

mais sadio, ajudando na rotina de exercícios e no alcance de seus objetivos.

Assim como citado por Marina, para a nutricionista Carolina Vogado, a redução de ingredientes também é um caminho. “Uma possibilidade interessante é a redução do açúcar. Há receitas que pedem grandes quantidades do ingrediente, nesse caso, procure reduzir para 3/4 ou até metade do recomendado”, afirma. “Na canjica, por exemplo, é possível utilizar, no lugar do leite condensado, apenas o açúcar”, completa Carolina.

Apesar dessas possibilidades, Carolina lembra que é necessário se atentar nos pratos. “Cuidado sempre para não descaracterizar os alimentos típicos das festas, afinal, muitos deles são consumidos pela maior parte das pessoas apenas nesta época do ano”, ressalta.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibelegromonte**

**Para quem deseja consumir alimentos com gostinho de festa junina, mas sem prejudicar suas metas fitness, a médica e empresária Marina Ayumi e a nutricionista Carolina Vogado indicam alguns pratos:**

### **Brigadeiro de cocada** (por Marina Ayumi)

#### **Ingredientes**

- 1 creme de leite sem lactose
- 50g de coco natural desidratado
- 40g de chocolate branco vegano sem açúcar

#### **Modo de preparar**

- Levar a fogo baixo e deixar reduzir. Pronto para misturar em outros preparos ou para comer puro!

### **Canjica de coco** (por Carolina Vogado)

#### **Ingredientes**

- 300g de milho branco para canjica

- 900ml de água
- 700ml de leite desnatado
- 200ml de leite de coco
- 5 unidades de cravo-da-Índia
- 1 unidade de coco fresco ralado
- 1 unidade de canela em pau
- Adoçante culinário em pó a gosto
- 3 scoops de whey protein sabor beijinho

#### **Modo de preparar**

- Deixe o milho de molho em água por 12 horas e, depois, cozinhe com os cravos na pressão até que amoleça. Em seguida, acrescente o leite, o leite de coco, o coco ralado, o adoçante e a canela em pau. Deixe ferver por 15 a 20 minutos, até que o caldo engrosse. Quando estiver no ponto, acrescente a proteína em pó.



19-20 de Junho



Museu Nacional da República

# AI EXPERIENCE

REDEFINING BOUNDARIES

Explorando os limites da Inteligência Artificial

Realização



Correalização



Apoio



Apoio de Mídia



Patrocinador Platinum



Patrocinador Bronze



Apoio

Secretaria de Cultura e Economia Criativa



Secretaria de Ciência, Tecnologia e Inovação



MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

GOVERNO FEDERAL  
BRASIL  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO