** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 72
-  **Arroz doce com especiarias** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 54
-  **Balas de colágeno com hibisco** | Aula 13 - Curso Estética e Envelhecimento com aplicação na gastr., página 14
-  **Banoffee** | Aula 05 - Curso Confeitaria low carb, página 30
-  **Barra de cereal antioxidante** | Aula 13 - Curso Estética e Envelhecimento com aplicação na gastr., página 11
-  **Barrinha de cereal** | Aula 03 - Curso Lancheira saudável, página 37
-  **Beijinho detox para o intestino** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 83
-  **Biscoito de natal de gengibre – Gingerbread** | Aula 05 - Master Class Biscoito de Natal (Gingerbread)
-  **Bolacha vegana crocante** | Aula 03 - Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 49 | ou Apostila Master Class Inhá Brownie, página 24

-  **Bolo cremoso de milho** | Aula 13 - Curso Estética e envelhecimento com aplicação na gastronomia, página 20
-  **Bolo de cacau com creme de chocolate** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 25
-  **Bolo de caneca** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 55
-  **Bolo de cenoura** | Aula 05 - Curso Bolos e tortas funcionais, página 27
-  **Bolo de cenoura com especiarias** | Materiais extras - Apostila Digital Bolos e Tortas, página 14
-  **Bolo de cenoura sem açúcar com ganache de chocolate probiótica** | Aulas 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 41
-  **Bolo de chocolate com abobrinha** | Materiais extras - Apostila Digital Vegan, página 12
-  **Bolo de chocolate sem ovos** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 76
-  **Bolo de especiarias com papoula** | Aula 05 - Curso Confeitaria low carb, página 13
-  **Bolo de fubá com coco** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 56
-  **Bolo de fubá com goiabada** | Aula 05 - Curso Bolos e tortas funcionais, página 29
-  **Bolo de massa lowcarb com creme de tâmaras e merengue sem açúcar** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 46
-  **Bolo integral de chocolate chip** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 35
-  **Bolo low carb de limão siciliano com mirtilos** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 53
-  **Bolo mesclado vegano** | Aula 05 - Curso Bolos e tortas funcionais, página 21
-  **Bolo Naked cake** | Materiais extras - Apostila Digital Bolos e Tortas, pág. 5 | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, pág. 94
-  **Bolo Naked cake com recheio prebiótico de frutas vermelhas** | Aula 05 - Apostila Master Class Bolos Funcionais, página 34
-  **Bolo Naked Cake de Brigadeiro com Raffaello** | Aula 05 - Master Class Naked Cake de Brigadeiro
-  **Bolo Naked Cake vegana de brigadeiro com raffaello** | Aula 05 - Master Class Naked Cake vegan de brigadeiro com raffaello
-  **Bolo Red velvet** | Aula 05 - Curso Confeitaria low carb, página 19
-  **Bolo Semi Naked** | Aula 05 - Curso Bolos e tortas funcionais, página 37
-  **Bombom de morango e uva** | Aula 03 - Curso Lancheira saudável, página 34

