

De Caderno Receitas

1ª Edição



#POLPANÃOÉSÓSUCO

**CLIQUE NOS ÍCONES E NOS
ACOMPANHE NAS REDES SOCIAIS!**



SUMÁRIO

BEBIDAS

- 1 Caipirinha de Maracujá com Sementes/Vodka
- 2 Chocolate Quente
- 3 Chá de Frutas Vermelhas
- 4 Drink Jamaica (manga/laranja/vodka/groselha)

SORVETES

- 5 Abafa Branca
- 6 Geladinho Gourmet de Morango e Coco
- 7 Sorvete Diet
- 8 Sorvete Palito de Coco c/ amendoim e Chocolate

BOLOS E PÃES

- 9 Bolo de Fubá e Maracujá
- 10 Bolo de Limão de Liquidificador
- 11 Bolo de Milho Verde
- 12 Bolo Gelado de Coco
- 13 Fatias Húngaras
- 14 Pão de Laranja

PRATOS SALGADOS

- 15 Arroz de Natal com Abacaxi e Coco
- 16 Copa Lombo ao Molho de Caju
- 17 Curimba Assado Recheado c/ Farofa de Maracujá e Molho de Cenoura c/ Limão
- 18 Esfirra Aberta com Limão
- 19 Farofa de Maracujá c/ Sementes e Limão
- 20 Filé de Tilápia e Molho de Maracujá c/ Sementes
- 21 Kibe Temperado c/ a Polpa de Abacaxi e Hortelã e Limão
- 22 Torta de Calabresa e Legumes com Coco e Laranja

SUMÁRIO

TORTAS E DOCES

- 23 Bala Baiana
- 24 Cheesecake
- 25 Doce de Morango e Laranja na Taça
- 26 Geladão de Abacaxi
- 27 Mousse e Geleia de Abacaxi e Amora
- 28 Ovo de Colher
- 29 Pavê de Manga
- 30 Pavê Rápido de Limão
- 31 Romeu e Julieta
- 32 Taça de Cupuaçu
- 33 Torta de Limão
- 34 Torta de Limão e Chocolate

INFLUENCERS

- 35 Franciny Almeida - Bolo de Laranja
- 36 Franciny Almeida - Panqueca Mágica
- 37 Franciny Almeida - Sorvete c/ Calda da Frutas Franciny
- 38 Ana Soares (Mamis Poderosa) - Escondidinho de Filé de Tilápia
- 39 Carina Massarotti - Mousse Fit de Maracujá e Coco
- 40 Darlene Ayalla - Piña Colada
- 41 Érika Braga - Drink Érika Braga
- 42 Fran Arévalo - Bolo de Caneca Fit
- 43 Léia Rocha - Bolo de Frutas
- 44 Lilian Fortuna e Maria Paula Fortuna - Bolo de Casquinha
- 45 Nani Soares - Mousse de Limão c/ Brigadeiro

BEBIDAS



Receitas Frutipolpa **Caipirinha de Maracujá com Sementes**

PREPARO: Coloque todos os ingredientes no copo mágico, chacoalhe e sirva-se.

Praticidade é vida!

INGREDIENTES:

- 1 polpa (100g) de maracujá c/ sementes Frutipolpa
- açúcar a gosto
- 100 ml de vodca
- gelo a gosto
- copo mágico

Receita: Silmara Antonia de Jesus Saraiva
Luiziânia/SP

#PolpaNãoÉSóSuco



Receitas Frutipolpa

Chocolate Quente

MODO DE PREPARO: Leve ao fogo o leite (reserve um pouco) misturado ao leite condensado e as polpas de coco. No leite reservado coloque os demais ingredientes, misture tudo e passe na peneira. Coloque no leite antes de levantar fervura e mexa em fogo baixo até engrossar e ferver. E pronto, é só se aquecer.

INGREDIENTES

- 1 litro de leite
- ½ lata de leite condensado
- 4 colheres (sopa) de achocolatado
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó (ou cacau)
- 1 colher (sobremesa) de amido de milho
- 4 colheres (sopa) de leite em pó
- 3 polpas 100g de polpa de coco verde Frutipolpa
- Cravo a gosto (opcional)



Receita: Tia Rose
#PolpaNãoÉSóSuco

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Receitas Frutipolpa **Chá de Frutas Vermelhas**

MODO DE PREPARO: Leve ao fogo as polpas, o açúcar e a água, ferva por 2 minutos, desligue o fogo, acrescente as flores de hibisco e deixe em infusão por 5 minutos.

E Pronto!

Receita: Tia Rose

#PolpaNãoÉSóSuco

RECEITA EXPRESSA:

- 2 Polpas (100g) de Frutas Vermelhas Frutipolpa
- 1 colher de sopa de Flor de Hibisco
- 2 colheres de sopa açúcar ou mel
- 2 Xícaras (chá) de Água

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Receitas Frutipolpa

Drink Jamaica (manga, laranja, vodca e groselha)

PREPARO: Coloque a groselha no copo cuidadosamente para não sujar as bordas. Logo após, coloque os cubos de gelo com o mesmo cuidado, até encher o copo. Misture os sucos de manga, laranja e a vodca em um recipiente a parte. Com o apoio de uma colher de cabo metálico e longo, aos poucos coloque a mistura tomando cuidado para que os líquidos não se misturem. Caso queira acrescentar licor de menta para uma terceira camada no drink.

Receita: Isabela Monteiro de Oliveira
Inúbia Paulista/SP
#PolpaNãoÉSóSuco

INGREDIENTES:

- 1 dose de vodca
- 100ml de suco de manga (Frutipolpa)
- 100ml de suco de laranja (Frutipolpa)
- 50ml de groselha
- 1 copo de gelo





SORVETES



Receitas Frutipolpa

Abafa Branca

MODO DE PREPARO: Bata tudo no liquidificador menos o morango, misture bem. Coloque em um refratário e coloque para congelar, na hora que estiver quase em ponto de sorvete bata na batedeira durante 10 minutos, até ficar uma mistura bem homogênea. Pique os morangos e coloque no fundo da forma de furo no meio, coloque metade da massa e coloque outra camada de morangos picados e coloque o restante da massa e para finalizar coloque mais morangos. Deixe na geladeira por 12h. Após esse período, desenforme e sirva.

INGREDIENTES

- 1 caixa de leite condensado
- 2 caixa de creme de leite
- 200ml de leite
- 3 polpas de 100g de coco Frutipolpa
- 1/2 xícara de leite em pó
- 500g de morangos congelados

Receita: Tatiely Fernanda Segal
Osvaldo Cruz/SP
#PolpaNãoÉSóSuco



Receitas Frutipolpa

Geladinho Gourmet de Morango e Coco

PREPARO: Bata todos os ingredientes da base no liquidificador por 1 minuto, coloque metade em um recipiente e reserve. Na metade que ficou no liquidificador bata novamente com as polpas de coco verde e o leite em pó, reserve até baixar um pouco a espuma, depois volte a outra metade no liquidificador e bata com as polpas de morango, reserve também até baixar a espuma. Após encha os saquinhos “borrados” com brigadeiro mole e ou geleia de morango com a ajuda de um funil. Amarre os saquinhos bem firmes e evite deixar a espuma dentro. Leve ao freezer até endurecer.

PREPARO DA GELEIA: Coloque todos os ingredientes em uma panela deixe pegar consistência de geleia.

SORVETE:

- 1 lata de leite condensado
- ½ caixa de creme de leite
- 1 litro de leite;
- 1 colher (sopa) de Liga neutra
- 2 polpas de 100grs de coco verde Frutipolpa
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 3 polpas de 100grs de morango Frutipolpa

GELEIA DE MORANGO:

- 3 polpas de 100g de morango Frutipolpa
- 3 colheres (sopa) de açúcar

Receita: Tia Rose e as princesas Alice, Ana Livia e Maria Vitória

#PolpaNãoÉSóSuco

ASSISTA AO VÍDEO DA RECEITA CLICANDO AQUI!





Receitas Frutipolpa

Sorvete Diet

PREPARO: Bata tudo no liquidificador até homogeneizar e leve ao congelador por 2 horas ou até iniciar o congelamento. Coloque na batedeira e bata por uns 10 minutos e volte ao congelador por mais 4 horas. Após congelar, coloque a calda por cima.

PREPARO DA CALDA: Leve ao fogo até ficar ponto de geleia, deixe esfriar.

INGREDIENTES:

- 2 potes de iogurte desnatado
- 2 colheres (sopa) de açúcar dietético
- ½ caixa de creme de leite light (opcional)
- 2 polpas 100g de frutas vermelhas ou manga Frutipolpa

CALDA

- 4 polpas de 100g de frutas vermelhas ou manga Frutipolpa
- 2 colheres de adoçante dietético em pó

Receita: Tia Rose
#PolpaNãoÉSóSuco

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Receitas Frutipolpa

Sorvete de Coco c/ Amendoim e Chocolate

MODO DE PREPARO: Em uma panela coloque o Leite condensado, o creme de leite, o amido de milho, a polpa de coco verde Frutipolpa e 500ml de leite em fogo médio, mexendo até que vire um creme. Quando virar um creme, coloque o coco ralado e o amendoim granulado, e espere esfriar.

Após esfriar, encha os copos descartáveis e coloque os palitos de sorvete, leve ao Freezer até que endureça. Depois de endurecer, derreta o chocolate coloque mais um pouquinho de amendoim granulado (de preferência derreta o chocolate em um copo largo para mergulhar os sorvetes). Numa forma com Papel manteiga, vá colocando os sorvetes para secar e pronto embale os sorvetes e leve ao Freezer.



INGREDIENTES

- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 polpa de 100g de coco da Frutipolpa
- 500 ml de leite
- 1 pacote de coco ralado
- 1 xícara de 200ml de amendoim granulado.
- 1 barra de chocolate fracionado de 500g ou 1 kilo

Receita: Renata Cortez
Osvaldo Cruz/SP
#PolpaNãoÉSóSuco



BOLOS E PÃES



Receitas Frutipolpa

Bolo de fubá e maracujá

MODO DE PREPARO: Bata no liquidificador os ovos, açúcar e umas gotinhas de vinagre. Adicione o óleo e o suco de maracujá, batendo bem os dois. Misture a farinha, amido de milho e o fubá, sempre batendo muito bem. Por último acrescente o fermento e o bicarbonato e misture levemente, leve ao forno, já aquecido em temperatura de 200°, por 30 a 40 minutinhos.

CALDA: Leve ao fogo os ingredientes até levantar fervura, deixe engrossar um pouco e adicione por cima do bolo.

INGREDIENTES:

- 3 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 polpas de 100g de Maracujá Frutipolpa
- 1 xícara (chá) de fubá
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- Gotinhas de vinagre para tirar cheiro do ovo

INGREDIENTES CALDA:

- 1 polpa 100g de maracujá Frutipolpa
- 1/2 xícara (chá) de açúcar

Receita:
Patrícia Aparecida Lopes Gastali
Iacri/SP
#PolpaNãoÉSóSuco



Receitas Frutipolpa

Bolo de Limão

PREPARO: Bater no liquidificador os ovos, o óleo, a polpa, o leite, o açúcar, as raspas de limão e o sal.

Depois adicionar a farinha e bater mais um pouco até ficar tudo homogêneo. Por último, apenas misturar o fermento.

Colocar a mistura em uma forma untada com farinha e levar ao forno por 1 hora na temperatura 180° graus. Dependendo do forno pode ser que demore um pouco mais.

Espere esfriar um pouco para desenformar e cubra com a cobertura.

PREPARO COBERTURA: Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo até engrossar.

INGREDIENTES MASSA:

- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 polpa de 100g de limão Frutipolpa
- 3/4 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- Raspas de 1 limão
- 1 colher (café) de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

RECHEIO:

- 150g de açúcar
- 60g de manteiga ou margarina em temperatura ambiente
- 100g de coco ralado seco

COBERTURA:

- ½ lata de leite condensado
- 1 polpa de 100g limão Frutipolpa
- 1 colher de amido de milho dissolvido em um pouco de leite.



Receitas Frutipolpa

Bolo de Milho Verde

PREPARO: Corte o milho, coloque um pouco no liquidificador, acrescente a margarina e o açúcar e bata. Coloque aos poucos o restante do milho e vai batendo, por último a polpa de coco. Coloque em uma assadeira média untada com margarina e açúcar e leve ao forno por 20 minutos no forno alto e mais 40 minutos no forno médio.

INGREDIENTES:

- 10 espigas de milho verde (mais ou menos 5 xícaras)
- 1 polpa de 100g de coco verde Frutipolpa
- 2 colheres (sopa) cheias de margarina derretida
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar

Receita: Tia Rose

#PolpaNãoÉSóSuco

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Receitas Frutipolpa

Bolo Gelado de Coco

INGREDIENTES MASSA:

- 3 ovos grandes
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 150 ml de leite
- 2 colheres de sopa de polpa de limão Frutipolpa
- 250 g de açúcar refinado
- 250 g de farinha de trigo
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de fermento em pó

RECHEIO:

- 1 lata de leite condensado
- 100 ml de polpa de Coco Verde da Frutipolpa
- 1/2 xícara de chá de coco ralado

CALDA:

- 1 lata de leite condensado
- 300 ml de Leite
- 100 ml de polpa de Coco Verde da Frutipolpa

OUTROS:

- 100g de coco ralado

PREPARO MASSA: Inicie colocando a polpa de Limão Frutipolpa no leite e deixe reservado por 5 minutos. Bata os ovos com o açúcar no liquidificador por 2 minutos em velocidade rápida, depois adicione o óleo e em seguida a mistura do leite com o limão (é normal essa mistura ter uma aparência de leite azedo). Após estarem todos homogêneos, passar para uma travessa e ir adicionando a farinha aos poucos, sempre peneirando antes. Tomar cuidado pois precisa misturar devagar.

Em seguida, colocar a essência de baunilha e depois o fermento. Colocar a massa em uma forma de 30 cm por 20 cm, untada e enfarinhada. Assar a massa em forno pré-aquecido. O tempo de forno pode durar de 25 a 35 minutos.

PREPARO RECHEIO: Colocar todos os ingredientes em uma panela e levar ao fogo. Não parar de mexer. O ponto do recheio é o mesmo que de um brigadeiro mole.

CALDA: Misturar todos os ingredientes em uma travessa (não vai ao fogo)

MONTAGEM: Usar a mesma forma que assou o bolo e forrar com um papel alumínio, colocar coco ralado espalhado nela. Cortar o bolo ao meio e colocar uma parte da massa na assadeira novamente, molhar o bolo com a calda que foi feita. Colocar o recheio todo e depois cobrir com a outra parte da massa. Colocar mais um pouco da calda e cobrir com coco ralado. Após este processo, cobrir o bolo e levar na geladeira por pelo menos 2 horas. Depois que o bolo estiver gelado, cortar ele em pedaços e em cada pedaço deve passar na calda restante que sobrou e cobrir com coco ralado. A próxima etapa é embrulhar cada pedaço no papel alumínio e levar a geladeira por pelo menos mais uma hora.

