RECEITAS SEM AÇUCAR

GULOSEIMAS? VOCÊ PODE SIM!

BÔNUS EXCLUSIVO: WWW.229RECEITASLOWCARB.COM.BR



E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

INTRODUÇÃO

Decidi fazer este e-book porque não imagino a vida sem doçura! Acredito que o gosto "doce" dos alimentos seja um desejo de quase todas as pessoas por causa da sensação que o doce causa.

Mas, o que significa a palavra DOCE? açucarado, edulcorado, adocicado, méleo, mélico, nectáreo, adoçado, dulcificado, nectarino, meloso, meigo, amável, carinhoso, terno, afável, afetuoso.

Há outro significado que costumamos utilizar quando adjetivamos as pessoas e comparamos elas com "Doce".

Dizemos que uma pessoa é DOCE quando e preocupa em ser atenciosa com os outros, em estender a mão, dar um abraço, um conselho, um carinho, uma ajuda. Pessoas que faz da doçura um estilo de vida!

Uma pessoa doce tem tempo para dar para as pessoas que necessitam de uma palavra, se importa em ajudar a resolver o problema de alguém, elogia sempre qualquer atitude ou alguma gesto sincero, recebe o melhor que ela tem a oferecer. Uma pessoa DOCE é uma pessoa grata!

É preciso SER doce para identificar as outras pessoas doces... Delas virão os maiores sorrisos, os melhores empurrões, as lágrimas mais verdadeiras e as palavras mais sábias. Com elas aprendemos o verdadeiro significado da palavra gentileza.

O doce não precisa ser veneno. Quem foi que convencionou que o doce necessariamente é açúcar? O desafio deste ebook é mostrar como é possível fazer doce sem açúcar refinado e não perder o sabor DOCE. **O doce natural encontrado na natureza esta disponível para aprecia-lo sem causar danos a nossa saúde.** Não precisa ser refinado, industrializado. Pode ser natural e oferecer ainda mais sabor e gostosura.

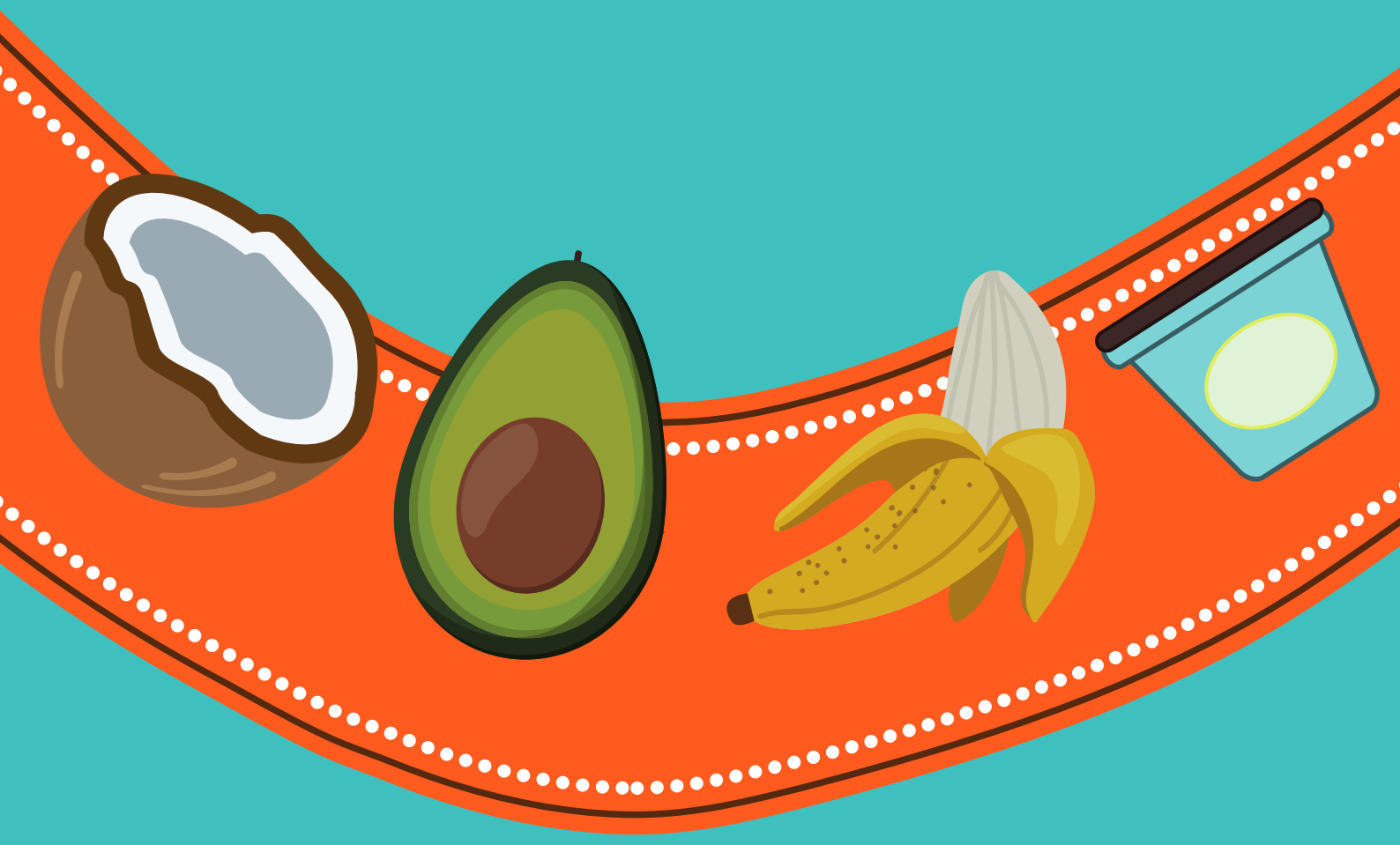
Curtam as incríveis receitas sem açúcar porem Doces e saudáveis que eu e A Melissa elaboramos para os leitores deste ebook. Procure fazer-las com muito amor no coração e tenho certeza que além de sabor doce elas serão apreciadas como alimentos para a alma.

