RECEITAS DE SUCESSO

VIVENDO DE BRIGADEIRO

Brigadeiros gourmet

POR CESAR AUGUSTO
E
LUANA RIOS

SUMÁRIO

Brigadeiro Tradicional

Beijinho

Brigadeiro de Morango

Brigadeiro de Paçoca

Brigadeiro de Quindim

Brigadeiro de Churros

Brigadeiro Floresta Negra

Brigadriro de Café

Brigadeiro ao leite

Brigadeiro Ninho com Nutella

Brigadeiro de Oreo

Brigadeiro de Bis

Brigadeiro de Maracujá

Brigadeiro casadinho

Brigadeiro de Brownie

Brigadeiro Meio Amargo

Brigadeiro Pé de Moleque

SUMÁRIO

Brigadeiro de Limão

Brigadeiro Chocolate com Pimenta

Brigadeiro de Milho verde

Brigadeiro Kit Kat

Brigadeiro Ferrero Rocher

Brigadeiro de Confete

Brigadeiro Surpresa de Uva

Brigadeiros Fit

Beijinho Fit

Brigadeiro de batata doce

Brigadeiro ligth de banana

Brigadeiro Fit de cenoura

Brigadeiro de nozes e castanhas

Brigadeiro de Whey protein

Leite condensado Fit

BRIGADEIROS GOURMET E TRADICIONAIS



Brigadeiro tradicional

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 xícaras (chá) de chocolate granulado

MODO DE PREPARO

1. Numa panela, misture o leite condensado, a manteiga ou margarina e o chocolate em pó.
2. Leve ao fogo médio por 15 minutos ou até a massa começar a desgrudar do fundo da panela.
3. Retire a panela do fogo, tranfira a massa para um recipiente e cubra com o plástico filme em contato com a massa.
4. Deixe esfriar em temperatura ambiente ou na geladeira por no mínimo 4horas.
5. Numa tigela, coloque o chocolate granulado e deixe ao lado do recipiente com a massa de brigadeiro.
6. Espalhe um pouco de manteiga na palma das mãos e faça bolinhas.
7. Passe as bolinhas pela tigela com o chocolate granulado, envolvendo cada uma muito bem.
8. Em seguida, coloque as bolinhas nas forminhas.

Beijinho

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1 xícara de coco ralado (cerca de 100g)
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- manteiga para untar as mãos
- Cravos-da-índia para decoração (Opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela coloque o leite condensado, o creme de leite, o coco ralado e a manteiga ou margarina.

2 . Mexa em fogo Médio por cerca de 15 minutos, até desgrudar do fundo da panela.

3. Retire a panela do fogo , tranfira a massa para um recipiente e cubra com plástico filme em contato com a massa, para evitar que a sua massa cristalize.

4. Deixe descansar três horas na geladeira ou seis horas em temperatura ambiente.

5. Retire o plástico filme.

6. Unte as mãos com manteiga e faça bolinhas de brigadeiro.

7. Empane as bolinhas no coco ralado.

Observaçã:

Use coco ralado de preferência sem açúcar, para evitar que o beijinho fique muito doce, o da marca “sococo” é ótimo!

Brigadeiro de morango

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 3 colheres (sopa) de achocolatado sabor morango
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Confeitos de Chocolates Morango.
- Manteiga para Untar

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque o leite condensado, o achocolatado sabor morango e a manteiga.
2. Misture em fogo médio por cerca de 15 minutos, até desgrudar do fundo da panela.
3. Retire a panela do fogo , tranfira a massa para um recipiente cubra com plástico filme em contato com a massa, para evitar que a sua massa cristalize
4. Deixe esfriar por completo.
5. Retire o plástico filme.
6. Unte as mãos com manteiga e faça bolinhas de brigadeiro.
7. Empane as bolinhas no achocolatado sabor morango ou no açúcar cristal.

- Observação:

O brigadeiro de morango pode ser confeitado no granulado sabor morango ou na açúcar cristal.

Brigadeiro de paçoca

INGREDIENTES

- 5 unidades de paçoca
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina

MODO DE PREPARO

1. Amasse bem as paçocas com um garfo ou no triturador.
2. Em uma panela, adicione o leite condensado, o creme de leite, a paçoca triturada e a manteiga ou margarin.
3. Mexa bem em fogo médio até a massa começar a desgrudar do fundo da panela.
4. Quando chegar no ponto de brigadeiro, desligue o fogo
5. Passe o brigadeiro para um recipiente e cubra com papel filme.
6. espere esfriar
7. Modele os brigadeiros e passe na Paçoca triturada.