Receita: Tereza Ramos Mariotte
Osvaldo Cruz/SP
#PolpaNãoÉSóSuco



Receitas Frutipolpa

Fatias Húngaras

PREPARO: Em uma tigela, coloque os ovos, o óleo, o açúcar, o sal e o fermento dissolvido no leite. Adicione a farinha de trigo aos poucos, misturando bem. Despeje a massa em uma bancada enfarinhada e sove bem até desgrudar das mãos. Faça uma bola, cubra com pano, deixe descansar por 1 hora. Em seguida, divida a massa em duas partes e abra cada parte com auxílio de um rolo; distribua o recheio e polvilhe um pouco de coco ralado. Enrole as duas partes como um rocambole. Corte cada rocambole em fatias de espessura de 1 dedo e distribua em uma assadeira untada e enfarinhada. Deixe descansar por mais 30 a 40 minutos. Leve para assar em forno preaquecido 180°, até dourarem levemente. Em seguida não desligue o forno, retire a assadeira com as fatias e despeje a calda de coco por toda a massa. Leve novamente ao forno, cerca de 3 a 5 minutos.

INGREDIENTES MASSA:

- 600g de farinha de trigo peneirada
- 2 ovos
- 1/2 copo de leite morno
- 3/4 de copo de óleo
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 tablete de fermento biológico fresco ou seco ou natural (15g)

RECHEIO:

- 150g de açúcar
- 60g de manteiga ou margarina em temperatura ambiente
- 100g de coco ralado seco

COBERTURA:

- 1/2 lata de leite condensado
 - 3 polpas 100g de coco verde
- Frutipolpa

Receita: Tia Rose e Vó Antonia

#PolpaNãoÉSóSuco

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Receitas Frutipolpa

Pão de Laranja

MODO DE PREPARO DA MASSA: Primeiro misture todos os ingredientes, depois, acrescente aos poucos a farinha de trigo. Chegará no ponto da massa quando ela começar a desgrudar levemente das mãos, deixe crescer até dobrar de tamanho. Depois corte a massa em bolinhas de 80 gramas. Unte uma forma com buraco grande no meio, adicionando as bolinhas com espaço entre elas, deixe descansar até dobrar de tamanho novamente. Antes de levar ao forno, pincele a massa com 1 gema e 2 colheres de leite, leve ao forno pré-aquecido, deixando assar por aproximadamente 30 a 40 min em forno a 180° graus.

MODO DE PREPARO DA CALDA: Leve ao fogo a polpa de laranja Frutipolpa com açúcar e manteiga pra reduzir, após assado pincele sobre os pães.

INGREDIENTES DA MASSA:

- 3 polpas de 100g de laranja Frutipolpa
- 20 gramas de fermento seco para pão
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 3 ovos
- Raspa de 1 laranja
- 3 colheres de sopa manteiga
- 800 gramas de farinha de trigo (se necessário acrescentar mais)

INGREDIENTES DA CALDA:

- 2 polpas de 100g de Laranja Frutipolpa
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina

Receita: Eduardo M. Kunugi
Marília/SP

#PolpaNãoÉSóSuco



PRATOS SALGADOS



Receitas Frutipolpa

Arroz de Natal com Abacaxi e Coco

MODO DE PREPARO: Em uma panela coloque a margarina, espere derreter e espalhe o açúcar, coloque o abacaxi e deixe dourar em fogo alto, retire e reserve. Na mesma panela frite o alho com azeite e acrescente o arroz e os temperos, no meio do cozimento acrescente as ervilhas, após terminar o cozimento desligue o fogo e misture o abacaxi reservado, as polpas de coco e metade das amêndoas. Arrume em uma refratária e coloque o restante das amêndoas para enfeitar, sirva em seguida. OBS: Para torrar as amêndoas basta colocar em uma frigideira antiaderente e mexer até dourar (com cuidado para não queimar).

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz
- 200 g de abacaxi em cubos da Frutipolpa
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 colher (sopa) de azeite
- 4 xícaras (chá) de água fervendo
- 1 dente de alho picado
- sal e tempero a gosto
- ½ xícara (chá) de ervilhas frescas
- 2 polpas de coco verde Frutipolpa
- 30g de amêndoas laminadas e torradas

Receita: Tia Rose
Parapuã/SP
#PolpaNãoÉSóSuco

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Receitas Frutipolpa

Copa lombo ao molho de caju

MODO DE PREPARO: Cortar a carne em cubos ou rodela, temperar a gosto e colocar na panela de pressão com uma colher de óleo. Deixar dourar. Depois colocar a cerveja e a polpa, tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos.

MODO DE PREPARO DO MOLHO: Dourar na manteiga a cebola e o alho; juntar a farinha de trigo e o leite. Após a fervura, acrescentar o restante dos ingredientes, deixar ferver mais um pouco até dar o ponto. Servir o molho como acompanhamento da carne. Sugestão de guarnição: purê de abóboras ou arroz branco.

INGREDIENTES

- 600g de copa lombo
- Tempero a Gosto (Sugestão: sal, pimenta do reino, cebola picada, alho picado, cheiro verde ou tempero caseiro)
- 50g de Polpa de Caju Frutipolpa
- Meia lata de cerveja clara

MOLHO:

- 1/2 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 60g de manteiga
- 500ml de água ou leite
- 50g de farinha de trigo
- 100ml de creme de leite
- 1 caldo de bacon dissolvido
- 1 polpa e meia de caju Frutipolpa
- Sal e pimenta a gosto

Receita: Marissol Barreiros da Freiria Pantaleão

Tupã/SP

#PolpaNãoÉSóSuco



Receitas Frutipolpa

Curimba assado recheado com farofa de maracujá e molho de cenoura com limão

PREPARO: Bata todos os ingredientes do tempero em um liquidificador, pegue um peixe curimba ou pacu de aproximadamente 2 kg eviscerado e sem escamas, faça cortes de aproximadamente um dedo para ficar bem saboroso. Espalhe todo o tempero sobre o peixe e reserve na geladeira. Em uma panela adicione um fio de azeite, em seguida coloque o bacon e a calabresa para fritar, quando estiver quase dourando adicione a cebola para refogar. Quando estiver tudo douradinho desligue o fogo e acrescente a azeitona, o palmito, o cheiro verde e o sal a gosto. Adicione a farinha até o ponto desejado e regue com a polpa de maracujá. Recheie o peixe com a farofa e feche com uma linha ou com palitos. Leve ao forno pré-aquecido até dourar. Bata todos os ingredientes do molho em um liquidificador e sirva junto com o peixe.

INGREDIENTES TEMPERO:

- 2 Polpas (100g) de limão Frutipolpa
- 1 dente de alho
- 1 cebola média
- 1 alecrim
- sal a gosto.

INGREDIENTES FAROFA:

- 500g de farinha de mandioca ou de milho
- 1 polpa (100g) de maracujá Frutipolpa
- 200g de bacon
- 200g de calabresa
- 50 g de azeitona sem caroço fatiada
- 100 g de palmito
- 1/2 cebola picada
- cheiro verde
- sal a gosto

INGREDIENTES DO MOLHO:

- 2 polpas (100g) de limão Frutipolpa
- 3 tomates
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 1 pimenta dedo de moça vermelha
- 1/2 copo de óleo
- Orégano
- sal e mostarda em pó a gosto.