Que seja doce! Que a vida seja doce! Que as pessoas sejam dóceis!

E que até mesmo os dissabores que surgem pelo caminho sejam doces!

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

1. INGREDIENTES BASE DAS RECEITAS

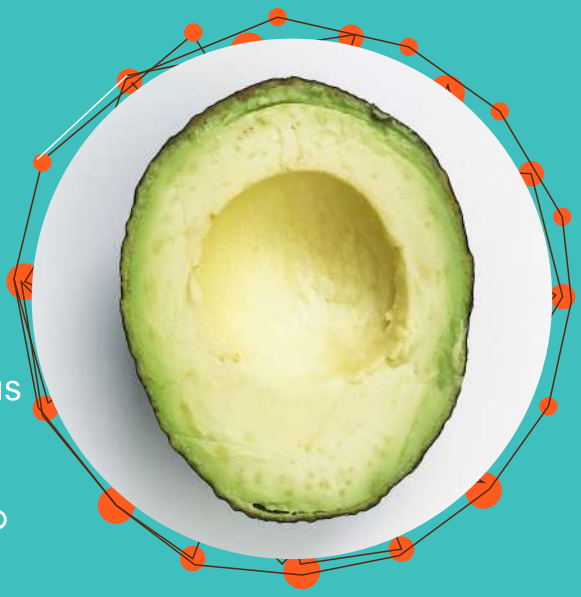


E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

VAMOS COMEÇAR PELOS INGREDIENTES?

As receitas irão precisar de alguns ingredientes base para serem feitas, então vamos conhecê-los:

1. ABACATE



O abacate ajuda a hidratar a pele e os cabelos e melhorar a circulação sanguínea por conter gorduras saudáveis como o ômega 3, que atua como antioxidante e melhora o controle do colesterol. Ajuda também a melhorar o rendimento do treino por ser rico em energia e a prevenir doenças cardíacas e câncer, por ser rico em vitaminas e antioxidantes que fortalecem o sistema imunológico e previnem a formação de aterosclerose. O abacate é rico em gordura boa do tipo monoinsaturada como o omega 3, fibras, antioxidantes, magnésio e ácido fólico.

2. COCO



O coco é tão nutritivo que pode ser considerado uma das frutas mais saudáveis do mundo! Em suas diversas formas e composições, o alimento, além da conhecida quantidade de vitaminas e minerais, tem uma combinação ímpar de ácidos graxos que traz muitos benefícios importantes para nossa saúde. Tudo se aproveita no fruto: água de coco, polpa verde, polpa madura, leite de coco, óleo de coco, farinha de coco e, mais recentemente, o açúcar de coco. Ele é versátil, pode ser usado em uma infinidade de pratos doces e salgados, e no preparo de um leite vegetal para os que têm intolerância à lactose ou para os que querem fazer um detox evitando laticínios.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

3. CACAU

O cacau é o fruto da árvore do cacaueiro, originário da Amazônia. Ele é considerado um alimento funcional, pois além de desempenhar funções nutricionais, quando consumido de forma regular e moderada, traz benefícios à saúde. Um poderoso conjunto de substâncias, vitaminas e sais minerais presentes em sua composição garantem os benefícios do cacau, tais como favorecer o bom funcionamento das artérias e do coração e aliviar ansiedade e fadiga.





4. LEITE DE COCO

O leite de coco quase não tem proteínas e carboidratos. É possível fazer várias receitas com baixo teor de carboidratos, que é o que muitas pessoas em dietas de emagrecimento buscam.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

5. TÂMARA

Muito apreciada na cozinha por seu delicioso sabor, ela é uma fruta substituta natural do caramelo. Ela é uma das frutas mais doces e é originada da tamareira. Embora as tâmaras possam ser consumidas frescas, o fruto também pode ser encontrado na versão "seca", como as passas e ameixas, porém, quando escolhido o fruto seco, perde-se a contribuição de muitos benefícios.





