



# abacate mania

Receitas pra quem ama abacate





AVOCADO  
(HASS)



BREDA



FORTUNA



GEADA



MARGARITA



OURO  
VERDE



QUINTAL



## O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESTE E-BOOK:

SÃO ALGUMAS RECEITAS SIMPLES E DICAS FÁCEIS DE FAZER COM ESSA SUPERFRUTA QUE TRÁZ TANTOS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE. NOSSA INTENÇÃO É DIVULGAR AS INÚMERAS POSSIBILIDADES PARA INCENTIVAR O CONSUMO DO ABACATE. ASSIM TODO MUNDO VAI GANHAR: SUA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, E TODA A CADEIA PRODUTIVA DO ABACATE.

ESTE E-BOOK É UMA INICIATIVA DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PRODUTORES DE ABACATE, UMA ORGANIZAÇÃO SEM FINS LUCRATIVOS QUE ATUA EM TODO O BRASIL COM A MISSÃO DE UNIR OS PRODUTORES DE ABACATE, BUSCANDO A SUSTENTABILIDADE DA CADEIA PRODUTIVA, ALÉM DE DIVULGAR AS SUAS QUALIDADES NUTRICIONAIS, NUTRACÊUTICAS E COSMÉTICAS.



amo\_abacate



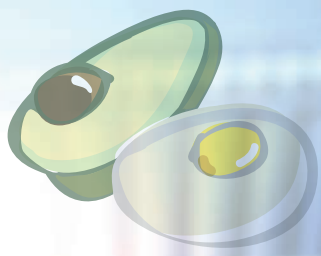
/AmoAbacate



abacatesdobrasil.org.br



amoabacate.com.br



## OVO NO ABACATE

### INGREDIENTES

- 1 Ovo
- 1/2 Abacate
- 1/2 limão, sal e pimenta do reino

### MODO DE PREPARO

Tire o caroço do abacate, tempere com um fio de azeite, sal e limão.

Coloque o ovo no lugar do caroço, tempere a gosto com sal e pimenta do reino. Coloque no forno em uma assadeira a 180° até dourar o ovo. Fica uma delícia com a gema mole misturada a poupa do abacate, em uma torradinha crocante. Um ótimo começo de dia!

## IOGURTE COM ABACATE E GRANOLA

### INGREDIENTES

- 1/4 de Abacate
- Iogurte grego
- Granola
- Decore com mirtilo, ou a fruta de sua preferência
- Mel ou adoçante

### MODO DE PREPARO

Monte em um copo, camadas de iogurte, granola e o abacate cortado em cubos, sobre a montagem, coloque o mel e deixe envolver todos os ingredientes.



tempo de preparo  
5 minutos



rendimento  
2 porções



nível de dificuldade  
fácil



tempo de preparo  
5 minutos



rendimento  
2 porções



nível de dificuldade  
fácil



Foto: Pexels-Nicola Barts





tempo de preparo  
5 minutos



rendimento  
2 porções



nível de dificuldade  
fácil

## AVOCADO TOAST, DE OVO MOLLET

### INGREDIENTES

- 2 ovos
- Um abacate maduro
- Uma pitada de limão
- Alecrim fresco
- Azeite, sal e pimenta do reino a gosto
- 2 fatias de pão italiano
- Um dente de alho

### MODO DE PREPARO

Mergulhe os ovos na água fervente por 5 minutos.

Torre o pão na torradeira e esfregue-o com o dente de alho, como se fosse uma bruscheta. Você pode experimentar com gengibre, se quiser.

Corte o abacate em fatias e ponha sobre o pão. Tempere com limão, sal, pimenta do reino e azeite. Coloque o ovo e sobre a montagem e corte com cuidado para que a gema escorra sobre o abacate.

Tempere com um pouco de flor de sal e o alecrim. Aproveite!

pexels-nicola-barts-7937463 (1)









tempo de preparo  
15 minutos



rendimento  
2 porções



nível de dificuldade  
fácil

## AVOCADO TOAST, DE OVO POCHET E ESPINAFRE

### INGREDIENTES

- 2 ovos
- Um abacate maduro
- Uma pitada de limão
- Folhas de espinafre
- Azeite, sal e pimenta do reino a gosto
- 2 fatias de pão italiano
- Um dente de alho
- 250 ml de vinagre

### MODO DE PREPARO

Torre o pão na torradeira.

Retire a polpa do abacate e amasse com um garfo, temperando com azeite, limão, sal e pimenta do reino a gosto. Reserve.

Refogue o espinafre com azeite sal e alho picado, até as folhas murcharem. Numa panela, leve ao fogo a água com o vinagre e deixe ferver. Baixe o fogo, mexa a água até formar um "redemoinho" e coloque o ovo no meio do rodaminho. Deixe cozinhar por 3 minutos, se quiser uma gema bem mole.