-   **Bombom protéico** | Aula 03 - Aula Prática e Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 56
-  **Brigadeiro de batata doce** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 52
-  **Brigadeiro funcional** | Materiais extras - Apostila Digital Kids, página 14
-   **Brigadeiro vegano** | Aula 03 - Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 47 | Apostila Master Class Ovos de Páscoa Funcionais, página 44 | ou Apostila Master Class Inhá Brownie, página 22
-   **Brilho de agar-agar** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 45
-   **Brownie com trufa de laranja** | Aula 05 - Curso Confeitaria low carb, página 28
-   **Brownie de chocolate** | Aula 14 - Vídeo Receitas Rápidas, página 12 | ou Aula Prática e Apostila Master Class Inhá Brownie, página 13
-   **Brownie funcional** | Materiais extras - Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 90
-   **Brownie sem açúcar** | Materiais extras - Apostila Digital Bolos e Tortas, página 11
-  **Cajuzinho** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 57
-   **Calda de frutas vermelhas** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 58
-   **Caramelo Toffee com flor de sal** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 40, Apostila Master Class Inhá Brownie, página 15
-   **Casquinhas de chocolate** | Aula 06 - Apostila Master Class Ovos de Páscoa Funcionais, página 21
-   **Cheesecake de tofu com calda de damasco** | Aula 05 - Aula Curso Bolos e tortas funcionais, página 7
-  **Cheesecake de tofu com calda de frutas vermelhas** | Materiais extras - Apostila Digital Bolos e Tortas, página 12
-   **Cheesecake lowcarb de frutas vermelhas** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 53
-   **Cheesecake raw com geléia antioxidante zero açúcar** | Aula 02 - Curso Coz. para saúde e boa forma, página 25
-   **Chocolate fotoprotetor vegano** | Aula 13 - Curso Estética e envelhecimento com aplicação na gastr., página 26
-   **Chocotone low carb** | Aula 08 - Curso Panetones funcionais para vender, página 8
-   **Colomba pascal** | Aula 08 - Apostila Master Class Panetones Funcionais, página 53
-   **Colomba Pascal** | Aula 08 - Curso Panetones funcionais para vender, página 7
-   **Como montar uma Festinha Funcional** | Aula 03 - Master Class Coffe Break Funcional, página 4

-  **Cookie de grão de bico com coco** | Aula 03 - Curso Lancheira saudável, página 33
-  **Cookies com gotas de chocolate** | Materiais extras - Apostila Digital Lancheira, página 27
-  **Cookies de banana** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 58
-  **Cookies de cenoura com gengibre** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 63
-  **Cookies prático** | Materiais extras - Apostila Digital Kids, página 23
-  **Creme brulee** | Materiais extras - Apostila Digital Cozinhas do Mundo, página 5
-  **Creme de aipim com chocolate branco** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 77
-  **Creme de limão-siciliano** | Aula 07 - Curso Segredos dos Macarons Funcionais, página 12
-  **Creme patissiere vegano com geleia de frutas amarelas** | Aula 03 - Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 31
-  **Cuca de banana** | Aula 14 - Vídeo Receitas Rápidas, página 10
-  **Cuca de mirtilo com streusel de canela** | Aula 05 - Curso Confeitaria lowcarb, página 23
-  **Cupcake de cacau** | Aula 14 - Vídeo Receitas Rápidas, página 8
-  **Cupcake de chocolate com brócolis** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 64
-  **Cupcake de maçã e banana** | Aula 14 - Vídeo Receitas Rápidas, página 6
-  **Cupcake prebiótico de biomassa de banana verde** | Aula 03 - Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 53
-  **Cupcake Probiótico** | Aula 03 - Apostila Master Class Coffe Break Funcional, página 53
-  **Cupcake Probiótico** | Aula 03 - Aula Prática Master Class Coffe Break Funcional
-  **Danoninho caseiro** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 66
-  **Danoninho do bem** | Aula 03 - Curso Lancheira saudável, página 16
-  **Danoninho prático com coco e morango** | Materiais extras - Apostila Digital Kids, página 24
-  **Docinho de avelã** | Materiais extras - Apostila Digital Detox, página 16
-  **Docinho de damasco com coco e hortelã** | Materiais extras - Apostila Digital Detox, página 17
-  **Farofa doce low carb** | Materiais extras - Apostila Digital Bolos e Tortas, página 10
-  **Focaccia de tubérculos com baixo índice glicêmico** | Aula 08 - Apostila Master Class Panificação Natural, página 20
-  **Fondue anti inflamatório e vegano** | Materiais extras - Apostila Digital Delícias de Inverno, página 10