6. AMARANTO

O Amaranto é um cereal com excelente quantidade de proteínas de alto valor biológico, é rico em vitaminas A, B, C e E, cálcio, magnésio, ferro, zinco, potássio e fósforo.
O amaranto possui cerca de 15% de proteínas com alto teor biológico . ela se compara com a proteína do leite.
Quase não tem gosto, o que é muito bom, pois a farinha pode ser usada em várias misturas sem comprometer o sabor das preparações.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

7. FARINHA DE AMÊNDOAS

A farinha de amêndoas tem bem menos carboidratos e mais nutrientes, do que a farinha de trigo branca, além de apresentar um sabor mais adocicado . A farinha de amêndoas é feita de amêndoas moídas. O processo envolve colocar as amêndoas em água fervente para remover a pele. Depois ela é moída e peneirada, até surgir uma farinha fina.





8. POLVILHO

O polvilho, também conhecido como goma ou fécula de mandioca é um alimento, justamente, extraído da mandioca. O polvilho carrega consigo todos os benefícios dessa raiz, ele é rico em carboidratos, vitamina B9 (ácido fólico), vitamina C, magnésio, manganês e cobre. Saiba também que ele não contém glúten e pode ser utilizado na sua dieta sem maiores preocupações.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

2. COMO ADOÇAR SEM AÇÚCAR



E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

VAMOS CONHECER OS ADOÇANTES NATURAIS?

1. STEVIA

A estévia é derivada das folhas da planta sul-americana, Stevia rebaudiana, que faz parte da família do girassol. Os povos indígenas no Paraguai e no Brasil usavam as folhas intensamente doces nos chás, remédios e para mastigar como um chiclete.
O uso comercial e a comercialização das folhas naturais não são permitidos no Brasil. Atualmente, os compostos doces ativos, chamados de glicosídeos de esteviol, são extraídos e refinados em um processo industrial de várias etapas para atender aos requisitos regulamentares do Brasil, EUA e da Europa.
A China é hoje a principal produtora e produtora de adoçantes de stevia em todo o mundo. O processo de produção inclui mais de 40 etapas, incluindo branqueamento e descoloração.

Prós:
Não tem calorias nem carboidratos.
Não aumenta o açúcar no sangue.
Parece ser seguro com um baixo potencial de toxicidade.
A estévia é muito doce - 200 a 350 vezes a doçura do açúcar

Contras:
Enquanto intensamente doce, não tem gosto idêntico ao açúcar.
Muitas pessoas acham que a estévia tem retro sabor amargo.
É um desafio cozinhar com resultados semelhantes aos do açúcar.
Não há dados de longo prazo suficientes sobre a estévia para discernir seu verdadeiro impacto na saúde de usuários frequentes.
Doçura: 250-350 vezes mais doce que o açúcar de mesa.
Produtos: Estévia pode ser comprado como um líquido, em pó ou granulado.



E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

2. XILITOL

Se você mastigar chiclete sem açúcar, você está geralmente mastigando xilitol. É o adoçante sem açúcar mais comum em gomas comerciais e pastas de dentes naturais.
Como o eritritol, o xilitol é um álcool de açúcar derivado de plantas. É produzido comercialmente a partir de partes fibrosas, espigas de milho ou partes de arvores especificas, através de um processo de extração química em várias etapas. O resultado é um cristal granular que tem gosto de açúcar.
O xilitol é baixo em carboidratos, mas não zero, mas podem ser consumidas por pessoas que tenham restrição a açucares.

Prós:
O xilitol tem um baixo índice glicêmico (13 de 100) e apenas 50% é absorvido no intestino delgado.
Quando usado em pequenas quantidades, tem um impacto menor nos níveis de açúcar no sangue e insulina.
Tem cerca de metade das calorias, mas o mesmo gosto do açúcar.
Pode substituir o açúcar 1 para 1 em receitas.
Tem sido demonstrado que ajuda a prevenir cáries quando mastigado na gengiva.

Contras:
Pode causar transtornos digestivos significativos (gases, inchaço, diarréia) mesmo quando consumidos em pequenas quantidades.
É altamente tóxico para cães e outros animais de estimação – mesmo uma pequena mordida de um produto feito com xilitol pode ser fatal para os cães.
Doçura: Equivalente em doçura do açúcar de mesa.
Produto: Xilitol granulado orgânico feito de extração de madeira de bétula, ou do milho.



E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

3. ERITRITOL

Feito a partir de milho fermentado ou amido de milho, o eritritol é um álcool de açúcar que ocorre naturalmente em pequenas quantidades em frutas e fungos como uvas, melões e cogumelos. É apenas parcialmente absorvido e digerido pelo trato intestinal, o que pode causar desconforto gastrointestinal em algumas pessoas.

Prós:
Tem zero calorias e sem carboidratos.
Seu composto ativo passa para a urina sem ser usado pelo corpo.
Na sua forma granulada é fácil de usar para substituir o açúcar real em receitas.
Pode prevenir a placa dentária e cavidades em comparação com outros adoçantes.

Contras:
Não tem a mesma sensação da boca como açúcar - tem uma sensação refrescante na língua.
Pode causar inchaço, gases e diarréia em algumas pessoas (embora não tanto quanto outros álcoois de açúcar).
Doçura: 70% do açúcar de mesa.
Produtos: eritritol granulado ou misturas de eritritol e estévia.