Retire com uma escumadeira, bem devagar pra não estourar, se quiser uma gema bem mole.

### MONTAGEM

Sobre o pão coloque o abacate amassado, já temperado, o espinafre, o ovo e ponha o restante do alho dourado do fundo da panela sobre a montagem. Regue com um pouco mais de azeite e divirta-se!



RASPAS DE CHOCOLATE

CAFÉ QUENTE

RASPAS DE CHOCOLATE

CREME DE ABACATE

MELADO DE CANA

foto: [ecoprofissionais.com.br](http://ecoprofissionais.com.br)

 tempo de preparo  
5 minutos

 rendimento  
2 porções

 nível de dificuldade  
fácil

## CAFÉ COM ABACATE DO CAMÉLIA ÔDÔDÔ

### INGREDIENTES

- 1/2 avocado
- 1 copo americano de leite
- Melado de cana
- Raspas de chocolate 1/2 amargo.
- 1 xícara de café quente

Receita: Belagil

### MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador 1/2 abacate,  
com o leite até ficar com a textura de um creme.

### MONTAGEM:

coloque 3 colheres de sopa de melado  
de cana no fundo copo e por cima, o creme de abacate.  
Sobre o creme coloque as raspas de chocolate 1/2 amargo.  
Despeje o café quente no copo, sirva com uma  
colher de chá e divirta-se!

[receita:belagil.com](http://receita:belagil.com)





O Lassi indiano é uma bebida milenar, cerca de 1.000 anos antes de Cristo. É muito consumida no País, principalmente em Punjab, na região norte, divisa com o Paquistão.



tempo de preparo  
5 minutos



rendimento  
2 porções



nível de dificuldade  
fácil

## LASSI COM ABACATE E MANGA

### INGREDIENTES

- 1 copo de iogurte natural
- ½ copo de leite
- ½ copo de água
- 1 colher de sopa de mel
- 1 xícara de abacate picado
- 1 xícara de manga picada
- 1 pitada de cardamomo
- 2 colheres de sopa de água de flor de laranjeira
- 3 pedras de gelo

### MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata rapidamente. Desligue e sirva



tempo de preparo  
5 minutos



rendimento  
2 porções



nível de dificuldade  
fácil

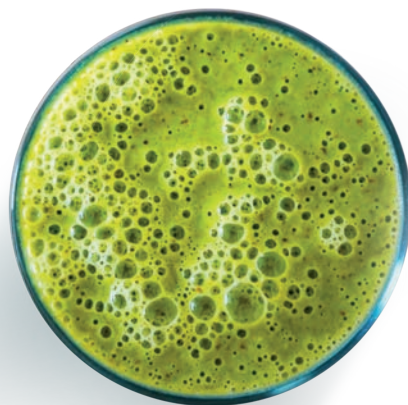
## DETOX


### INGREDIENTES

- 1/2 Abacate ou 1 Avocado maduro e macio
- Suco de 1/2 Limão
- 1/2 folha de couve higienizada
- 1 colher (sopa) de flocos de aveia
- 150 ml de água de coco


### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes e consuma logo após para aproveitar todos os benefícios do suco detox!



 tempo de preparo  
5 minutos

 rendimento  
2 porções

 nível de dificuldade  
fácil

## SMOOTHIE VEGANO DE ABACATE COM BANANA

### INGREDIENTES

- 1/4 unidade de Abacate  
ou 1 Abacado
- 3/4 pote de iogurte
- 1 colher (chá) de mel .
- 1/2 unidade de Limão
- 200ml de suco de manga

### MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o abacate, o iogurte, o mel e o limão e reserve. Em um copo adicione o Abacate batido, certifique-se de do smoothie estar sem bolhas de ar. Delicadamente coloque o suco de manga no copo, tomando cuidado para não misturar com o Abacate. Sirva gelado e com canudos coloridos.



## BOLO DE ABACATE E LIMÃO

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo (280gr)
- 1 xícara de açúcar (157gr) + 2 xícaras (chá) de açúcar (para a cobertura)
- 1/2 xícara de óleo vegetal (70gr)
- 1 colher de sopa de vinagre branco (8gr)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (20gr)
- 1 xícara de água (200gr)
- 1/3 xícara de abacate bem maduro (70gr)
- Suco de 1/2 limão pequeno + Suco de 1/2 limão (para a cobertura)
- 1 pitada de sal
- Raspas de limão para decorar

 tempo de preparo  
5 minutos

 rendimento  
2 porções

 nível de dificuldade  
fácil

## MODO DE PREPARO

Comece preparando o abacate. Retire a polpa e esmague com um garfo adicionando o caldo do limão. Reserve. Não é necessário bater. Faça este bolo na mão.