-  **Fondue doce de caramelo sem leite com flor de sal** | Materiais extras - Apostila Digital Delícias de Inverno, página 11
-  **Fraiser** | Aula 05 - Curso Confeitaria low carb, página 16
-  **Ganache de avelãs** | Aula 07 - Curso Segredos dos Macarons Funcionais, página 13
-  **Ganache de chocolate 71% com biomassa** | Aula 08 - Apostila Master Class Panetones Funcionais, página 49
-  **Ganache de chocolate sem açúcar** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 20
-  **Ganache de framboesa com biomassa** | Aula 07 - Curso Segredos dos Macarons Funcionais, página 11
-  **Gelatina caseira** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 67
-  **Geleia de frutas vermelhas** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 79
-  **Geléia de morango antioxidante sem açúcar** | Materiais extras - Apostila Digital Vegan, página 18
-  **Granola doce** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 68
-  **Granola low carb** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 27
-  **Inhá Benta** | Aula 07 - Apostila Master Class Inhá Brownie, página 17
-  **Inhá Brownie** | Aula 07 Master Class Inhá Benta
-  **logurte e granola** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 29
-  **logurte vegetal de macadâmia sabor morango** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 49
-  **Massa base para bolo lowcarb** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 46
-  **Massa do Naked cake com recheio prebiótico de frutas vermelhas** | Aula 05 - Apostila Master Class Bolos Funcionais, página 34
-  **Massa doce para tarteletes e petit four** | Aula 03 - Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 19
-  **Massa filo sem glúten** | Aula 03 - Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 25
-  **Merengue sem açúcar** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 49
-  **Merengue vegano** | Materiais extras - Apostila Digital Vegan, página 13
-  **Mingau de aveia com amêndoas** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 25
-  **Mousse de chocolate** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 79
-  **Muffin de banana** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 59
-  **Muffin de limão siciliano** | Aula 03 - Curso Lancheira saudável, página 35

-  **Nutella funcional** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 71
-  **Ovo branco trufado com capim limão e crosta de pistache** | Aula 06 - Apostila Master Class Ovos de Páscoa Funcionais, página 25 | Curso Temperagem de chocolate e Ovos de Páscoa, página 16
-  **Ovo de colher com bolo red velvet e creme de pistache** | Aula 06 - Apostila Master Class Ovos de Páscoa Funcionais, página 40
-  **Ovo de colher cookies & cream** | Aula 06 - Curso Temperagem de chocolate e Ovos de Páscoa, página 11
-  **Ovo de colher tipo "Snickers"** | Aula 06 - Apostila Master Class Ovos de Páscoa Funcionais, página 31 | ou Curso Temperagem de chocolate e Ovos de Páscoa, página 13
-  **Ovo de pote vegano de cookies and cream** | Aula 06 - Apostila Master Class Ovos de Páscoa Funcionais, pág. 31
-  **Ovo trufado com creme de maracujá vegano** | Aula 06 - Curso Temperagem de chocolate e Ovos de Páscoa pág. 9
-  **Ovo trufado com creme vegano de frutas vermelhas** | Aula 06 - Apostila Master Class Ovos de Páscoa Funcionais, página 22
-  **Ovo trufado de estrogonofe de nozes sem açúcar** | Aula 06 - Curso Temperagem de chocolate e Ovos de Páscoa, página 17 | Apostila Master Class Ovos de Páscoa Funcionais, página 28 | ou Apostila Master Class Inhá Benta, página 28
-  **Ovos de colher** | Aula 06 - Apostila Master Class Ovos de Páscoa Funcionais, página 31
-  **Ovos trufados** | Aula 06 - Apostila Master Class Ovos de Páscoa Funcionais, página 22
-  **Palha italiana vegana** | Aula 03 - Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 49
-  **Panetone** | Aula 05 - Curso Confeitaria low carb, página 37
-  **Panetone lowcarb** | Aula 08 - Apostila Master Class Panetones Funcionais, página 44
-  **Panetone trufado** | Aula 08 - Apostila Master Class Panetones Funcionais, página 48
-  **Panetone vegano** | Aula 08 - Apostila Master Class Panetones Funcionais, página 38 | Curso Panetones funcionais para vender, página 5
-  **Panificação Natural** | Materiais extras - Apostila Dig. Panificação Natural, página 16
-  **Panqueca de banana** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 26 | Livro Digital Lancheira Saudável, página 74
-  **Panqueca de banana anti-glicante** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 15
-  **Panqueca de banana vegana** | Materiais extras - Apostila Digital Vegan, página 17
-  **Panqueca de frigideira** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 59

