

dōTERRA™

e-Book de Receitas:

# Proteínas Vegetais

---



dōTERRA™ | EUROPE





### Proteína Vegetal de Baunilha dōTERRA™

24 g de proteína por dose



Dois sabores



### Proteína Vegetal de Chocolate dōTERRA™

22 g de proteína por dose



Uma dose = 32 gramas



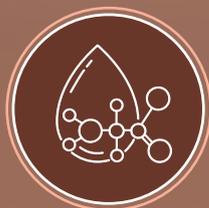
Quatro fontes veganas de proteína: ervilha, batata, grão-de-bico e arroz



Vegano, sem glúten, sem OGM, sem soja



Fórmula isenta de edulcorantes artificiais, açúcares ou aromas



### Elevada disponibilidade de aminoácidos

- Contém os 9 aminoácidos essenciais (EAA)
- Contém os 3 aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA)



Promove o crescimento e a manutenção da massa muscular

Misture, bata e  
**beba!**



Super Smoothie Frutos Vermelhos

Irá necessitar de um liquidificador para criar estes super smoothies:

## Smoothie de Chocolate e Manteiga de Amendoim

---

- Uma dose (32 g) de **Proteína Vegetal de Chocolate dōTERRA™**
- 1 banana congelada
- 1 c. sopa de manteiga de amendoim
- 250 ml de leite de aveia (ou outro leite/bebida vegetal)
- Dois cubos de gelo

*Adicione um óleo essencial!*

💧 1 gota de óleo essencial de Hortelã

## Super Smoothie Frutos Vermelhos

---

- Uma dose (32 g) de **Proteína Vegetal de Baunilha dōTERRA™**
- 150 g de frutos vermelhos congelados
- 1 banana congelada
- 250 ml de leite de amêndoa (ou outro leite/bebida vegetal)
- Dois cubos de gelo

*Adicione um óleo essencial!*

🍊 1 gota de óleo essencial de Toranja

## O Melhor Smoothie Verde

---

PARA 2 PESSOAS

- Uma dose (32 g) de **Proteína Vegetal de Baunilha dōTERRA™**
- Duas mãos-cheias de espinafres
- 1 manga
- ½ abacate
- 350 ml de água de coco (ou água)
- Folhas de hortelã
- Dois cubos de gelo

*Adicione um óleo essencial!*

🍋 1 gota de óleo essencial de Gengibre

Para as receitas seguintes, irá necessitar de uma tigela e de frascos de vidro (ou outros recipientes de servir).

## Papas de Aveia com Chocolate e Avelã

PARA 2 PESSOAS

### Ingredientes:

- 45 g de aveia
- 1 c. sopa de avelã trituradas (sem sal)
- Uma dose (32 g) de **Proteína Vegetal de Chocolate dōTERRA™**
- 1 c. sopa de cacau cru em pó
- 1 c. sopa de xarope de ácer ou mel
- 1 c. chá de extrato de baunilha (opcional)
- Uma pitada de sal marinho
- 160 ml de leite de amêndoa (ou outro leite/bebida vegetal)

### Método:

- 1 Numa tigela, misture bem todos os ingredientes, certificando-se de que não existem grumos.
- 2 Divida a mistura por dois frascos de vidro e feche as tampas.
- 3 Deixe repousar durante a noite no frigorífico.
- 4 Saboreie este pequeno-almoço delicioso e simples na manhã seguinte!



# Pequenos-almoços

deliciosos e nutritivos

---



# Parfait de Aveia e Chia

com Frutos Vermelhos

---



## PARA 2 PESSOAS

### Ingredientes:

- 45 g de aveia
- 2 c. sopa de sementes de chia
- Uma dose (32 g) de **Proteína Vegetal de Baunilha dōTERRA™**
- Uma mão-cheia de mistura de frutos vermelhos, frescos ou congelados (framboesas, mirtilos e amoras)
- 120 g iogurte grego ou uma alternativa vegetal
- 2 c. sopa manteiga de oleaginosa à escolha
- 175 ml de leite de aveia (ou outro leite/bebida vegetal)

### Método:

- ① Numa tigela, misture bem a aveia, as sementes de chia, a proteína em pó, o iogurte grego e o leite.
- ② Divida a mistura por dois frascos de vidro.
- ③ Adicione uma colher de sopa de manteiga de oleaginosa em cada frasco.
- ④ Encha os frascos por igual com os frutos vermelhos.
- ⑤ Feche as tampas, leve ao frigorífico durante a noite e saboreie de manhã!