Receita: Jhonathan Willians L. Mendes
#PolpaNãoÉSóSuco Parapuã/SP



Receitas Frutipolpa Esfirra Aberta com Limão

PREPARO: Fazer a reforma do fermento como de costume, amassar logo depois de crescido, deixar essa massa descansar de um dia para o outro. No outro dia temperar a carne deixando ela curtir no limão por umas quatro horas. Sove bem a massa novamente. Divida em partes de 100 gramas, faça bolinhas boleando-as em uma superfície enfarinhada. Deixe descansar. Escorra bem a carne em uma peneira, reserve. Abra a massa polvilhada com fubá e coloque o recheio, deixe crescer um pouco. Leve ao forno já pré-aquecido até assar e dourar.

*o fermento natural pode ser substituído por 1 sachê de fermento biológico de 10g.

MASSA:

- 2 ovos
- 1 kg de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de sal
- 3 de sopa de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- 500 ml de fermento natural
- Fubá para polvilhar.

RECHEIO:

- 1 kg de acém moído duas vezes
- 1 cebola grande bem picadinha
- 1 tomate grande picadinho
- 2 dentes de alho
- Pimenta do reino
- Cebolinha
- Sal
- Orégano
- 2 polpas (100g) de limão Frutipolpa

Receita: Patricia A. Lopes Gastali
#PolpaNãoÉSóSuco lacri/SP



Receitas Frutipolpa

Farofa de Maracujá com Sementes e Limão

MODO DE PREPARO: Em uma panela grande, frite o bacon e a calabresa e reserve. Na mesma panela frite o alho e a cebola, depois os pimentões, as cenouras, azeitonas e uva passa. Por último a farinha, deligue o fogo e divida a farofa em duas vasilhas. Uma, molhe com as polpas de maracujá com sementes e a outra com o limão com a água. Pronto, você terá 2 farofas molhadinhas e deliciosas.

INGREDIENTES

- 1 gomo de calabresa defumada cortada em cubos
- 200 g de bacon cortado em cubos
- ½ pimentão verde, ½ pimentão vermelho, ½ pimentão amarelo picados em cubos
- 1 cebola média picada
- 4 dentes de alho picados
- 100gr de azeitonas picadas
- 1 quilo de farinha de milho ou mandioca em flocos (ou as duas misturadas).
- 1 polpa de 100g de limão Frutipolpa misturado em uma xícara de água (descongelada)
- 2 polpas de 100g de maracujá com sementes (descongeladas)
- sal a gosto (se necessário)
- uva passa a gosto (opcional)

Receita: Tia Rose,
José e Néia (JN MARMITEX)
Parapuã/SP
#PolpaNãoÉSóSuco



**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Receitas Frutipolpa

Filé de tilápia com molho de maracujá com sementes

MODO DE PREPARO: Tempere os filés com sal e temperos a gosto, a polpa de limão e a de maracujá com sementes. Deixe marinando por 3 horas. Após este tempo, forre o fundo e laterais de uma assadeira com papel alumínio, distribua os filés, espalhe azeite por cima e metade da marinada e leve para assar. Em uma vasilha faça um vinagrete com a cebola, os pimentões, temperos, molho de pimenta, a polpa de maracujá sem sementes e o restante da marinada e coloque por cima do peixe já pré-assado e retorne ao forno para finalizar. Transfira para uma travessa que vá à mesa e é só servir.

INGREDIENTES

- 1 polpa de 100g de limão Frutipolpa
- 1 polpa de 100g de maracujá sem sementes Frutipolpa
- 1 polpas de 100g de maracujá com sementes Frutipolpa
- 700g de filés de tilápia
- ½ cebola picada
- 2 pimentões (1 verde e 1 vermelho) picados
- Molho de pimenta a gosto
- Sal e temperos a gosto
- Azeite a gosto

Receita: Aline (Pesqueiro Poiti)

Parapuã/SP

#PolpaNãoÉSóSuco

ASSISTA AO VÍDEO DA RECEITA CLICANDO AQUI!





Receitas Frutipolpa

Kibe Temperado com a Polpa de Abacaxi e Hortelã

MODO DE PREPARO: Deixe o trigo 40 minutos de molho na água, depois esprema bem e misture todos os ingredientes muito bem misturados, coloque, em forma untada, metade da mistura, muçarela (opcional) e o restante da mistura, leve para assar em forno já aquecido até ficar bem douradinho ou a gosto.

DICA: Descongele uma polpa 100g de limão da Frutipolpa, e regue o kibe na hora de servir.

INGREDIENTES:

- 02 xícaras (chá) de trigo para Kibe
- 01 xícara (chá) de carne moída
- 01 xícara (chá) de café de azeite
- 01 ovo
- 01 colher (sopa) de amido de milho
- 01 cebola picada
- 02 tomates sem sementes picados
- 02 polpas 100g de abacaxi e hortelã Frutipolpa.
- Sal, pimenta, salsa e cebolinha a gosto

Receita: Ivanete Poli
Lucélia/SP
#PolpaNãoÉSóSuco



Receitas Frutipolpa

Torta de Calabresa e Legumes com Coco e Laranja

MODO DE PREPARO DA MASSA: Acrescente no liquidificador os ovos, o leite e o sal. Bata o óleo por dois minutos e acrescente a farinha aos poucos, até obter mistura homogênea, e por último o fermento. Untar uma assadeira com óleo e farinha, reserve.

RECHEIO: Refogue a calabresa com cebola e alho, acrescente os temperos a gosto e coloque em uma vasilha funda, acrescente o milho a ervilha a cenoura e o cheiro verde, e o sal, adicione uma polpa de coco verde e uma de laranja, mexa bem e jogue por cima da massa que já está na assadeira, asse por aproximadamente 40 minutos (depende do forno), espete o palito se sair limpo está pronto.

Receita: Mayara Lais Padilha
Parapuã/SP
#PolpaNãoÉSóSuco

INGREDIENTES MASSA:

- 4 ovos
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 1 pitada de sal
- 3 xícaras de farinha (se precisar acrescente mais)
- 1 colher e 1/2 de fermento em pó

INGREDIENTES RECHEIO:

- 2 calabresas grandes
- Cebola
- Alho
- Sal
- Azeitona
- Cenoura
- Milho
- Ervilha
- Bacon(opcional)
- Cheiro verde
- Temperos a gosto
- 1 polpa 100g de coco verde Frutipolpa
- 1 polpa 100g de laranja Frutipolpa



TORTAS E DOCE



Receitas Frutipolpa

Bala baiana de leite ninho e coco

MODO DE PREPARO DA RECEITA: Misture todos os ingredientes até que vire uma massa, e se for preciso coloque mais leite em pó. Após ficar uma massa consistente, fazer bolinhas (assim como se faz com brigadeiros). Após isto, espete palitinhos de churrasco para ficar igual pirulito.

MODO DE PREPARO DA CALDA: Leve ao fogo baixo até que vire um caramelo. Após virar o caramelo vai molhando as balinhas prontas e coloque em um prato ou assadeira untada somente com Manteiga. Espere esfriar.

INGREDIENTES:

- 700 gramas de leite em pó
- 1 polpa de 100g de coco verde Frutipolpa
- 1 colher de sopa de leite condensado

CALDA:

- 1 xícara de 250 ml de açúcar refinado
- 5 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de vinagre

Receita: Renata Cortez
Osvaldo Cruz/SP

#PolpaNãoÉSóSuco



Receitas Frutipolpa

Cheesecake de Morango e Frutas Vermelhas

MODO DE PREPARO DA MASSA: Triturar as bolachas no liquidificador, e deixar reservado em um recipiente, derreta a manteiga ou margarina no microondas, adicione na bolacha até virar uma massa e espalhe na forma de fundo removível. Leve até o forno pré-aquecido em 180 graus, por aproximadamente 10 minutos e retire do forno.

MODO DE PREPARO DO CREME: Bata todos os ingredientes na batedeira até que vire um creme homogêneo. Logo depois coloque sobre a massa e leve até o forno pré-aquecido em 180 graus. Deixe aproximadamente 30 minutos.

Receita: Karen Motoki da Silva
Osvaldo Cruz/SP
#PolpaNãoÉSóSuco

MODO DE PREPARO DA COBERTURA: Coloque todos os ingredientes em uma panela, leve ao fogo baixo ou médio e não pare de mexer até que crie uma consistência de geleia.

Adicione a cobertura em cima do creme e leve na geladeira, deixando aproximadamente 3 horas, desenforme e sirva.

MASSA:

- 1 pct de bolacha de maisena (200g)
- 3 colheres de sopa de margarina ou manteiga

CREME:

- 1 cream cheese tradicional (300g)
- 1 creme de leite leve (200g)
- 2 colheres de sopa de leite condensado
- 1/4 da polpa de limão (100g) Frutipolpa

COBERTURA:

- 1 polpa (100g) de frutas vermelhas Frutipolpa
- 7 ou mais morangos congelados e picados Frutipolpa
- 2 Colheres de sopa de açúcar cristal
- 250 ml de água

Receitas Frutipolpa

Doce de Morango e Laranja na Taça

MODO DE PREPARO CREME BRANCO: Misture todos os ingredientes do creme e leve ao fogo e não pare de mexer. O ponto é quando o creme estiver fazendo bolhas e desgrudando do fundo da panela.

MODO DE PREPARO DA CALDA: Levar todos os ingredientes ao fogo e cozinhar até que os morangos estejam desmanchando.

MASSA: Quebre os ovos, separe as claras e as gemas, bata as claras na batedeira até o ponto de neve. Com a batedeira ainda ligada junte as gemas uma a uma, em seguida adicione o óleo e o suco de laranja e levemente morno, bata até incorporar bastante ar. Adicione o açúcar peneirado aos poucos e continue batendo. Desligue a batedeira e acrescente a farinha de trigo peneirada aos poucos e vá incorporando delicadamente. Por último junte o fermento químico em pó e misture. Despeje a massa em uma forma, e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 minutos ou até fazer o teste do palito e ele sair sequinho, depois que o bolo esfriar, cortar ele todo em cubinhos.

MONTAGEM: Escolha uma taça e comece a intercalar pedaços de bolo (sempre dê uma umedecida neles, você pode fazer isso com leite e açúcar, ou guaraná), colocar um pouco de creme branco e depois a calda de morango. Essas três camadas você repete até chegar na boca da taça. Utilize suspiros picados, leite em pó e até mesmo morangos para decorar e finalizar.

INGREDIENTES CALDA

- 300g de polpa de Morango Frutipolpa
- 300g de Morango Congelado Frutipolpa
- 3 colheres de sopa de polpa de limão da Frutipolpa
- 1 colher de sopa rasa de amido de milho
- 5 colheres de açúcar refinado

CREME BRANCO:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite (mesma medida do leite condensado)
- 1 colher (sopa) de amido de milho (dissolver no leite)
- 1 caixinha de creme de leite
- 5 gotas de essência de baunilha
- 1 gema

MASSA:

- 5 ovos
- 1 colher de sopa de óleo
- 3 polpas de laranja da Frutipolpa (peneirada e morna)
- 1 e ½ xícara de chá de açúcar refinado
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Receita: Iraiana Ramos Mariotte
Presidente Prudente/SP
#PolpaNãoÉSóSuco



Receitas Frutipolpa

Geladão de Abacaxi

PREPARO: Leve o abacaxi com o açúcar e a água ao fogo por 15 minutos. Desligue o fogo e acrescente a gelatina. Aguarde uns 5 minutos e acrescente o leite condensado e o creme de leite, misture e coloque em uma refratária. Leve à geladeira por 4 horas.

INGREDIENTES:

- 500 g de abacaxi em cubos da Frutipolpa
- 3 colheres de açúcar
- 400 ml de água
- 1 gelatina sabor abacaxi
- 1 caixa de creme de leite
- ½ lata leite condensado

Receita: Tia Rose
#PolpaNãoÉSóSuco

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Receitas Frutipolpa

Mousse e Geleia de Abacaxi e Amora

MODO DE PREPARO: No mousse coloque todos os ingredientes no liquidificador, bater até ficar bem homogêneo.

Já na Geleia Coloque todos ingredientes na panela, mexer até reduzir bem e ficar com consistência de geleia.

INGREDIENTES:

- 1 polpa de 100g abacaxi com amora Frutipolpa
- 1 cx de leite condensado
- 1 cx de creme de leite
- 1/2 polpa de 100g limão Frutipolpa

GELEIA:

- 1 polpa de abacaxi 100g com amora Frutipolpa
- 4 colheres de sopa de açúcar

INGREDIENTES CHOCOLATE:

- 1 litro de leite
- 1 leite condensado
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 barra de chocolate meio amargo



Receita: Renata R. Rufino Brito - Marília/SP
#PolpaNãoÉSóSuco



Receitas Frutipolpa

Ovo de Páscoa de Colher

MODO DE PREPARO: Recheio de coco: leve os ingredientes ao fogo até o ponto de brigadeiro mole e deixe esfriar. Recheio de maracujá: bata todos os ingredientes no liquidificador. Calda: leve ao fogo até ponto de geleia. Deixe esfriar.

MONTAGEM: Ovo de coco: encha um dos lados do ovo de páscoa com o recheio de coco e decore com os beijinhos. Ovo de maracujá: encha o outro lado do ovo de páscoa com a mousse de maracujá e decore com a calda.

DICAS: A casca de chocolate pode ser caseira e no formato e tamanho desejado. Além desses sabores pode-se usar variados tipos de recheios (mousse de limão, romeu e julieta, calda de frutas vermelhas...). Abuse da criatividade na hora da decoração, ouse fazer.

INGREDIENTES

- Duas cascas de chocolate (ovo de páscoa)
- Beijinhos para decoração (50g de coco ralado e leite condensado até dar ponto - não precisa ir ao fogo)

RECHEIO DE COCO

- 1 leite condensado
- 2 polpas de coco verde 100g Frutipolpa

RECHEIO DE MARACUJÁ

- 1 leite condensado
- 1 creme de leite
- 1 polpa 100g de maracujá Frutipolpa

CALDA DE MARACUJÁ C/ SEMENTES

- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de amido de milho
- 2 polpas 100g de maracujá c/ sementes Frutipolpa

Receita: Tia Rose
Parapuã/SP
#PolpaNãoÉSóSuco

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Receitas Frutipolpa

Pave de Manga

MODO DE PREPARO: Bater no liquidificador o leite, as polpas, o amido de milho e o leite condensado. Levar ao fogo essa mistura até engrossar e cozinhar bem o amido. Desligar o fogo e juntar o creme de leite.