-  **Panqueca proteica de ervilhas** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 14
-  **Pão australiano** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 20
-  **Pão australiano vegano** | Aula 08 - Aula ao vivo Panificação Natural, página 16
-  **Pão Baghetti vegana** | Aula 08 - Apostila Aula ao vivo Panificação Natural, página 16
-  **Pão Bisnaguinha low carb** | Materiais extras - Apostila Digital Lancheira, página 13
-  **Pão de abóbora com nozes** | Aula 08 - Curso Fermentação Natural sem Glúten, página 28
-  **Pão de banana** | Materiais extras - Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 93
-  **Pão de forma** | Aula 03 - Curso Lancheira Saudável, página 17
-  **Pão de forma com trigo sarraceno** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 19
-  **Pão de frigideira sem ovos** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 24
-  **Pão de mel** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 34 | Pão de “mel” vegano e doce de leite vegetal na Apostila Master Class Inhá Benta, página 33
-  **Pão Low Carb de Sementes** | Aula 08 - Curso Fermentação Natural sem Glúten, página 25 | Apostila Master Class Panificação Natural, página 28
-  **Pão prático** | Materiais extras - Apostila Digital Delícias de Inverno, página 18
-  **Pão prático low carb** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 62
-  **Pão sem glúten de batata doce com nozes e pepitas de abóbora** | Aula 08 - Apostila Master Class Panificação Natural, página 24
-  **Pâte Sablée Amanteigada** | Aula 05 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 35
-  **Pâte sablée vegana** | Aula 03 - Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 19 | Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 32
-  **Pâte sucrée** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 53
-  **Petit gateau funcional** | Materiais extras - Apostila Dig. Bolos e Tortas, pág. 8 | Livro Dig. Bases da Gastr. Saudável, pág. 89
-  **Pipoca caramelada de milho, sorgo e oleaginosas** | Aula 09 - Curso Grãos ancestrais e suas aplicações, página 33
-  **Polvilinhos de batata doce com fibras** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 75
-  **Praliné de amendoim** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 43
-  **Pudim de chia** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 59
-  **Pudim de chia com manga** | Aula 14 - Vídeo Receitas Rápidas, página 5

-   **Pudim de leite ao perfume de baunilha** | Materiais extras - Apostila Digital Ceia Funcional, página 13
-   **Recheio de cheesecake lowcarb** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 56
-   **Recheio de creme de tâmaras com amendoim** | Aula 05 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 51
-   **Recheio de doce de leite vegetal** | Materiais extras - Apostila Digital Bolos e Tortas, página 6
-   **Recheio de frutas vermelhas com biomassa** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 34
-   **Recheio de morango com biomassa** | Materiais extras - Apostila Digital Bolos e Tortas, página 6
-   **Rocambole de chocolate com morango** | Aula 05 - Curso Bolos e tortas funcionais, página 19
-   **Rocambole de matcha com geléia de framboesa** | Aula 05 - Curso Confeitaria low carb, página 25
-   **Salpicão festivo** | Materiais extras - Apostila Digital Ceia Funcional, página 8
-  **Sorbet de manga ao perfume de bergamota com gengibre** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 84
-   **Sorvete 100% fruta** | Materiais extras - Apostila Dig. Bolos e Tortas, pág. 9 | Livro Dig. Bases da Gastr. Saudável, pág. 77
-   **Soufflé de framboesa** | Aula 05 - Curso Bolos e tortas funcionais, página 42
-   **Tartelete de caramelo salgado com creme de chocolate** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 32
-   **Tartelete de frutas amarelas** | Aula 07 - Curso Confeitaria low carb, página 33
-  **Tartelete raw de limão** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 80
-   **Tartelete vegano com frutas – Pâte sablée vegana com creme de chocolate, frutas da estação e brilho de agar-agar** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 32
-   **Temperagem de Charutinho de Chocolate** | Aula 05 - Master class Bolos Funcionais
-   **Tipos de Açúcares** | Aula 05 - Master class Bolos Funcionais, página 5
-   **Tipos de Farinha** | Aula 05 - Master class Bolos Funcionais, página 11
-   **Torta de abacaxi com coco** | Aula 07 - Curso Bolos e tortas funcionais, página 23
-  **Torta de banana** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 78
-  **Torta de banana divertida** | Materiais extras - Apostila Digital Kids, página 17
-   **Torta de caramelo salgado com chocolate** | Aula 07 - Curso Bolos e tortas funcionais, página 6
-   **Torta de limão siciliano** | Aula 05 - Curso Bolos e tortas funcionais, página 40