Misture bem a farinha com o açúcar. Acrescente a água aos poucos alternando com o óleo.

Adicione o vinagre. Depois acrescente o abacate preparado antes e misture delicadamente.

Por último adicione o fermento misturando delicadamente, sem bater.

Unte uma forma com furo no meio, coloque a massa e leve para assar em forno

pré-aquecido em temperatura média de 180°C por 30 a 40 minutos ou até que esteja dourado.

## COBERTURA

Misture delicadamente o açúcar e o suco de limão,

até formar um creme. Desenforme, e regue o bolo com a cobertura.

Decore com as raspas de limão.





foto: [ecoprofissionais.com.br](http://ecoprofissionais.com.br)





tempo de preparo  
5 minutos



rendimento  
2 porções



nível de dificuldade  
fácil

## TAÇA DE ABACATE COM CACAU E FRUTAS VERMELHAS

### INGREDIENTES

- 1/2 abacate OU 1 avocado
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 morango pra decorar
- Calda de frutas vermelhas
  - 2 ½ xícaras (chá) de frutas vermelhas (morango, framboesa e amora - cerca de 350 g)
  - 1 ½ xícara (chá) de açúcar
  - caldo de 2 limões

### MODO DE PREPARO

#### ABACATE E CACAU

Bata no liquidificador o abacate e o cacau até formar um creme (consistência de mousse)

#### CALDA DE FRUTAS VERMELHAS

Numa panela média, misture as frutas inteiras com o açúcar e o caldo de limão.

Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos até formar uma calda grossa - as frutas vão cozinhar no próprio líquido e desmanchar.

Transfira a calda para uma tigela e deixe amornar antes de levar para a geladeira.

#### MONTAGEM

Em uma taça, coloque em camadas, alternando uma colher da calda e 2 da mousse, finalizando com a mousse até o meio da taça.

Para decorar, depois de lavado, corte o morango em 3 partes, pela ponta até a coroa e abra-o em leque. Ponha o morango sobre a mousse.

veja o vídeo: <https://www.instagram.com/p/CTqHxyFDmnl/>

receita: Chef Mailson - Pandan | @chefmailson | @pandan\_sp



tempo de preparo  
5 minutos



rendimento  
2 porções



nível de dificuldade  
fácil

## PICOLÉ DE ABACATE COM LIMÃO

### INGREDIENTES

- 1½ abacates maduros
- suco de 4 limões
- 1/2 xícara (chá) de agave
- 1 xícara (chá) de leite de coco

### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme homogêneo.

Em seguida, coloque em forminhas de picolé e leve ao freezer.



## BROWNIE DE ABACATE

### INGREDIENTES

- 4 OVOS
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de cacau em pó
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/2 colher de chá de sal
- 225g de polpa de Abacate ou Avocado

Veja a receita em nosso canal  
[youtube.com/amoabacate](https://www.youtube.com/amoabacate)

### MODO DE PREPARO

Em uma assadeira retangular, cubra o fundo com papel vegetal.

Em uma batedeira, bata os ovos com os açúcar e o sal. Adicione a polpa de Abacate e bata mais um pouco. Acrescente o cacau em pó e a farinha e termine misturando tudo com uma espátula. Despeje a mistura na assadeira no molde forrado com papel e leve ao forno a 135°C por 50-60 minutos.

Sirva ou guarde em um recipiente hermético por até 3 dias.



tempo de preparo  
5 minutos



rendimento  
2 porções



nível de dificuldade  
fácil



tempo de preparo  
5 minutos



rendimento  
2 porções



nível de dificuldade  
fácil

## ISCAS DE ABACATE

### INGREDIENTES

- 2 Avocados ou 1 Abacate
- 1 limão
- Sal
- Pimenta do reino
- 1 xícara de farinha de pão ou panko
- 1 xícara de parmesão ralado
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 ovo batido

### MODO DE PREPARO

Cortar os abacates ao meio, retirando o caroço e a polpa e cortando em fatias longitudinais de aproximadamente 1 cm.

Após cortado, tempere com suco de limão, sal e pimenta do reino.

Em um recipiente separado, misture a farinha de pão com o queijo parmesão ralado e reserve. Em outro recipiente coloque a farinha de trigo,.

Para empanar, siga a ordem: passe na farinha de trigo, depois no ovo batido e finalize passando na mistura de farinha de pão e no queijo parmesão.