## Taça de Proteínas com Smoothie Tropical

---

PARA 2 PESSOAS

### Ingredientes:

- 200 g de ananás, congelado
- 200 g de manga, congelada
- 1 banana
- Uma dose (32 g) de **Proteína Vegetal de Baunilha dōTERRA™**
- 120 ml de leite de coco (ou outro leite/bebida vegetal)

### Toppings:

- Granola caseira
- Pedacos de manga e/ou ananás
- Banana às rodelas
- Coco ralado
- Sementes de chia

### Método:

- 1 Junte o ananás, a manga, a banana, a proteína em pó e o leite num liquidificador.
- 2 Bata até obter uma textura homogénea. Atenção: a mistura vai ficar muito espessa.
- 3 Verta em duas taças rasas, disponha os toppings e sirva imediatamente.

Solte a criatividade com as

# dōTERRA™ Proteínas Vegetais

---



# Panquecas de Proteína

com Três Ingredientes

---



## PARA 4 PANQUECAS

### Ingredientes:

- Uma dose (32 g) de **Proteína Vegetal de Baunilha dōTERRA™** (ou mais para obter uma consistência espessa e fluida)
- 1 banana madura
- 2 ovos
- Óleo ou manteiga

### Método:

- 1 Aqueça uma frigideira em lume médio-baixo e unte-a bem com óleo ou manteiga.
- 2 Numa tigela, misture todos os ingredientes até obter uma textura homogénea.
- 3 A mistura das panquecas deve ter uma consistência espessa e fluida. Se estiver demasiado dura, adicione um pouco de água. Se estiver demasiado líquida, adicione uma pitada de proteína em pó.
- 4 Verta a mistura na frigideira, conforme o tamanho desejado das panquecas.
- 5 Cozinhe até ficarem douradas, vire-as e repita o processo do outro lado. Bom proveito!

*Dica: para dar mais sabor, adicione uma pitada de canela em pó à massa ou mexa-a com um palito embebido em óleo essencial de canela.*

## PARA 12 PESSOAS

### Ingredientes:

- 180 g de aveia
- 2 c. chá de fermento em pó
- 1 c. chá de bicarbonato de sódio
- ¼ c. chá de sal
- Duas doses (64 g) de **Proteína Vegetal de Baunilha dōTERRA™**
- 2 bananas grandes e maduras, esmagadas
- 280 g de iogurte grego
- 2 ovos
- 1 c. de chá de extrato de baunilha (opcional)
- 100 g de pepitas de chocolate negro

### Método:

- 1 Preaqueça o forno a 180°C/Gás: termostato 4. Forre dois tabuleiros com formas de silicone para muffins.
- 2 Num processador de alimentos, triture a aveia até ficar finamente moída.
- 3 Adicione os restantes ingredientes, exceto as pepitas de chocolate. Misture bem até obter uma textura homogênea.
- 4 Junte as pepitas de chocolate e misture bem.
- 5 Reparta a massa pelas formas e leve ao forno durante 20-22 minutos ou até que, ao fazer o teste do palito, este saia limpo.
- 6 Deixe arrefecer os muffins durante alguns minutos antes de os retirar dos tabuleiros.

*Dica: para dar mais sabor, adicione à mistura uma gota do óleo essencial de Tangerina e/ou uma pitada de canela em pó!*



# Muffins de Proteína

com Banana

---



Esperamos que estas receitas tenham despertado o seu palato e a sua curiosidade. Não hesite em experimentar, criar e partilhar as suas próprias criações proteicas com a nossa comunidade dōTERRA utilizando #doterraeurope e identificando-nos em @doterraeurope.

# Desejamos-lhe umas boas experiências culinárias!

---



@doterraeuropecorporate



@doterraeurope



dōTERRA Essential Oils Europe

dōTERRA™ | EUROPE