

A young girl with blonde hair is holding two brown eggs over her eyes. She is wearing a yellow sweater and a red and white striped hair tie. The background is plain white.

mini  
e-book

Receitas

**SNACKS  
SAUDÁVEIS  
PARA  
CRIANÇAS**

---

LIVE REAL TODAY  
[www.liverealtoday.com](http://www.liverealtoday.com)



# Maçã com Manteiga de Amêndoa

## Ingredientes:

- 1 maçã
- 500 g de amêndoas cruas
- Sal marinho

## Modo de Preparação:

Num processador de alimentos, colocar as amêndoas e triturá-las durante cerca de 15 minutos. De vez em quando, parar a trituração e, com a ajuda de uma espátula, recolocar no fundo a massa de amêndoa que possa ter ficado agarrada às paredes do processador. Quando a massa de amêndoa ficar com a textura desejada, deitar uma pitada de sal marinho para dar mais sabor. Misturar novamente.

Cortar a maçã em tiras e deitar um pouco da manteiga de amêndoa numa taça para molhar a maçã.

A restante manteiga de amêndoa deve ser colocada num frasco de vidro e conservada no frigorífico durante cerca de dois meses.

Opção: É possível comprar manteiga de amêndoa pré-feita. Ter em atenção o rótulo para garantir que não são usados aditivos nem conservantes.



## Pudim de mirtilo

### Ingredientes:

- 200 ml de creme de coco
- 1 abacate pequeno
- ½ taça de mirtilos
- 2 c. de sopa de sementes de chia
- ¼ c. de chá de sal marinho
- 1 c. de chá de essência de baunilha
- 3 folhas de hortelã
- 2 c. de sopa de mel
- ½ banana
- ¼ de sementes de romã

2  
Doses

### Modo de Preparação:

Colocar todos os ingredientes, com exceção da banana e da romã, num processador de alimentos e misturar até obter uma preparação homogénea.

Levar ao frigorífico.

Quando for o momento de servir, cortar a banana em rodela finas e adicionar, bem como as sementes da romã.

Dica: A banana e a romã podem ser substituídos por fruta da época consoante a estação.



# Barra Crua de Cacau e Açaí

## Ingredientes:

- 150 g de amêndoa previamente triturada
- 1 c. de chá bem cheia de açaí em pó
- 30 g de nozes grosseiramente partidas
- 3 c. de sopa de água
- 200 g de tâmaras sem caroço
- 3 c. de sobremesa de cacau cru em pó
- 1 pitada de sal marinho fino

10  
unidades

## Modo de Preparação:

Num processador de alimentos, juntar as tâmaras, a amêndoa, o cacau, o sal, o açaí e a água. Mexer até obter uma mistura homogênea.

Adicionar as nozes e envolver.

Colocar esta pasta entre 2 folhas de papel vegetal e estender com um rolo até ficar com uma espessura de cerca de 0,5 cm.

Com a ajuda de uma faca, desenhar retângulos.

Se for necessário trabalhar com as mãos, humedecê-las previamente em água.

Guardar no congelador dentro de um recipiente de vidro e retirar as barras desejadas alguns minutos antes de comer ou de levar na lancheira.



# Brigadeiros de Batata-Doce

## Ingredientes:

- 2 batatas-doces médias
- 3 c. de sopa de óleo de coco
- 6 a 8 quadrados grandes de chocolate negro (85%)
- 3 c. de sopa de farinha de coco
- Coco ralado q.b.
- 1 c. de sopa de mel ou a gosto



## Modo de Preparação:

Cozer as batatas (sem casca), escorrê-las e desfazê-las em puré. Deixar arrefecer.

Aquecer o óleo de coco e juntar o chocolate para derreter.

Juntar esta mistura, a farinha de coco e a colher de mel ao puré de batata doce e mexer bem.

Com as mãos, fazer bolas pequenas, passar pelo coco ralado e levar ao frigorífico para endurecerem.

Dica: Em vez de coco ralado, é possível passar as bolas em nozes trituradas, em spirulina, em açaí, em framboesa desidratada em pó, etc.