MONTAGEM DO PAVÊ: Colocar em um refratário as bolachas levemente molhadas no leite e cobrir com uma parte do creme por cima. Fazer outra camada de bolachas e colocar o restante do creme. Por último, triturar algumas bolachas e fazer uma farofinha para jogar por cima de tudo.

INGREDIENTES

- 1 litro de leite
- 2 polpas Frutipolpa de manga
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 2 pacotinhos de bolacha de leite
- Leite para molhar as bolachas

RECHEIO:

- 1 lata de leite condensado



Receita: Elisabete Soares Barreiros Villela de Andrade da Freiria

Tupã/SP

#PolpaNãoÉSóSuco



Receitas Frutipolpa

Pavê de Limão

PREPARO: Descongele a polpa de limão e misture com o leite condensado. Em uma refratária média ou em taças individuais monte o pavê começando com uma camada do creme de limão outra de biscoito picado grosseiramente até terminar com o creme.

Leve à geladeira.

INGREDIENTES:

- 3 polpas (100g) Frutipolpa de limão
- 1 leite condensado (395 ml)
- 200 g de biscoito de maisena

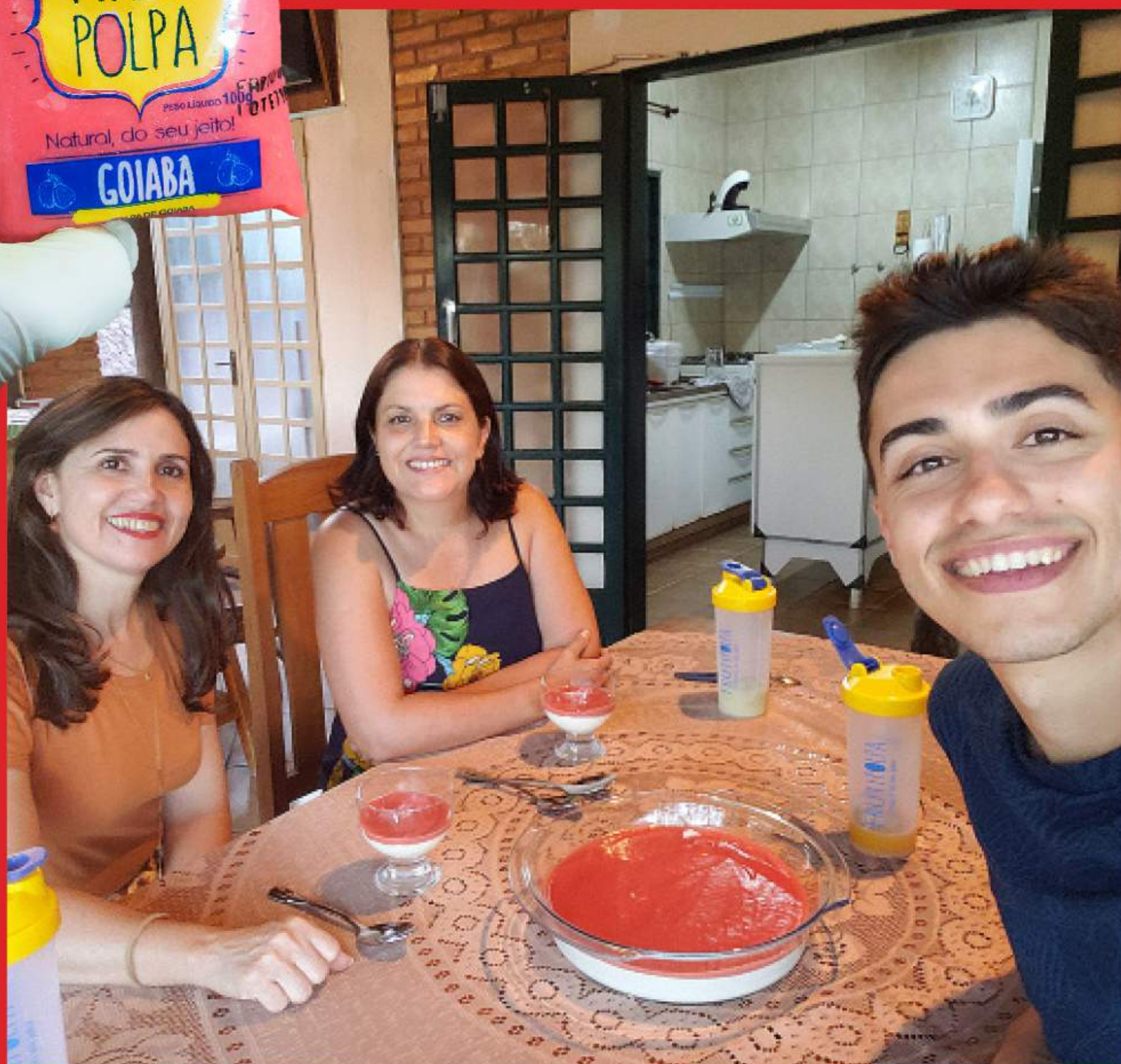
SUGESTÃO: Rale casca de limão para enfeitar a sobremesa ou cubra com uma camada de ganache de chocolate.

Receita: Tia Rose

#PolpaNãoÉSóSuco

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Receitas Frutipolpa **Romeu e Julieta**

PREPARO: Misture e leve ao fogo o leite, amido de milho, leite condensado, creme de leite e o requeijão até engrossar e cozinhar. Em outra panela leve ao fogo as polpas de goiaba e o açúcar até engrossar a geleia e mostrar o fundo da panela, esfrie um pouco e acrescente a ½ caixa de creme de leite. Em um refratário coloque o creme de queijo e por cima a geleia de goiaba. Leve à geladeira por 4 horas.

INGREDIENTES:

- 1 litro de leite
- 3 colheres (cheias) de amido de milho
- 1 lata leite condensado
- 1 creme de leite
- 1 pote de requeijão cremoso
- 5 polpas de goiaba Frutipolpa
- 7 colheres de açúcar
- ½ caixa de creme de leite (opcional)

Receita: Tia Rose e Ivanete Poli
#PolpaNãoÉSóSuco

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Receitas Frutipolpa **Taça de Cupuaçu**

PREPARO: Bater as polpas de cupuaçu com o leite condensado e o creme de leite e reservar. Pegar taças ou uma travessa grande e forrar todo o fundo com a bolacha champanhe e despejar o creme de cupuaçu até a metade depois fazer mais uma camada de bolacha champanhe e despejar o creme de cupuaçu. Triturar o chocolate, misturar e derreter em banho maria, depois acrescentar o creme de leite (a consistência é igual a um ganache). Despejar por cima do creme de cupuaçu e finalizar com as raspas de chocolate.

INGREDIENTES CREME:

- 1 leite condensado
- 1 creme de leite
- 300g de Polpa de Cupuaçu Frutipolpa
- 2 caixas de bolacha champanhe

INGREDIENTES GANACHE:

- 150g de chocolate ao leite
- 150g de chocolate amargo
- 1 creme de leite
- Raspas de chocolate para decorar

Receita: Maria Eduarda A. M. Kunugi
 #PolpaNãoÉSóSuco Marília/SP



Receitas Frutipolpa

Torta de Limão

MODO DE PREPARO: Primeiro a massa: Em uma tigela misture o trigo com açúcar e misture a manteiga com as pontas dos dedos até formar uma farofa, misturar água gelada colocando uma colher por vez mexendo com as mãos até conseguir formar uma bola (evite mexer demais a massa), deixar alguns pontinhos de manteiga aparentes para a massa ficar bem crocante, modele a massa formando uma bola e achate levemente para formar um disco (assim fica mais fácil de abrir), embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por ao menos 1 hora.