-

Brigadeiro de quindim

INGREDIENTES

- 395g de leite condensado.
- 6 gemas.
- 1 colher de sopa de manteiga.
- 1 colher de sopa de creme de leite.
- ½ xícara de coco seco ralado.
- Coco seco queimado para confeitar.

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela dispor o leite condensado e peneirar as gemas.
2. Misturar bem.
3. Levar ao fogo baixo e então adicionar a manteiga.
4. Mexer sem parar até a manteiga derreter e então juntar o creme de leitee o coco seco ralado.
5. Continuar mexendo até a mistura começar a desgrudar do fundo dapanela.
6. Reservar na geladeira até ficar gelado.
7. Fazer bolinhas, passar no coco queimado e servir em forminhas.

Brigadeiro Gourmet de churros

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1+1/2 colher de sopa de canela.
- 3 colheres de sopa de doce de leite.
- 2 colheres de sopa de creme de leite.
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- Açúcar e canela para polvilhar.
- Doce de leite para decorar.

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela misture todos os ingredientes, o leite condensado, o doce de leite, o cremede leite, a manteiga e a canela.
2. Mexer em fogo médio por 15 minutos ou até o brigadeiro desgrudar do fundo da panela.
3. Colocar em um recipiente, cobrir com papel filme para evitar a cristalização e deixar esfriar por aproximadamente 1 hora na geladeira.
4. Com as mãos untadas, modele bolinhas, passe em mistura de açúcar e canela e disponha em forminhas.
5. Decore com uma gota ou pitanga de doce de leite (use saco de confeitar).

Brigadeiro floresta negra

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395g)
- ½ caixa de creme de leite (100g)
- 50 g de chocolate ao leite
- ½ colher (sopa) de manteiga (10 g)
- ¼ xícara (chá) de chocolate em pó (23g)
- 2 colheres (sopa) de calda da cereja (30 ml)
- cerejas
- 100 g raspas de chocolate para envolver os brigadeiros

MODO DE PREPARO

1.Na panela coloque o leite condensado, a manteiga, o chocolate em pó, o chocolate ao leite, o creme de leite e a calda da cereja.

2. Misture bem.

3.Leve ao fogo médio mexendo sem parar até soltar do fundo da panela.

4. Transfira para um recipiente e cubra com um plástico filme em contado com a massa.

5. Deixe esfriar.

6. Coloque as cerejas sobre uma peneira e deixe escorrer bem a calda.

7. Para modelar os brigadeiros passe manteiga nas mãos.

8. Pegue porções de brigadeiro no tamanho desejado, abra na palma da mão e recheie com a cereja.

9. Empane no chocolate ao leite ralado.

10. Decore em cima de cada brigadeiro com pedacinhos de cereja.

Brigadeiro de café

INGREDIENTES

- Leite condensado (395g)
- 2 Colheres de chá de manteiga ou margarina
- 1 Colher de chá de Chocolate em pó ou Cacau em pó
- 1 Colher de Café solúvel (tipo Nescafé)
- açúcar cristal para empanar

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes (menos a açúcar) dentro de uma panela de fundo grosso.
2. Leve ao fogo médio e vá mexendo até que ganhe consistência e apareça ofundo da panela.
3. Retire do fogo e deixe esfriar coberto com plástico filme.
4. Faça bolinhas em formato de brigadeiro e passe no açúcar cristal.
5. Coloque nas forminhas e sirva.

Brigadeiro ao Leite

INGREDIENTES

- 200g de Chocolate ao leite picado
- 1 Lata de Leite Condensado (395g)
- 1 Caixa de Creme de Leite (200g)
- 1 colher de manteiga ou margarina
- Raspas de chocolate ao leite ou confeito Para decorar.

MODO DE PREPARO

1. Coloque na panela de fundo grosso o leite condensado, o creme de leite, o chocolate ao leite e a manteiga ou margarina.
2. Mexa eu fogo médio por 15 minutos ou até desgrudar do fundo da panela. Quando passar a espátula e formar um caminho entre a massa, e não se juntar novamente está no ponto de enrolar.
3. Deixe a massa descansando por três horas coberta com o papel filme (Para evitar cristalização)
4. Enrole os docinhos, passe no granulado e coloque nas formiguinhas.

