# Apostila




# Delicias DIET



**Iohanna Dias**

# Apresentação

É com muita amor e carinho que venho através desse curso dividir um pouco do que sei com vocês.
Durante esse tempo na Confeitaria busquei através de estudos, pesquisas e dedicação me aprimorar e melhorar sempre.

O curso vai funcionar assim... Vou enviar textos com os temas a serem abordados e vocês vão tirando as dúvidas conforme forem surgindo....

Ao final do curso vou postar aqui no grupo a apostila em PDF e caso alguém queira por e-mail, é só chamar no privado eu que envio.

Quem não puder acompanhar online pode ficar tranquila, pois todo conteúdo ficará disponível aqui no grupo.
E me coloco a disposição para qualquer dúvida em relação ao curso, e também quando for colocar em prática.

Vamos começar??!!

# MASSAS

**Pão de ló branco**

5 ovos inteiros
1 1/2 xícara (chá) de adoçante à base de sucralose
1/2 xícara (chá) de água quente
1/4 ( chá) de óleo de canola
1 pitada de sal
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata os ovos inteiros com o adoçante, até obter uma espuma cremosa e fofa.
Acrescente a água quente, o óleo e bata bem.
Retire da batedeira e acrescente os ingredientes secos delicadamente.
Como em uma assadeira média, untada é enfarinhada.
Leve ao forno pra assar por mais ou menos 35 minutos a 180° ou até que a massa esteja firme para o teste do palito.

**Pão de ló de chocolate**

6 ovos inteiros
1 colher ( sopa) de óleo de canola
1 xícara (chá) de adoçante a base de sucralose
6 colheres (sopa) de farinha de trigo
6 colheres ( sopa ) de amido de milho
3 colheres (sopa ) de cacau em pó
1 colher (chá) de fermento em pó
1 colher (café) de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:
Bater na batedeira os ovos inteiros com o óleo por aproximadamente 3 minutos. Retire, e acrescente a farinha de trigo, o amido, o cacau, o fermento e o bicarbonato ( tudo peneirado ).
Misture delicadamente para que não perca o volume.
Levar para assar em forno pré-aquecido em 180° por aproximadamente 25 minutos em forma untada.

# RECHEIOS

**Recheio de coco cremoso**

1/2 xícara (chá) de água
1 1/2 xícara ( chá ) de leite em pó desnatado
200 ml de leite de coco Light
1 xícara ( chá ) de adoçante à base de sucralose
1 colher (sobremesa) de amido de milho
1 xícara ( chá) de coco ralado desidratado ( sem açúcar )
3 colheres ( sopa ) de creme de leite Light ou creme vegetal

Modo de preparo:
Coloque em uma panela todos os ingredientes exceto o creme de leite, mexendo em fogo baixo até encorpar.
Assim que começar engrossar cozinhe por mais 5 minutos.
Retire do fogo e acrescente o creme de leite.

**Brigadeiro diet**

1 xícara (chá) leite condensado diet
5 colheres ( sopa ) de achocolatado sem adição de açúcar
50 g de chocolate ao leite diet picado
1/2 xícara (chá ) de leite em pó desnatado
1/2 xícara ( chá) de adoçante à base de sucralose
1 colher ( chá) de margarina Light

Modo de preparo:

Leve todos os ingredientes ao fogo baixo e mexa até desgrudar do fundo dá panela.

**Brigadeiro diet de morango**

1 xícara (chá) leite condensado diet
5 colheres ( sopa ) de achocolatado sem adição de açúcar
50 g de chocolate ao leite diet picado
1/2 xícara (chá ) de leite em pó desnatado
1/2 xícara ( chá) de adoçante à base de sucralose
1 pacote de suco Light de morango
1 colher ( chá) de margarina Light

**Geleia de morango:**

2 Xícara (chá) de morangos picados
1 xícara ( chá ) de água
1/2 Xícara ( chá) de adoçante à de sucralose

Modo de preparo da geleia:
Levar ao fogo até levantar fervura ou até secar parcialmente a água e os morangos estiverem cozinha.

Modo de preparo do brigadeiro diet de morango:

Leve todos os ingredientes ao fogo baixo e mexa até desgrudar do fundo da panela, feito isso desligue o fogo e acrescente a geleia de morango.
Obs.: Se fica muito mole, volte para o fogo por 5 minutos.

# Caldas para bolos diet

**Calda de leite em pó**

1 xícara (chá) de água
1/2 xícara (chá) de adoçante sucralose
1/2 Xícara (chá) de leite em pó desnatado

Modo de preparo:

Leve ao fogo até ferver, deixe esfriar para utilizar.

**Calda base para bolos diet**

1 xícara (chá) de água
1/2 xícara (chá) de adoçante sucralose
4 cravos da índia
1 rama de canela ou casca de maçã

Modo de preparo:

Leve ao fogo até ferver, deixe esfriar para utilizar.

**Leite condensado diet**

1 Xícara (chá) de leite em pó desnatado
3/4 xícara (chá) de água fervente
1 Xícara (chá) de adoçante à base de sucralose
1 colher (chá ) de margarina Light

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes por 3 minutos.
Transfira para um recipiente, coloque na geladeira por 2 horas para que possa utilizar.

**Chantilly Diet**

1 xícara de leite condensado
1/4 de adoçante à base de sucralose
1/2 de leite em pó desnatado
2 colheres de emulsificante

Modo de preparo:

Bater em velocidade alta até dobrar o volume.

**Ganache**

100 gramas de chocolate diet derretido
2 colheres ( sopa ) de creme de leite Light

**Ameixa em calda diet**

2 Xícara (chá) de ameixa secas
1 Xícara (chá)  de água
1/2 Xícara (chá) de adoçante à base de sucralose

Modo de preparo:

Levar ao fogo até ferver ou até que as ameixas cozinhem bem.

Modo de preparo olho de sogra:

Recheio de coco cremoso
2 Xícaras de ameixa cozida
Misture tudo.

*E aqui encerramos a nossa apostila. Gostaria de agradecer a você pela confiança e espero que consiga alcançar seus objetivos e sonhos. Quero agradecer a Deus e dedicar este curso a minha mãe Nilma Dias, minha maior inspiração e incentivadora, pois sem ela eu não seria ninguém... Obrigada!!!*

*Estarei à disposição para esclarecer qualquer dúvida pelo telefone:* **(62) 9 9176-8811**

**Instagram: @docedemaeconfeitariagourmet**