-  **Torta de maracujá com chocolate** | Aula 05 - Curso Bolos e tortas funcionais, página 13
-  **Torta frozen de frutas vermelhas** | Materiais extras - Livro Digital Detox, página 82
-  **Torta raw de baunilha e framboesa** | Aula 05 - Curso Bolos e tortas funcionais, página 15
-  **Torta Snickers – Pâte Sablée tradicional com caramelo salgado, praliné de amendoim e creme de chocolate** | Aula 07 - Apostila Master Class Tortas Funcionais, página 47
-  **Tortas Funcionais** | Aula 07 - Master Class Tortas Funcionais, página 27
-  **Trufa de damasco com cúrcuma** | Aula 02 - Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 58
-  **Trufas de prestígio** | Materiais extras - Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 92
-  **Trufas de spirulina** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira, página 77
-  **Waffle funcional** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira Saudável, página 79
-  **Wrap doce e salgado sem ovos** | Materiais extras - Livro Digital Lancheira Saudável, página 35

## RECEITAS BASES

-  **Azeite anti-fúngico** / Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 25
-  **Azeite anti-inflamatório** / Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 22
-  **Azeite de oliva para confitar** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 62
-  **Azeite termogênico** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 24
-  **Azeites aromáticos** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 18
-  **Bebida vegetal de amêndoas** | Você encontra em: Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 38 | ou Bebida vegetal de amêndoas na Apostila Coffee Break Funcional, página 70
-  **Bebida vegetal de castanha de caju** | Bases da culinária saudável e funcional | ou Apostila Master Class Tortas Funcionais, 27 | ou Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 53
-  **Bebida vegetal de coco** | Leites de vegetais no Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 40 | ou Bebida vegetal de coco na Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 72 | ou Curso Coz. para saúde e boa forma, página 53
-  **Bebida vegetal de gergelim branco** | Bases da Gastronomia Funcional, página 33 | Apostila Master Class Coffee Break Funcional, página 52
-  **Bebida vegetal de sementes** | Leites vegetais no Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, pág. 41
-  **Ricota de amêndoas** | Leite e ricota no Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 52
-  **Biomassa de banana verde** | Bases da Gastronomia Funcional | ou Aula Prática e Apostila Master Class Ovos de Páscoa Funcionais, página 46 | ou Apostila Master Class de Bolos Funcionais, página 26
-  **Caldo de legumes caseiro** | Curso Cozinhando para saúde e boa forma, página 39
-  **Essência natural de panetone** | Apostila Master Class Panetones Funcionais, página 38
-  **Extrato de baunilha** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 29 | Aula Coz. para saúde e boa forma, pág 54 | Aula Lancheira Saudável, pág 39
-  **Extrato de limão** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 30
-  **Fermento natural a base de tubérculos** | Apostila Master Class Panetones Funcionais, página 7 | Apostila Master Class Panificação Natural, página 7 | ou Aula ao vivo Panificação Natural, página 7
-  **Geleias 100% fruta** | Livro Digital Bases da Gastronomia Saudável, página 76 | Apostila Master Class Saladas Incríveis, página 18