Forno pré-aquecido a 200 graus (temperatura média), forma fundo removível 24 cm de diâmetro. Retire a massa da geladeira e forre o fundo da assadeira com a massa e volta para geladeira mais 10 minutos antes de assar, não se esqueça de furar a massa com um garfo ou colocar papel manteiga com feijão em cima para não fazer bolhas. Pré-assar por 30 minutos ou até que fique levemente dourado. Creme de limão: Bater no liquidificador o leite condensado, creme de leite e as Frutipolpa de limão por 5 minutos e deixar descansar.

Montagem: Retirar a massa do forno e deixar esfriar após colocar o creme de limão e em seguida colocar o chantilly batido por cima e salpicar as raspas de limão.

INGREDIENTES MASSA:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 150 gramas de manteiga gelada em cubos
- 5 colheres (sopa) de água gelada
- 1 colher (sopa) de açúcar
- E farinha para bancada

INGREDIENTES DO CREME:

- 1 leite condensado
- 1 creme de leite
- 2 polpas 100g de limão Frutipolpa

INGREDIENTES DA COBERTURA:

- 1 caixa de chantilly
- Raspas de limão



Receita: Anne Caroline Maldonado
Marília/SP

#PolpaNãoÉSóSuco



Receitas Frutipolpa

Torta de Limão e Chocolate

MODO DE PREPARO: Misture os ingredientes até formar uma farofa que dê liga, espalhe no fundo de uma assadeira de fundo removível ou refratária e leve ao forno para assar por 10 minutos. Deixe esfriar.

PREPARO MOUSSE: Bata tudo no liquidificador e coloque em cima massa já fria, leve para gelar.

Receita: Tia Rose
#PolpaNãoÉSóSuco

INGREDIENTES MASSA:

- 200 Gr de biscoito maisena triturada
- 100 g de margarina ou manteiga sem sal

INGREDIENTES MOUSSE:

- 2 leites condensado
- 1 creme de leite
- 3 polpas de 100 g de limão Frutipolpa
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (dissolvida conforme orientação da embalagem)

INGREDIENTES CHOCOLATE:

- 1 litro de leite
- 1 leite condensado
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 barra de chocolate meio amargo

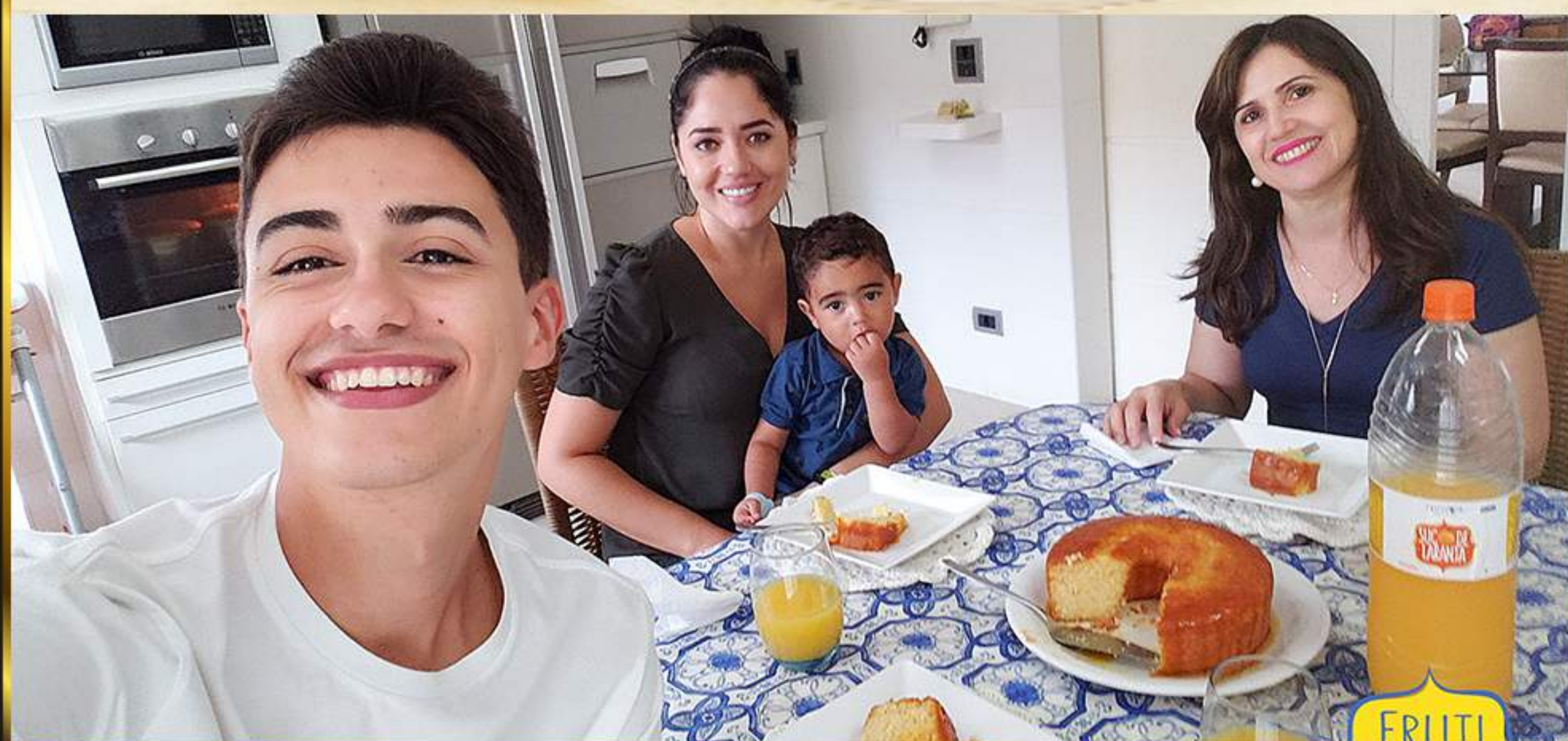


**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





*Influencers
Digitalis*



Franciny Almeida Nossa Madrinha

Bolo de Laranja

PREPARO: Bata bem no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar e as polpas. Depois acrescente a farinha e no final o fermento em pó, coloque em assadeira média untada e leve ao forno médio por volta de 40 minutos. Retire do forno e molhe ainda quente com a calda de laranja (ferver os ingredientes da calda até engrossar um pouco).

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 polpas de laranja (100g) da Frutipolpa

CALDA DE LARANJA:

- 2 polpas de laranja (100g) Frutipolpa
- 2 colheres (sopa) de açúcar

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Franciny Almeida
Nossa Madrinha

Receitas Frutipolpa

Panqueca Mágica no Copo Mágico

PREPARO: Coloque no copo mágico a mola, o leite, ovo e demais ingredientes. Agite até homogeneizar. Frite em uma frigideira untada e recheie com recheio de sua preferência.

RECHEIOS SALGADOS: Carne moída com queijo, frango desfiado com queijo, presunto e mussarela, 4 queijos, atum...

RECHEIOS DOCES: Geleia de frutas vermelhas, queijo e geleia de goiaba (romeu e julieta), ganache de chocolate com morangos.

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- sal ou açúcar a gosto (dependendo se será receita salgada ou doce)
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó (se for receita doce)

OBSERVAÇÃO: Para as geleias (de sua preferência) a cada 100g de polpa usar uma colher de açúcar.

