



PORTAL DE RECEITAS

- ESCOLA FRAN TONELLO -

LISTA DAS RECEITAS DO PORTAL (ATUALIZADA)

CONTEÚDO	TIPO DE VÍDEO	NOME DO MÓDULO	ORDEM	RECEITA
MINICURSO	AO VIVO (JÁ REALIZADO) GRAVAÇÃO DISPONÍVEL	AS MELHORES CHEESECAKES VEGANAS	1	CHEESECAKE BANOFFEE VEGANA
			2	CHEESECAKE DE MAÇÃ VEGANA
			3	CHEESECAKE PINA COLADA
			4	CHEESECAKE GRANOLA DE MORANGO
			5	TIRAMISÙ RAW
			6	CHEESECAKE SNICKERS
MINICURSO	GRAVADO	CAFÉ DA MANHÃ SAUDÁVEL E PRÁTICO	1	SHAKSHUKA COM AVOCADO E GRÃO DE BICO
			2	POUND CAKE CLÁSSICO DE BAUNILHA
			3	PANUEGA DE AMÊNDOAS COM COULIS DE FRUTAS VERMELHAS E LARANJA
			4	SMOOTHIE PROTEICO DE MELÃO E FRAMBOESA
			5	PARFAIT DE FRUTAS TROPICAIS COM GRANOLA DE COCO
MINICURSO	AO VIVO (JÁ REALIZADO) GRAVAÇÃO DISPONÍVEL	COOKIES PARA TODOS OS GOSTOS	1	COOKIE DE ABOBRINHA
			2	CHOCOLATUDO VEGANO
			3	MÜSLI COOKIE
			4	COOKIE DE GRÃO DE BICO COM PASTA DE AMENDOIN
			5	SALTED CARAMEL COOKÃO VEGANO
			6	COOKÃO VEGANO DE BANANA
MINICURSO	AO VIVO (JÁ REALIZADO) GRAVAÇÃO DISPONÍVEL	DOCES ZERO AÇÚCAR	1	BANOFFEE PIE LOW CARB - ZERO AÇÚCAR
			2	TORTA DE LIMÃO CETOGÊNICA - ZERO AÇÚCAR (LEMON PIE)
			3	MUFFIN FORMIGUEIRO DE CENOURA - ZERO AÇÚCAR
			4	NAKED CAKE BEM CASADO - ZERO AÇÚCAR
			5	COOKÃO DE CHOCOLATE COM TAHINE - ZERO AÇÚCAR
MINICURSO	AO VIVO (JÁ REALIZADO) GRAVAÇÃO DISPONÍVEL	LANCHINHOS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES	1	BARRINHAS DE GRANOLA
			2	GRANOLA DE MAÇÃ
			3	WAFFLES DE AMÊNDOAS ADOÇADO COM MAÇÃ
			4	COOKIES DE AVOCADO COM CHOCOLATE
			5	COOKIES DE CENOURA COM TAHINE
			6	MUESLI COOKIES VEGANOS - BANANA COM AVEIA
			7	PÃOZINHO DE QUEIJO ZERO LACTOSE
			8	MUFFINS DE MAÇÃ
			9	MUFFINS DE ABOBRINHA COM CHOCOLATE
MINICURSO	GRAVADO	PÃES E PIZZA LOW CARB	1	COMPLEMENTO 01: ESTUFA CASEIRA
			2	FOCACCIA DE ABÓBORA COM ALECRIM
			3	PÃO DE FORMA FUNCIONAL NEUTRO
			4	PÃO CETOGÊNICO DE ERVAS
			5	PÃO VEGANO INTEGRAL COM SEMENTES
			6	BANANA BREAD
			7	PÃO DE AÇAFRÃO COM AMÊNDOAS
			8	COMPLEMENTO 02: ARROZ DE COUVE-FLOR / FARINHA
			9	MASSA DE PIZZA LOW CARB
MINICURSO	GRAVADO	RECEITAS SAUDÁVEIS COM MEMÓRIA AFETIVA	1	CHIPA SAUDÁVEL
			2	BOLO DE MILHO CREMOSO
			3	PETIT FOUR AMANTEIGADOS (SEQUIINHOS SAUDÁVEIS)
			4	BROA DE FUBÁ

MINICURSO	AO VIVO (JÁ REALIZADO) GRAVAÇÃO DISPONÍVEL	SALGADOS FUNCIONAIS DE VITRINE 1	1	ESFIRRA (COM MASSA PROTEICA)
			2	PASTELZINHO (COM MASSA PROTEICA)
			3	EMPADINHA FUNCIONAL
			4	COXINHA COM MASSA DE GRÃO DE BICO E QUINOA
			5	QUICHE LOW CARB
			6	NÃO DE QUEIJO
MINICURSO	GRAVADO	SALGADOS FUNCIONAIS DE VITRINE 2	1	PÃOZINHO DE INHAME
			2	SALGADO MAROMBA
			3	CROQUETE FUNCIONAL
			4	DADINHO DE PAIÇO
			5	COXINHA FUNCIONAL
MINICURSO	GRAVADO	TORTAS E QUICHES FUNCIONAIS LOW CARB	1	TORTA LOW CARB COM ALHO-PORÓ
			2	QUICHE LORRAINE COM MASSA DE QUINOA E SHITAKE BACON
			3	QUICHE DE ABÓBORA COM RICOTA DE TOFU E NOZES CARMELIZADAS
			4	MINI QUICHE AYURVÉDICAS
			5	QUICHE CAPRESE VEGANA
			6	EMPADÃO DE FRANGO
MINICURSO	GRAVADO	TORTAS SAUDÁVEIS COM OPÇÕES VEGANAS E LOW CARB	1	TORTA LOW CARB HIPERPROTEICA
			2	TORTA RICA EM W3 - PARA A SAÚDE CEREBRAL E IMUNIDADE
			3	TORTA CAPRESE COM RICOTA DE AMÊNDOAS - RICA EM LICOPENO
			4	TORTA ALCALINA COM CROSTA DE SEMENTES