Brigadeiro Ninho com nutella

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 Caixa de creme de leite (200g)
- 4 colheres de sopa de leite ninho
- ½ colher de sopa de manteiga ou margarina
- Leite ninho e Nutella para decorar

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, dispor o leite condensado, o creme de leite, o leite ninho e a manteiga ou margarina.
2. Mexer em fogo médio até que comece a desgrudar do fundo da panela.
3. Transfira a massa para um recipiente e cubra com plástico filme em contato com a massa e espere esfriar.
4. Com as mãos untadas, modele os brigadeiros e empane no leite ninho, tire o excesso do leite com uma peneira e reserve.
5. Coloque Nutella em saco de confeitar com bico pitanga. Se a nutella estiver muito mole, coloque na geladeira por alguns minutinhos(não deixe muito tempo) para ficar mais firme.
6. Faça um buraquinho no centro do brigadeiro com o bico de confeitar para a Nutella grudar e decore com pitangas do creme.

Brigadeiro de oreo

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1/2 caixa de creme de leite (100g)
- 1 colher de (sopa) de manteiga)
- 1 pacote de biscoito Oreo (90 gramas)
- 1 Colher de essência da baunilha

MODO DE PREPARO

1. Primeiramente, retire os recheios do biscoito Oreo e triture uma parte dos biscoitos.
2. Deixe o recheio reservado.
3. Em uma panela de fundo grosso, coloque o leite condensado, o creme leite e a manteiga.
4. Logo em seguida, misture bem e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até tudo se desprender do fundo da panela, quando a massa estiver no ponto acrescente a essência de baunilha e mexa bem.
5. Coloque o recheio dos biscoitos e continue misturando.
6. Continue mexendo até pegar o ponto de desgrudar.
7. Desligue o fogo, adicione um pouco do biscoito picado e mexa bem a massa do brigadeiro.
8. Passe o brigadeiro para um recipiente e cubra com plástico filme e deixe descansar ate esfriar.
9. Após faça bolinhas e passe sobre o biscoito Oreo triturado.

DICA:

O oreo pode ser substituído pelo negresco, só vai ficar um pouquinho mais doce.

Brigadeiro de Bis

INGREDIENTES

- 1 Lata de Leite Condensado (395g)
- 3 Colheres (sopa) de Chocolate em Pó
- 1 Saquinho de Coco Ralado
- 1 Caixa de Bis

MODO DE PREPARO

1. Quebre o bis em pequenos pedaços.
2. Misture em uma panela o chocolate em pó, o leite condensado e o coco ralado.
3. Mexa até dar o ponto de brigadeiro, ou seja, soltar do fundo da panela.
4. Acrescente o bis e mexa até engrossar.
5. Depois é só esperar esfriar para fazer as bolinhas e finalizar passando no bis triturado .

Brigadeiro de maracujá

INGREDIENTES

- 1 maracujá (½ xícara (chá) de polpa de maracujá)
- 2 colheres (sopa) açúcar
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de leite em pó
- Açúcar refinado a gosto para empanar

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador coloque a polpa do maracujá e bata bem.
2. Despeje na panela junto com o açúcar e leve ao fogo baixo mexendo sem parar até formar uma geleia.
3. Apague o fogo e acrescente o leite condensado, o leite em pó e a manteiga.
4. Leve ao fogo médio mexendo sem parar até descolar do fundo da panela.
5. Retire do fogo, transfira para um recipiente, cubra com um plástico em contato e deixe esfriar.
6. Unte as mãos com manteiga e modele os brigadeiros.
7. Empane no açúcar refinado e acomode nas forminhas.

Brigadeiro casadinho

INGREDIENTES

Massa chocolate preto

- lata de leite condensado
- 3 colheres (de sopa) de chocolate em pó
- 1/2 caixa dd creme de leite
- 1 colher (de sobremesa) de margarina / manteiga

Massa Chocolate branco:

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (de chá) de margarina
- 1/2 Caixa de creme de leite
- 100g de chocolate branco
- Açúcar cristal para decorar

MODO DE PREPARO

-AS RECEITAS DEVEM SER FEITAS SEPARADAMENTE.

-Massa preta:

1. A massa escura é um brigadeiro, leve leite condensado, creme de leite, o chocolate em pó e a manteiga/margarina ao fogo e mexa bem.

2. Quando estiver em um ponto bom para enrolar, reserve coberto com plástico filme e deixe esfriar.

- Massa branca:

1. Leve o leite condensado, o creme de leite, o chocolate branco e a manteiga/margarina ao fogo, mexa bem.

2. Quando estiver em ponto de enrolar (desgrudando do fundo da panela) desligue o fogo, reserve coberto com plástico filme e deixe esfriar.