Sirva com o molho de sua preferência, pois fica um petisco maravilhoso!



foto: [ecoprofissionais.com.br](http://ecoprofissionais.com.br)



tempo de preparo  
5 minutos



rendimento  
2 porções



nível de dificuldade  
fácil

## GASPACHO DE ABACATE E PEPINO

### INGREDIENTES

- 1 abacate médio
- 2 pepinos sem sementes
- 1 ½ xícara de chá de iogurte grego natural
- suco de meio limão
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 6 folhas de manjeriço picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo e cremoso. Sirva com croutons e regue com azeite.

receita: Roberta Monteiro da Silva  
@rob\_monteirodasilva



foto: ecoprofissionais.com.br

# ABACATE & TABULE DE QUINOA

## INGREDIENTES

- 1 abacate
- ½ xícara de chá de quinoa mista
- 1 pepino cortado em cubos
- 1 tomate picado
- 1 cebola pequena cortada em cubos
- 1 limão
- ¼ de xícara de hortelã picados
- azeite a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- 2 xícaras de água
- 1 folha de louro

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa na água com a folha de louro e um pouco de sal, espere secar e reserve até esfriar. Em uma tigela misture todos os ingredientes, mexa bem, experimente o sal e adicione a quinoa. Corte um abacate ao meio tire o caroço, tempere com azeite, limão, sal e pimenta e em seguida coloque o tabule no lugar do caroço.

receita: Roberta Monteiro da Silva  
@rob\_monteirodasilva

foto: [ecoprofissionais.com.br](http://ecoprofissionais.com.br)





foto: [ecoprofissionais.com.br](http://ecoprofissionais.com.br)





tempo de preparo  
5 minutos



rendimento  
2 porções



nível de dificuldade  
fácil

## SALADINHA DE LENTILHA COM VINAGRETE DE ABACATE

### VINAGRETE DE ABACATE

#### INGREDIENTES

- ½ abacate
- suco de 1½ limão
- 1 colher de café de mostarda
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 4 folhas de hortelã

#### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador

## SALADINHA DE LENTILHAS ROSA

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de lentilhas rosa
- 3 xícaras de água
- 1 cebola pequena cortada em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- 2 folhas de louro
- 1 pitada de cravo moído
- 1 pitada de canela
- 1 pitada de cúrcuma
- Sal e pimenta a gosto
- 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de abacate

### MODO DE PREPARO

Em uma vasilha pequena, marine a cebola com o azeite, limão e sal, reserve. Leve ao fogo a lentilha com a água, o alho e todos os temperos, cozinhe por no máximo 10 minutos, para que fique "al dente". Desligue o fogo, escorra o líquido, e a seguir transfira para uma travessa, junte a marinada de cebola, mexa bem e leve a geladeira por 30 minutos. Sirva com o vinagrete de abacate

receita: Roberta Monteiro da Silva

@rob\_monteirodasilva



foto: [ecoprofissionais.com.br](http://ecoprofissionais.com.br)



tempo de preparo  
5 minutos



rendimento  
2 porções



nível de dificuldade  
fácil

## MOQUECA DE ABACATE

### INGREDIENTES

- 1 abacate cortado em cubos
- 1 cebola média cortada picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates picados
- ½ xícara de chá de molho de tomate
- 1 xícara de chá de leite de coco
- ½ pimentão vermelho
- suco de 1 limão
- coentro a gosto
- ¼ de xícara de pimenta biquinho (opcional)
- sal a gosto
- 2 colheres de azeite

### MODO DE PREPARO

Em fogo médio, aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho, assim que a cebola murchar, junte o pimentão e o tomate. Abaixar o fogo, coloque o molho de tomate, tampe a panela e cozinhe por uns 15 minutos. A parte, coloque o abacate em uma tigela e regue com o suco de limão. Reserve. Destampe a panela, acrescente a pimenta biquinho, o leite de coco, o coentro, mexa bem e experimente o sal. Desligue o fogo e acrescente o abacate. Sirva com arroz, pirão e uma boa caipirinha!

receita: Roberta Monteiro da Silva  
@rob\_monteirodasilva



foto: [ecoprofissionais.com.br](http://ecoprofissionais.com.br)



tempo de preparo  
5 minutos



rendimento  
2 porções



nível de dificuldade  
fácil

## TORTA VEGANA DE CACAU E ABACATE

MASSA:

INGREDIENTES

- 1 e 1/3 xícaras (chá) de castanha-do pará
- 1/3 de xícara (chá) de melação de cana
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1/2 xícara (chá) coco ralado desidratado
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó

### MODO DE PREPARO

Bata em um processador os ingredientes secos, pare de bater e coloque o melão e o óleo de coco. Forre uma forma de fundo removível de 20 cm com a massa. Reserve.

RECHEIO:

INGREDIENTES

- 2 e 1/2 abacates (usamos o margarida)
- 1/3 de xícara (chá) de leite de coco
- 1/3 de xícara (chá) + 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1/2 xícara (chá) de melação de cana
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco

### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no processador até formar um creme homogêneo.

Cubra a massa com a mousse e leve à geladeira por 4 horas.

receita: Roberta Monteiro da Silva  
@rob\_monteirodasilva

