



Bagas com pudim de chia

POR PLANTS FROM NOW ON



O que vais precisar:

- ¼ chávena e 4 colheres de sopa de sementes de chia
- 2 chávenas de leite de amêndoa
- 1 chávena de frutas vermelhas
- ¼ de chávena de passas ou tâmaras
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 colheres de sopa de xarope de agave
- Bagas para enfeitar (no final)

NB. Podes substituir as frutas com as que tu quiseres.

WWW.PLANTSFROMNOWON.COM
[@RAWDETOXCOACH](https://www.instagram.com/RAWDETOXCOACH)

Como fazer:

Mistura as sementes de chia e o leite de amêndoa em um frasco de vidro, deixa agir por 5 minutos. Em seguida, adiciona o extrato de baunilha, mexe bem a mistura e deixa na geladeira durante a noite. Tritura as frutas vermelhas, as passas e o suco de limão para a compota. Adiciona a compota ao frasco que desejas. Na manhã seguinte, acrescenta a mistura de chia por cima da geléia. Enfeita com frutas vermelhas e agave. Bom apetite!





Gelado de Banana

POR PLANTS FROM NOW ON



O que vais precisar:

4 bananas congeladas (podes usar outras frutas carnudas como manga, ananás, pitaya)

1 chávena de leite de côco

¼ chávena de pistácio crú

1-2 colheres de sopa de agave ou xarope de bordo

1 colher de chá de baunilha (extrato de baunilha real)

Pitadinha de sal do Himalaia (opcional)

Mistura todos os ingredientes em um processador até obteres uma consistência de gelado.

Decora com pistácio e rega com agave.

WWW.PLANTSFROMNOWON.COM

[@RAWDETOXCOACH](https://www.instagram.com/RAWDETOXCOACH)



Bolinhas de energia

POR PLANTS FROM NOW ON



O que vais precisar:

1 chávena de amêndoas germinadas

½ chávena de nozes germinadas

1 chávena de tâmaras

¼ côco ralado

¼ chávena de goji berries

Processa as nozes e tâmaras e forma pequenas bolas. Enfeita com côco e bagas de goji.

WWW.PLANTSFROMNOWON.COM

[@RAWDETOXCOACH](https://www.instagram.com/RAWDETOXCOACH)

Vê mais no blogue (ainda em inglês):

Tarte de ameixa

Bolo de banana



WWW.PLANTSFROMNOWON.COM

[@RAWDETOXCOACH](https://www.instagram.com/RAWDETOXCOACH)