E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

MALTITOL

Maltitol é outro álcool de açúcar. É feito a partir da hidrogenação do subproduto do xarope de milho, maltose. Ele se comporta na culinária e na produção de forma muito semelhante ao açúcar puro, por isso é muito popular em produtos comerciais "sem açúcar", como doces, sobremesas e produtos com baixo teor de carboidratos. Também é mais acessível quanto ao preço, por isso é muito usado na indústria alimentícia ao invés do eritritol, o xilitol e outros álcoois de açúcar mais caros.

Foi demonstrado que o maltitol aumenta o açúcar no sangue e aumenta a resposta à insulina. Não é bom para ninguém com diabetes ou pré-diabetes. Também tem dois terços das calorias do açúcar.

É também um poderoso laxante. Enquanto 40% dele é absorvido no intestino delgado os 60% restantes fermentam no cólon. Estudos demonstraram que o maltitol pode causar sintomas gastrointestinais significativos (gases, inchaço, diarreia, etc.) mesmo quando consumidos em quantidades moderadas.

Doçura: Cerca de 80% da doçura do açúcar de mesa

Você sabia que alguns produtos com rótulos que dizem adoçantes "zero-calorias" são quase 100% de carboidratos? Fique de olho nos ingredientes.

Cuidado com estévia não 100% e outros adoçantes que são misturados.

Não se deixe enganar pelo marketing dos adoçantes artificiais, eles podem ser enganosos quando o assunto e ser saudável. Alguns dos adoçantes artificiais que temos que ter atenção são: aspartame e a sucralose.



E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

1. CREME DE ABACATE



INGREDIENTES

- 1 abacate maduro grande
- 1 colher de sopa de cacau 100% em pó
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de xilitol
- 1 colher de chá de nibs de cacau

PREPARO

- Comece por bater no processador o abacate com o xilitol.
- O passo seguinte desta receita de sobremesa de abacate é separar o creme de abacate em duas partes iguais. Em uma acrescente a chia e na outra o cacau e os nibs de cacau.
- Misture bem e leve para o congelador, no mínimo por 1 hora e meia.

DICA

Se você quiser pode montar a sobremesa com as camadas sobrepostas. Prontinho seu creme de abacate doce fit!
Delicie-se com esta opção de sobremesa geladinha, gostosa e fit que com certeza entrará rapidamente para o seu cardápio!

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

2. MOUSSE DE ABACATE



INGREDIENTES

- 1 abacate
- 1 pote de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de xilitol
- 2 quadrados de chocolate 70% cacau
- 10 gotas de essência de baunilha

PREPARO

- Comece preparando esta receita de mousse de abacate saudável batendo o abacate com o iogurte.
- Em seguida adicione o restante dos ingredientes e bata novamente.
- Por fim coloque seu mousse de abacate fit em tacinhas e reserve na geladeira por 2 horas ou no congelador por 1h30, se você preferir um sorvete.

DICA

Você pode adicionar o chocolate sólido ou derretido, como preferir. Eu preferi adicionar chocolate sólido porque assim a mousse fica com pedacinhos de chocolate.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

3. BROWNIE COM ABACATE



INGREDIENTES

- 1 unidade de abacate
- 250 gramas de chocolate meio amargo
- 150 gramas de manteiga
- 3 unidades de ovos
- 150 gramas de xilitol
- 60 gramas de Farinha
- 1 pitada de Sal
- Manteiga para untar

PREPARO

- Preaquecer o forno a 180 graus. Unte uma forma com um pouco de manteiga e derreta o chocolate meio amargo em banho-maria.
- Enquanto o chocolate derrete, aproveite para remover toda a polpa do abacate. Coloque-o em um recipiente separado e use um garfo para amassá-lo até obter uma pasta.
- Separadamente, bata os ovos com o adoçante durante alguns minutos até integrarem bem. Incorpore a pasta de abacate à mistura e continue batendo até obter uma textura suave e cremosa.
- Adicione a farinha peneirada com o sal ao chocolate derretido e misture bem até combinar tudo. De seguida, misture os dois cremes dos passos anteriores com movimentos suaves. Despeje a mistura de chocolate e abacate na forma untada e asse por 25 minutos.

DICA

É importante que o molde seja posicionado bem no centro do forno!
Após esse tempo, retire do forno e deixar o brownie com abacate descansar por uns minutos antes de servir. Corte esta sobremesa clássica em quadrados e está pronto a comer!

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

4. MOUSSE DE BANANA COM BAUNILHA



INGREDIENTES

- 2 pacotes de gelatina sem sabor
- 6 colheres de sopa de água quente
- 4 bananas picadas
- 3 potes de iogurte natural desnatado
- 4 colheres de chá de xilitol
- 1 xícara de chá de água gelada
- gotas de essência de baunilha

PREPARO

- Hidrate a gelatina dissolvendo na água quente e depois gelada. Descasque as bananas e pique. Bata os ingredientes no liquidificador, acrescentando por último a gelatina.
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea. Distribua em taças individuais e leve para gelar até firmar. Sirva!