- Juntando as metades:

1. Depois de frios, enrole os doces de forma que eles fiquem com metade do tamanho de um docinho (de 8 a 9g em média)

2. Pegue um docinho de cada sabor e junte, enrolando até fique um só doce.

3. Se desejar, passe no chocolate ralado branco e preto, na açúcar cristal ou no leite em pó e coloque em forminhas.

Brigadeiro de Brownie

INGREDIENTES

- 60g de brownie a sua escolha
- 100g de creme de leite
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 barra de 250g de chocolate ao leite de sua preferência
- 1 colher de sopa de chocolate em pó

MODO DE PREPARO

1. Corte o Brownie em cubinhos
2. Em uma panela do fundo grosso acrescente o leite condensado, o creme de leite, e o chocolate em pó .
3. Mexa bem em fogo médio até o ponto de enrolar.
4. Coloque a massa em um recipiente coberto com um plástico filme para evitar a cristalizaçã.
5. Rale o chocolate em barra.
6. Depois de frio, fazer bolinhas, abrir na palma da mão, rechear com obrownie, fechar a bolinha e passar no chocolate ralado ou confeito da sua preferência.

Brigadeiro meio Amargo

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 Caixa de creme de leite (200g)
- 175g de chocolate meio amargo
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- Confeitos para decorar (meio amargo)

MODO DE PREPARO

1.Coloque o leite condensado, o creme de leite, o chocolate meio amargo e a manteiga ou margarina em uma panela de fundo grosso.

2. Leve a panela ao fogo médio, mexendo sempre, até a massa começar a desgrudar do fundo da panela.

3. Retire do fogo e transfira a massa para um recipiente e cubra com plástico filme.

4. Depois de fria a massa, umedeça suas mãos com água gelada, pegue cerca de meia colher de sobremesa de massa e enrole, modelando uma bolinha.

5. Passe a bolinha pelo granulado, coloque-a sobre uma forminha.

Brigadeiro de pé de moleque

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 colher de sopa de manteiga/margarina
- 1/2 caixa de creme de leite (100g)
- 100g de amendoim torrado sem pele
- Pé de moleque triturado para polvilhar.

MODO DE PREPARO

1. Triture o amendoim.
2. Em uma panela, misturar o leite condensado, a manteiga, o creme de leite e o amendoim triturado.
3. Mexer até que o brigadeiro desgrude da panela.
4. Coloque em um recipiente e cubra com plástico filme.
5. Enrolar o brigadeiro e polvilhar com o pé de moleque triturado.

Brigadeiro de limão

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de chocolate branco
- raspas da casca de 1 limão
- Chocolate Branco triturado

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, juntar o leite condensado, a manteiga, e o chocolate branco.
2. Mexer bastante até desgrudar da panela.
3. Desligar o fogo e acrescentar as raspas do limão.
4. Misturar.
5. Transfira para um recipiente e cubra com plástico filme.
6. Deixe esfriar
7. Fazer as bolinhas e pollvilhar com o chocolate branco triturado.

Brigadeiro de chocolate com pimenta

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 3 colheres de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 1 pimenta dedo de moça
- Granulado de chocolate para decorar
- 1 gema (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Retire as sementes da pimenta dedo de moça e corte em pedaços bem pequenos. Reserve.
2. Em uma panela do fundo grosso misture o leite condensado e o chocolate em pó até incorporar completamente.
3. Leve ao fogo médio e adicione a manteiga, a gema (opcional) e a pimenta. Mexer sem parar.
4. Quando a massa começar a desgrudar do fundo da panela, mexa rapidamente por alguns segundos e retire a panela do fogo.
5. Coloque a massa em um recipiente, cubra com plástico filme e deixe esfriar.
6. Após esfriar, enrole, passe no confeito de chocolate.

Brigadeiro de milho verde

INGREDIENTES

- 1 Leite condensado (395g)
- 1 Colher de sopa de Manteiga ou margarina
- 1 Lata ou pacote de Milho Verde sem a água
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- coco ralado ou açúcar cristal para empanar.

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador bata o milho verde até moer bem.
2. Em uma panela do fundo grosso acrescente o leite condensado, o creme de leite, a manteiga/margarina e o milho verde batido e leve ao fogo.
3. Mexa por 15 minutos ou até começar a desgrudar do fundo da panela.
4. Retire do fogo, coloque em um recipiente, cubra com plástico filme e deixe esfriar.
5. Faça bolinhas em formato de brigadeiro e passe no coco ralado ou na açúcar cristal.