# Pão de Alfarroba

## Ingredientes:

- 250 g de farinha de arroz
- 75 g de coco ralado
- 75 g de farinha de coco
- 3 c. de sopa de farinha de alfarroba
- 500 ml de água
- 1 c. de chá de sal marinho
- 1 c. de café de bicarbonato de sódio



## Modo de Preparação:

Pré-aquecer o forno a 150° C.

Num recipiente juntar todos os ingredientes com excepção da água e envolver bem. Adicionar a água e mexer novamente até que a massa fique homogénea.

Forrar uma forma de bolo inglês com papel vegetal e levar ao forno durante 45 min.



**Delicioso**  
Preparação da massa: 5 min

# Panquecas de Leite de Coco

## Ingredientes:

- 4 ovos
- 400 ml de leite de coco
- 150 g de farinha de arroz
- 70-80g de farinha de coco (é possível optar por repartir entre farinha de coco e farinha de alfarroba)
- 2 gotas de essência de baunilha
- 2 pitadas de gengibre em pó
- Óleo de coco para untar

24  
unidades

## Modo de Preparação:

Num processador de alimentos ou numa liquidificadora, bater os ovos junto com o leite de coco.

Adicionar as farinhas, a essência de baunilha e o gengibre em pó e misturar bem.

Pré-aquecer uma mini frigideira ou uma máquina de waffles.

Untar com óleo de coco e deitar a preparação. Cozinhar em lume brando.

Logo que o primeiro lado esteja pronto e a massa bem presa, virar a panqueca para cozinhar do outro lado.

Para um toque guloso, adicionar mel por cima das panquecas já prontas e acompanhar com frutos vermelhos, canela e frutos secos.



## Quem somos?

Live Real Today é acima de tudo uma história de amizade que une duas mulheres, duas personalidades, duas experiências de vida e uma mesma visão e vontade em ajudar. Duas amigas apaixonadas pela saúde natural e pelo desenvolvimento pessoal que têm em comum uma doença auto-imune e mais 1001 coisas!

Ambas sofremos de artrite reumatóide, um diagnóstico que mudou as nossas vidas e a forma como encaramos o que de mais valioso temos: a nossa saúde. Juntas temos muito a partilhar: o que aprendemos, experimentamos, praticamos, descobrimos, sentimos e acreditamos. Queremos orientar-te no sentido de leares a tua vida para outro patamar, onde tu és responsável pelo teu destino e onde possas encarar a vida como ela é - uma preciosidade - para que a vives como ela merece ser vivida, de forma intensa, plena e feliz.

Queremos também deixar o melhor legado possível aos nossos filhos e às futuras gerações. Queremos dar-lhes as ferramentas certas para eles crescerem saudáveis e atentos para continuarem a serem a mudança tão necessária à sustentabilidade e à continuidade do nosso planeta. Acreditamos na diferença que podemos fazer no mundo, acreditamos na semente da consciencialização, da força interior e da mudança positiva. Se acreditas nesta filosofia, ajuda-nos a espalhar a mensagem e vive verdadeiramente todos os dias da tua vida!



# O que fazemos?

## Sessões de Coaching individuais

Facilitamos sessões de coaching pessoal, parental e alimentar com o objetivo de ajudar o cliente a gerar os resultados que pretende e a viver uma vida feliz.

Todos nós procuramos atingir objetivos, sejam eles de caráter pessoal, familiar, profissional, financeiro, entre outros. No entanto, muitas vezes sentimo-nos incapazes, perdidos e limitados sem saber como ou sem ter coragem de dar o próximo passo.

Nós damos-te a orientação que precisas para transformares a tua vida!

---

## Workshops & Palestras

Facilitamos e promovemos eventos intrinsecamente ligados ao desenvolvimento pessoal, ao bem-estar e à alimentação saudável onde partilhamos a nossa filosofia e estilo de vida e facultamos recursos e ferramentas que permitem fazer a diferença nas várias áreas da vida.

Estes eventos são direcionados a grupos, famílias, empresas e instituições.

## Os nossos contactos

Rua Irmãos de Sousa n° 22, 4715-246 Braga

E-mail: [info@liverealtoday.com](mailto:info@liverealtoday.com)

[www.liverealtoday.com](http://www.liverealtoday.com)

Tel: 253 221 028

Marta: 916 637 356

Elisabete: 964 689 146