DICA

Nesta receita, em função do doce natural da banana, o xilitol pode ser dispensado.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

5. MOUSSE DE BANANA COM REQUEIJÃO E CREME DE RICOTA



INGREDIENTES

- 4 bananas nanicas
- 1 copo de requeijão
- 1 pote de creme de ricota
- 1 pacote de gelatina incolor

PREPARO

- Bata no liquidificador: a ricota, o creme de leite (com soro), o iogurte, o adoçante e a gelatina hidratada com água quente
- Coloque a mistura numa travessa
- Leve para a geladeira por 3 horas
- Cubra com rodelas de banana

DICA

A banana para cobertura pode ser flambada com manteiga.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

6. BOLO DE BANANA



INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara de farinha de coco
- 2 ovos
- 3 bananas amassadas
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário (xilitol)
- 1 colher de sopa de fermento em pó

PREPARO

- Amasse as bananas. Bata os ovos. Misture as farinhas, junte as bananas e depois acrescente os ovos, o óleo de coco, o adoçante. Envolva tudo até ficar homogêneo.
- Depois, acrescente o fermento e misture para dissolver.
- Despeje em forma de bolo inglês untada e enfarinhada. Leve ao forno a 180ºC, pré-aquecido, por cerca de 25 minutos ou até dourar. Ao amornar desenforme e sirva.

DICA

Nesta receita, em função do doce natural da banana, o xilitol pode ser dispensado ou reduzido. Vai depender da sua preferência.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

7. BOLO DE BANANA COM CACAU



INGREDIENTES

- 4 bananas maduras
- 2 colheres de sopa de manteiga ghee
- 5 ovos
- 2 xícaras de farinha de linhaça
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário xilitol
- 2 colheres de sopa de cacau em pó

PREPARO

- Bata no liquidificador as bananas maduras amassadas, ovos e manteiga até obter uma mistura homogênea. Coloque a mistura em um bowl, acrescente a farinha de linhaça, o adoçante, o cacau e o fermento e envolva bem até obter uma massa uniforme.
- Distribua essa massa em uma forma untada com manteiga ghee e farinha de coco. Leve ao forno de 180°C por 35 minutos. Espere esfriar para desenformar. Sirva.

DICA

Nesta receita, em função do doce natural da banana, o xilitol pode ser dispensado.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

8. BOLO DE BANANA COM LARANJA



INGREDIENTES

- 5 bananas maduras amassadas
- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 4 ovos
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 colher de sopa fermento químico em pó
- 100 ml leite de coco
- 100 ml de suco de laranja
- raspas de laranja a gosto

PREPARO

- No liquidificador bata os ovos por 30 segundos. Depois acrescente as bananas descascadas e bata mais um pouco. Em seguida, acrescente o leite de coco, suco de laranja. Bata bem até ficar bem homogêneo.
- Desligue o liquidificador e acrescente as raspas de laranja, a farinha de amêndoas, canela e misture.
- Envolva o fermento com uma colher até envolver bem. Despeje numa forma redonda com furo no meio untada e leve para assar por 40 minutos em forno pré-aquecido a 200°. Sirva desenformado em fatias.

DICA

Experimente a mistura antes de assar e se desejar um sabor mais doce, acrescente uma colher de sobremesa de xilitol.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

9 COCADA CREMOSA



INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de coco fresco ralado (140g)
- 2 colheres (sopa) de amido de milho (20g)
- 1/2 xícara de xilitol
- meia embalagem de leite de coco l (100 ml)
- Canela em pau e cravos a gosto

PREPARO

- Em uma panela, coloque o leite de coco, o amido e misture bem.
- Acrescente o restante dos ingredientes, leve ao fogo baixo mexendo sempre até secar o leite e ficar com uma consistência cremosa.
- Retire do fogo e coloque em um refratário.
- Sirva quente ou frio.

DICA

Experimente acrescentar essência de baunilha
(1 colher de chá) para acrescentar mais sabor nesta receita.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

10. DOCINHO DE DAMASCO COM COCO E CANELA



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de damasco seco
- meia xícara de coco ralado seco
- 1 colher de chá rasa de canela em pó
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de xilitol
- coco ralado seco o quanto baste para enrolar

PREPARO

- Deixe o damasco de molho em água quente em torno de 10 minutos.
- Escorra a água e corte o damasco em pedaços.
- Em um processador, triture o damasco com o coco, a farinha de amêndoas, a canela e o açúcar / adoçante até formar uma massa bem homogênea.
- Enrole os docinhos no tamanho e formato que desejar e passe no coco ralado. Não precisa untar as mãos.

DICA

A farinha de amêndoas pode ser substituída por farinha de nozes ou farinha de macadâmia.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

11. DOCINHO DE AMEIXA COM COCO E CACAU



INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de ameixa sem caroço
- 20g de coco ralado seco
- 1 colher de chá de cacau
- 3 colheres de sopa de farinha de castanha-de-caju
- 1 colher de sobremesa de adoçante xilitol
- coco ralado seco o quanto baste para enrolar

PREPARO

- Deixe a ameixa de molho em água quente em torno de 10 minutos.
- Escorra a água.
- Em um processador, triture as ameixas com a farinha de castanha-de-caju, o cacau, o coco e o açúcar / adoçante até formar uma massa bem homogênea.
- Enrole os docinhos no tamanho e formato que desejar. Não precisa untar as mãos.