Brigadeiro de Kit Kat

INGREDIENTES

- 1 caixa de leite condensado (395g)
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 5colheres de sopa de chocolate em pó
- 6 barrinhas de Kit Kat.
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela do fundo grosso adicione o leite condensado, o creme de leite, a manteiga e o chocolate.
2. Mexa em fogo médio até dar o ponto, quando estiver desgrudando do fundo da panela.
3. Em seguida, depois de desligado o fogo, adicione uma pontinha de colher manteiga na massa e mexa até se dissolver por completo.
4. Unte um prato com manteiga, despeje a massa do brigadeiro, cubra com plástico filme e espere esfriar totalmente.
5. Depois de fria a massa, corte o kit kat em cubinhos.
6. Faça bolinhas e abra a massa e adicione um cubinho do chocolate e termine de enrolar o brigadeiro.
7. Passe no Kit Kat triturado e coloque na forminha.

Brigadeiro de Ferrero Rocher

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1/2 caixa de creme de leite (100g)
- ¼ xícara (chá) de creme de avelã
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 60 g de chocolate ao leite
- 1 colher (café) de essência de avelã
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- ½ xícara (chá) de avelãs
- 1 xícara (chá) de avelãs trituradas

MODO DE PREPARO

1. Na panela coloque o leite condensado, o creme de leite, o creme de avelã, o chocolate em pó, a manteiga, a essência de avelã e o chocolate ao leite.
2. Misture bem.
3. Leve ao fogo médio mexendo sem parar até desgrudar do fundo da panela.
4. Transfira o brigadeiro para um recipiente e cubra com um plástico filme em contato com a massa.
5. Deixe esfriar em temperatura ambiente.
6. Triture as avelãs no processador ou no liquidificador.
7. Reserve.
8. Modele todos os brigadeiros recheando com uma avelã.
9. Empane na farofa e acomode em forminhas, faça uma pitanga ou roseta de Nutella para decorar.

Brigadeiro de Confete

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 2 colheres de chocolate em pó
- 1/2 caixa de creme de leite (100g)
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- Confetes de chocolate

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, adicione o leite condensado, o creme de leite, o chocolate em pó e a manteiga, levando ao fogo médio sem parar de mexer.
2. Fica pronto quando a mistura começar a se soltar do fundo da panela, em média 15 minutos
3. Transfira o brigadeiro para um recipiente e cubra com um plástico filme, para evitar a cristalização.
4. Deixe esfriar em temperatura ambiente.
5. Enrole os brigadeiros e por último passe nos confetes.

Dica:

Escolha os confetes menorzinho para finalizar o primeiro, pois gruda mais facilmente e fica mais apresentável.

Brigadeiro Surpresa de Uva

INGREDIENTES

- 1 lata de leite Condensado (395g)
- 1 caixinha de creme de leite (200g)
- 1 colher de margarina ou manteiga
- uva
- leite em pó

MODO DE PREPARO

11. Higienize as uvas

2.Seque uma por uma muito bem e deixe reservadas

3. Em uma panela do fundo grosso acrescente o leite condensado, o creme de leite e a margarina ou manteiga. Leve em fogo médio sempre mexendo, isso é muito importante para que ele não queime

4. Quando chegar no ponto de brigadeiro mantenha por mais 2 minutos, para manter uma consistência mais firme e mais fácil de enrolar

5. Despeje oa massa em um recipiente, cubra com plástico filme e deixe esfriar em temperatura ambiente

6. Quando estiver completamente frio pegue com a colher uma pequena porção; Com as mãos untadas aperte a porção fazendo como se fosse um disco de massa

7. Coloque uma uva sem sementes bem no centro e envolva com o brigadeiro;

8. Faça a bolinha de brigadeiro e passe no leite ninho (você pode passar também no açúcar refinado ou até mesmo no açúcar cristal);

Dica:

Se você conseguir, opte pelas uvas sem caroço, será mais agradável para o seu cliente degustar.

Brigadeiros Fit



Beijinho Fit

Ingredientes

- **6 colheres (sopa) de leite em pó desnatado**
- **15 gotas de adoçante da sua preferência**
- **1 colher (sopa) de farelo de aveia (opcional)**
- **4 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar**
- **leite líquido desnatado para dar ponto, mais ou menos 4 colheres (sopa)**
- **caravos dá índia para enfeitar**
- **coco ralado para enrolar**

Modo de Preparo

1. Coloque em uma tigela o leite em pó, o adoçante, as gotas de baunilha, o farelo de aveia, o coco ralado e o leite líquido desnatado.