Receita: Tia Rose e Franciny Almeida
#PolpaNãoÉSóSuco

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Franciny Almeida Nossa Madrinha

Receitas Frutipolpa Sorvete de Morango C/ Calda Franciny

MODO DE PREPARO: Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos e coloque para gelar por 2 horas no congelador. Em seguida, bata em uma batedeira até dobrar de volume (7 minutos), coloque em um pote e misture levemente com a calda e leve ao freezer até ficar firme.

MODO DE PREPARO DA CALDA: Coloque todos os ingredientes dentro de uma panela grande e aqueça até pegar uma consistência firme de Geléia.

INGREDIENTES SORVETE:

- 300g de Morango Congelado Frutipolpa
- 1 leite condensado
- 2 caixas de creme de leite
- 2 colheres de Limão Frutipolpa

CALDA DE FRUTAS VERMELHAS (2 RECEITAS DE SORVETE):

- 250g de Amora Congelada Frutipolpa
- 700g de Morango Congelado Frutipolpa
- 7 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 polpa 100g de Limão Frutipolpa
- 2 polpas de 100g de Frutas Vermelhas Frutipolpa

Receita: Tia Rose e Franciny Almeida
#PolpaNãoÉSóSuco

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Ana Mamis Poderosa

Escondidinho de Filé de Tilápia

MODO DE PREPARO: Tempere os filés com sal e pimenta a gosto, alho e cebola. Deixe marinando com as 2 (duas) polpas de limão de 1 (um) dia para o outro. Coloque o peixe em um recipiente sem o caldo, e sobre ele despeje purê de batatas (no preparo do purê acrescente 1 polpa de coco verde) e muçarela ralada. Leve ao forno por 30 (trinta) a 40 (quarenta) minutos.

INGREDIENTES:

- 800 gramas de filé de tilápia
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 polpas 100g de limão Frutipolpa
- purê de batatas

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Carina Massarotti

Mousse Fit - Maracujá e Coco

INGREDIENTES

- 2 colheres de Whey protein sabor chocolate
- 2 colheres (sopa) de semente de linhaça
- 2 polpas 100g de maracujá Frutipolpa
- 2 polpas 100g de coco Frutipolpa
- 3 potes de iogurte integral ou desnatado
- 2 gelatinas incolores e sem sabor 12g
- 4 recipientes de 250 ml ou 1 travessa de 1 litro

MODO DE PREPARO: Dissolva a gelatina separadamente em 50 ml de água fervente e depois misture no liquidificador com os outros ingredientes. Deixe gelar por 2 (duas) horas, coberto com plástico filme.

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Darlene Ayalla

Piña Colada

INGREDIENTES:

- 3 polpas 100g de coco verde Frutipolpa
- 3 polpas 100g de abacaxi Frutipolpa
- 1 leite condensado 200g
- 1 creme de leite 100g
- 1 xícara (chá) de Rum 160 ml

MODO DE PREPARO: Bata tudo no liquidificador. Coloque em uma taça e enfeite com canela e hortelã a gosto.

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Érika Braga

Drink Érika Braga

INGREDIENTES:

- 2 Bolas de Açaí com Guaraná
- 3 Morangos congelados Frutipolpa
- 1 copo de vinho ou suco de uva (1 polpa 100g de uva Frutipolpa batida com um copo de água)

MODO DE PREPARO: Bata tudo no liquidificador e coloque em uma taça para servir.

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Fran Arévalo

Bolo de Caneca Fit

MODO DE PREPARO CALDA: Misture todos os ingredientes em uma panela pequena em fogo médio. Deixe ferver e cozinhe em fogo baixo de 20-30 minutos.

MODO DE PREPARO DO BOLO: Unte a caneca com manteiga, coloque a farinha de amêndoa e whey. Misture bem e acrescente o ovo e a polpa do sabor escolhido. Leve ao micro-ondas por um minuto, jogue a calda de morango e faça bom apetite.

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoa (pode ser farinha de coco também)
- 25g de Whey de Baunilha
- 1 ovo inteiro
- 1/2 Polpa de morango ou sabor de sua preferência
- manteiga para untar

INGREDIENTES CALDA:

- 400g de morangos congelados Frutipolpa
- 4 colheres de xilitol
- 1/2 polpa de limão 100g Frutipolpa

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Léia Rocha

Bolo de Frutas - (2 massas)

INGREDIENTES DAS MASSAS:

- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 copo de iogurte natural
- 4 ovos
- 1 colher de fermento em pó
- 1 polpa 100g de morango e 1 polpa 100g de limão Frutipolpa (uma para cada massa)

POLPAS PARA INCLUIR NAS MASSAS:

- 1 polpa de morango Frutipolpa (para a massa de morango)
- 1 polpa de limão Frutipolpa (para a massa de limão)

INGREDIENTES PARA RECHEIO E COBERTURA:

- 2 latas de leite condensado
- 2 polpas 100g de limão Frutipolpa

MODO DE PREPARO DA MASSA:

Bater no liquidificador a xícara de óleo, o copo de iogurte natural, 4 ovos, e a polpa de morango Frutipolpa. Bata bem e acrescente a farinha, o açúcar e por fim o fermento em pó.

MODO DE PREPARO DO RECHEIO E COBERTURA:

Misturar em um recipiente os leites condensados e as polpas de limão, e mexer até dar ponto (não vai ao fogo).

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





LILIAN FORTUNA



MARIA PAULA

Lilian Fortuna & Maria Paula

Bolo de Limão na Casquinha

MODO DE PREPARO DA MASSA: Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o iogurte natural, a gelatina e o açúcar. Bata bem. Agora acrescente a farinha aos poucos, batendo a mesma também no liquidificador. Acrescente o ingrediente principal, uma polpa de limão Frutipolpa e bata novamente. Por último acrescente o fermento. Encha a casquinha até a metade e acrescente um pouco de chocolate branco picado e complete a casquinha com a massa. Leve ao forno pré-aquecido durante 30 minutos, em 180°.

MODO DE PREPARO DA COBERTURA: Em um recipiente misture uma lata de leite condensado com 1 e 1/2 polpa de limão.

MONTAGEM: Depois da cobertura pronta, cubra a casquinha.

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 1/2 copo de óleo 160ml
- 2 copos de açúcar 250g
- 1 copo de iogurte natural 160g
- 1 gelatina de limão 20g
- 2 xícaras de farinha de trigo 200g
- 1 colher de sopa de fermento em pó 15g
- 1 barra de chocolate branco 90g
- 1 lata de leite condensado
- 2 e 1/2 polpas 100g de limão Frutipolpa
- Casquinhas para sorvete

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Nani Soares

Mousse de Limão com Brigadeiro

INGREDIENTES MOUSSE:

- 2 latas de leite condensado
- 2 latas de creme de leite
- 4 polpas 100g de limão Frutipolpa

INGREDIENTES BRIGADEIRO:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 4 colheres (sopa) de achocolatado
- 1 colher de margarina

MODO DE PREPARO MOUSE: Bata tudo no liquidificador.

MODO DE PREPARO BRIGADEIRO: Leve ao fogo até chegar ao ponto de brigadeiro mole. Para finalizar, coloque em taças individuais ou em um refratário. Não esquecendo de colocar o brigadeiro antes da mousse.

**ASSISTA AO VÍDEO DA
RECEITA CLICANDO AQUI!**





Natural, do seu jeito!