DICA

Substitua a farinha de castanha de caju por farinha de nozes ou amêndoas.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

1 TAÇA BROWNIE DE FESTA (RECEITA DA CAPA)

INGREDIENTES

BROWNIE

- 3 ovos;
- ¾ xícara de farinha de amêndoa;
- 70 gramas de Xylitol;
- ¾ xícara de óleo de coco;
- 200 gramas de chocolate 70% cacau;
- 1 colher de café de extrato de baunilha;
- 1 colher de café de fermento em pó.

CHANTILLY

- 200 ml de creme de leite fresco
- Adoçante stevia, xylitol ou eritritol à gosto

MONTAGEM

- Morangos
- Redução de vinagre Balsâmico ou geleia de morango sem açúcar
- Nibs de Cacau



PREPARO

BROWNIE

- Modo de preparo: Pré aqueça o forno a 180 º C bata os ovos, com o xylitol e o extrato de baunilha, em outro recipiente derreta o chocolate junto com óleo de coco (não deixe ficar muito quente), misture com os ovos batidos com cuidado e acrescente a farinha de amêndoa, misture bem e por último coloque o fermento em pó. Leve ao forno por 20 a 30 minutos em uma forma quadrada 20 cm x 20 cm.

CHANTILLY

- bata na batedeira ou com um fouet por 3 a 5 minutos em velocidade baixa até dar o ponto de chantilly.

MONTAGEM

- Pique os morangos, mas deixe 6 para decorar. Corte o brownie em quadradinhos. Em uma taça, intercale os morangos picados, chantilly, os brownies, morango e chantilly, decore com 1 morango no topo, a calda e salpique os nibs de cacau.
- A receita rende 6 taças.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

2. CHEESECAKE DE COCO COM CROSTA DE MACADÂMIA



INGREDIENTES

CROSTA

- 1 xícara de macadâmia crua
- 1 xícara de coco finamente ralado, sem açúcar
- 3 colheres de sopa de adoçante xilitol
- 1/4 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de óleo de coco ou manteiga derretida

RECHEIO

- 225 gramas de cream cheese (pode ser Philadelphia), amolecida
- 3/4 a 1 xícara de xylitol
- 3 ovos grandes, temperatura ambiente
- 2/3 xícara de leite de coco integral (garrafinha), temperatura ambiente
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- Extrato ou essência de coco ou de baunilha -1/2 colher de chá

COBERTURA

- 3/4 de xícara de creme de leite
- 2 colheres de sopa de adoçante xylitol
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha ou extrato de coco
- 1/2 xícara de coco em flocos grande, levemente tostada

PREPARO

CROSTA

- Pré-aqueça o forno a 180C e cubra com papel manteiga a parte inferior de uma forma de 22
- cm de diâmetro de preferência com a parte de baixo removível.
- Em um processador de alimentos, processe as nozes de macadâmia em alta velocidade até
- que estejam grosseiramente picadas.
- Adicione o coco, adoçante e sal e processe até que a mistura se assemelhe a migalhas
- grosseiras (pode começar a se aglomerar devido ao alto teor de óleo das macadâmias).
- Transfira a mistura para a forma preparada e adicione óleo ou manteiga derretida.
- Mexa para combinar bem.
- Pressione a mistura firme e uniformemente no fundo da forma.
- Asse de 12 a 14 minutos, ou até começar a dourar as bordas.
- Remova e deixe esfriar.

RECHEIO

- Reduza a temperatura do forno para 140 C.
- Em uma tigela grande, bata o cream cheese até ficar homogêneo.
- Bata com o adoçante até ficar bem combinado.
- Bata os ovos um de cada vez, raspando os lados da tigela e batedores conforme necessário.
- Em seguida, bata com o leite de coco, o extrato de baunilha ou extrato de coco até ficar
- homogêneo.
- Despeje o recheio sobre a crosta já resfriada. Coloque a forma na parte central do forno.
- Na parte de baixo do forno, coloque uma assadeira grande cheia de água.
- Asse de 1 a 30 minutos a 1 hora e 45 minutos, ou até que as bordas estejam firmes e o
- centro não se mexa quando agitado.
- Retire e deixe esfriar completamente.
- Passe uma faca afiada em torno das bordas da borda e retire os lados.
- Cubra com filme plástico e leve à geladeira pelo menos 3 ou 4 horas.

COBERTURA

- Em uma tigela grande, bata o creme de leite, o adoçante e o extrato até formar picos firmes. Espalhe sobre o cheesecake gelado.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

3. COOKIES COM GOTAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1,5 xícaras de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara de chocolate amargo em gotas ou cortado
- 1/2 xícara de manteiga, derretida
- 1 ovo grande
- 1/2 xícara de eritritol ou xilitol
- 1 colher de sopa de gelatina em pó sem sabor
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha



PREPARO

- Pré-aqueça seu forno a 180 C e forre duas assadeiras com papel manteiga.
- Combine a farinha de amêndoas, a gelatina sem sabor, o adoçante escolhido e
- o fermento em pó em uma tigela pequena e reserve.
- Em uma tigela grande, misture a manteiga, o ovo e a essência de baunilha
- usando um batedor.
- Adicione os ingredientes secos ao molhado e misture até ficar uniforme.
- Coloque os pedaços de chocolate.
- Usando uma colher de bolacha ou uma colher de sopa, coloque 16-20 cookies
- em suas assadeiras, dependendo da preferência do tamanho do seu biscoito.
- Asse os cookies em 180 C por 15 minutos ou até dourar no topo. Deixe esfriar
- por pelo menos 20 minutos antes de consumir!