2. Amasse bem com as mãos.

3. Depois coloque o coco para enrolar em um prato. Separe as bolinhas e passe no coco, não precisa untar a mão pois não gruda.

4. Enfeite com cravos dá índia e pronto, fica uma delícia!!!

Brigadeiro de Batata doce

Ingredientes

- **1/2 batata doce cozida e sem casca;**
- **1 colher de café cheia de cacau em pó sem açúcar;**
- **1 colher de chá de canela em pó;**
- **5 gotas de essência de baunilha.**

Modo de Preparo

1. Depois de cozida, amasse a batata doce sem casca até obter um purê e então acrescente os outros ingredientes mexendo até incorporar.

2. Se precisar coloque um pouco de água para dar liga.

3. Espere esfriar e faça as bolinhas.

4. Se quiser passe no coco ralado sem açúcar para enfeitar.

Brigadeiro Ligth de banana

Ingredientes

- **1 banana nanica madura amassada;**
- **1/2 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar.**

Modo de Preparo

1. Misture os dois ingredientes em uma frigideira e leve ao fogo médio e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos mexendo bem para não queimar.

2. Deixe esfriar e depois sirva em potinhos.

3. Se preferir podem ser feitas bolinhas e passar no cacau em pó ou coco ralado sem açúcar ou ainda na Canela em pó.

Brigadeiro fit com cenoura

Ingredientes

- **1 cenoura;**
- **1/2 xícara de água;**
- **1 colher de sobremesa de essência de baunilha;**
- **1 gema;**
- **4 colheres de sopa de leite em pó desnatado;**
- **1 colher de chá de amido de milho;**
- **1 colher de sopa de adoçante culinário;**
- **4 colheres de cacau em pó sem açúcar;**
- **1 colher de chá de óleo de coco;**
- **1 colher de sopa de gengibre em pó;**
- **1 colher de sopa de canela em pó;**
- **1/2 scoop de whey protein sabor chocolate (opcional);**
- **Nozes trituradas.**

Modo de Preparo

1. Cozinhe a cenoura na água e essência de baunilha até ficar macia.

2. Leve a cenoura ao processador com a gema, leite em pó, amido de milho, adoçante, cacau em pó, óleo de coco, gengibre e canela.

3. Bata bem até obter um creme.

4. Depois leve essa mistura na panela até que ganhe mais consistência. Lembre-se de mexer com frequência.

5.Adicione o whey protein e reserve.

6. Depois leve à geladeira para ganhar consistência, faça as bolinhas e passe nas nozes trituradas.

Brigadeiro fit com nozes e castanhas

Ingredientes

- **1/2 xícara de chá de água quente;**
- **2 colheres de sopa cacau em pó solúvel;**
- **1/2 xícara de chá de leite em pó desnatado;**
- **2 doses de whey protein sabor chocolate;**
- **Nozes ou castanhas de caju trituradas;**
- **Coco ralado sem açúcar;**
- **Adoçante a gosto.**

Modo de Preparo

1. Unte a panela com um pouco de margarina light, então dilua o leite no whey para dissolver bem e depois leve para a panela em fogo brando.

2. Adicione em seguida o chocolate em pó e adoçante.

3.Mexa suavemente até que o brigadeio comece a engrossar e desgrudar da panela. Reserve.

4. Quando estiver frio faça as bolinhas do tamanho da preferência e passe no coco ralado, castanhas trituradas ou nozes.

Brigadeiro de Whey protein

Ingredientes

- **1 xícara de leite condensado light (feito em casa);**
- **1 scoop de whey protein sabor chocolate.**

Modo de Preparo

1. Levar os ingredientes em fogo baixo, mexendo sem parar até desgrudar do fundo da panela e ficar com ponto de brigadeiro.

2. Espere esfriar e fazer as bolinhas.

3. Pode passar no cacau em pó sem açúcar ou no coco ralado sem açúcar.

Leite condensado caseiro



Leite condesado ligth

Ingredientes

- **1 xícara de leite desnatado em pó;**
- **1/4 xícara de água fervente;**
- **1/2 xícara de adoçante culinário;**
- **1 colher de chá de essência de baunilha.**

Modo de Preparo

1. Bater na batedeira todos os ingredientes até obter um creme homogêneo.

2. Depois levar para a geladeira e ir utilizando aos poucos.

Obs.
Conservar o leite condensado ligth dentro da geladeira.