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

4. SORVETE LOW CARB DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 300 ml de creme de leite fresco
- 1/3 de copo adoçante eritritol (se for granulado, bata no liquidificador até ficar fino)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 2 gemas grandes
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha



DICA

- Se ficar muito tempo no congelador, antes de servir, deixe para fora um pouco para que amoleça.

PREPARO

- Misture o creme de leite fresco e adoçante já processado em uma panela em fogo
- de calor médioalto. Deixe ferver e reduzir.
- Depois de ferver adicione o cacau em pó e misture bem.
- Em uma tigela separada, misture 2 gemas e o extrato de baunilha, bata com um
- garfo. Deixe de lado.
- Continue a mexer quando a mistura de creme de leite, adoçante e cacau em pó
- começar a engrossar e uma vez engrossado retire do fogo. Deixe esfriar por 5
- minutos.
- Depois de resfriado lentamente adicione a mistura de creme de leite com as gemas
- já batidas e misture bem. Quando tudo estiver combinado, bata com um garfo ou
- batedeira até obter uma leve espuma no topo.
- Coloque no congelador por 4-6 horas, verificando-o e mexendo a cada 1 hora.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

5 BARRINHA DE PASTA DE AMENDOIM E CARAMELO



INGREDIENTES

CROSTA

- 1 1/4 xícaras de farinha de amêndoa
- 1/3 xícara de avelã
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de manteiga refrigerada e cortada em pedaços pequenos

AMENDOIM

- 2/3 xícara de manteiga de amendoim cremosa
- 1/4 xícara de manteiga
- 1/2 xícara adoçante Xilitol
- 1/4 xícara de creme de leite (sem o soro)
- 1/2 colher de chá de extrato de caramelo pode usar
- extrato de baunilha

COBERTURA DE CHOCOLATE

- 85gr. de chocolate amargo sem açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga

PREPARO

CROSTA

- CROSTA: Pré-aqueça o forno a 180C.
- Combine a farinha de amêndoa, manteiga, adoçante e sal em um processador
- de alimentos. Pulse para misturar. Vá colocando a manteiga gelada e continue a
- pulsar até que a mistura se assemelhe a migalhas finas.
- Pressione a mistura uniformemente no fundo de uma forma quadrada de 20 cm
- e asse 15 minutos ou até dourar. Separe e deixe esfriar.

RECHEIO PASTA DE AMENDOIM

- Em uma tigela de microondas, misture a manteiga de amendoim e a manteiga,
- derreta em alta potência até que ele vire uma uma mistura lisa, cerca de 1
- minuto.
- Acrescente o adoçante em pó até ficar bem misturado e depois misture o creme
- de leite e o extrato de caramelo ou baunilha. Despeje sobre a crosta já resfriada
- e espalhe uniformemente com uma espátula. Leve à geladeira até definir, cerca
- de 20 minutos.

COBERTURA DE CHOCOLATE

- Em uma tigela de microondas, misture o chocolate picado e a manteiga.
- Aqueça em alta potência em torno de 30 segundos, mexendo no meio, até ficar homogêneo. Tenha cuidado para não superaquecer e o chocolate queimar.

  Espalhe sobre o recheio gelado. Deixe esfriar em temperatura ambiente por cerca de 1 hora

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07[illegible]

5. MITOS E VERDADES DO AÇÚCAR



E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

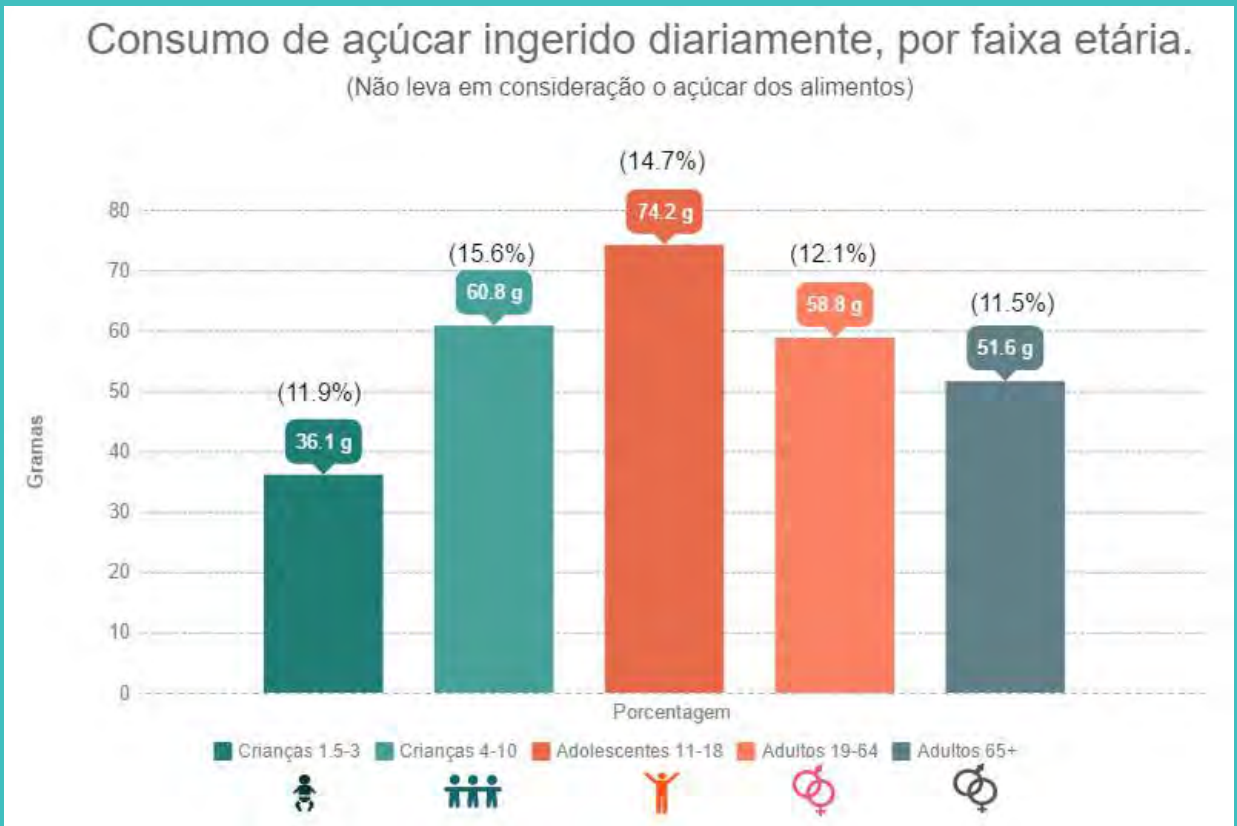
TUDO SOBRE O AÇÚCAR

Vamos investigar mais a fundo sobre o açúcar? Quero fazer um convite para ler este texto com atenção e sem julgamentos. Os leitores verão que não é por acaso que estou falando de açúcar num e-book sobre Receitas de doces sem açúcar. Vamos lá!

O açúcar existe em muitas formas: branco, marrom, demerara, glacê, confeitaria, xarope de bordo, açúcar de coco, açúcar de beterraba e muito mais.

O açúcar de mesa refinado é uma molécula dupla de glicose (50%) e frutose (50%). Isso faz do açúcar 100% de carboidratos, e todos esses açúcares têm impactos (ruins) idênticos no ganho de peso, glicose no sangue e resposta à insulina.

Estes alimentos (açúcar branco, marrom, demerara, glacê, confeitaria, xarope de bordo, açúcar de coco, açúcar de beterraba, etc.) têm um número de exatamente 100 na escala de alimentos glicêmicos (IG), índice máximo (0-100). Isso ocorre porque esses alimentos são feitos de açúcares. Esta relação do índice glicêmico está ligada a quantidade de glicose do sangue decorrente do efeito do alimento.



Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2016

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

OS PERIGOS DO AÇÚCAR

Você sabia que o consumo de açúcar refinado pode estar associado aos sérios problemas de saúde, como a diabetes tipo 2, as doenças cardíacas, a epidemia de obesidade e o pior deles, o câncer, que tem explodido nas nações ocidentais? Acredite: isto é um fato!

A ingestão de alimentos com açúcar de forma desenfreada pode levar não só à deterioração da saúde, mas também a um ciclo viciante dos efeitos em nossos neurotransmissores do prazer, como é o caso da dopamina, em geral relacionados aos alimentos altamente palatáveis que os açucares adicionados proporcionam em inúmeros alimentos, como bolachas, bolos, cereal matinal, sucos, refrigerantes, barra de cereais, etc...



Todos nós experimentamos como a abstinência do açúcar funciona. Sabe como? Quando você adquire o hábito de comer doces açucarados continuamente ao longo do dia, você acaba desejando-os cada vez mais. Isto é especialmente verdadeiro se você desenvolver o hábito de comer ou beber sucos, chás ou café açucarados em momentos específicos do dia, ou ainda visitar periodicamente certos locais, como é o caso da doceria preferida.Cuidado com o hábito de comer um docinho sempre que tiver vontade.
Quer um exemplo? Tomar um sorvete antes de dormir toda noite ou aquela sobremesa depois do jantar podem tornarem-se um hábito muito facilmente gravado em nossa rotina. Até mesmo aquele copo de suco de laranja pela manhã ou aquela tigela de aveia com passas podem representar um problema significativo, devido a sua quantidade de amido e frutose. Um vício ao açúcar pode se formar parcialmente como sendo um simples hábito, mas também pode se tornar um vício com componentes físicos deletérios e psicológicos.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

A razão para isso se dá por conta dos efeitos que o próprio açúcar tem no nosso corpo:

A) O açúcar tem uma pontuação extremamente alta no índice glicêmico. Isso significa que causa estragos nos níveis de açúcar sanguíneos, levando a altas e baixas dos níveis de insulina. Estas oscilações da insulina nos fazem desejar mais doces e, eventualmente, isso pode resultar na condição séria da resistência à insulina ou o diabetes.
B) O açúcar não possui nenhum nutriente, embora forneça uma quantidade elevada de calorias. As calorias do açúcar são consideradas "vazias", o que significa que elas não fornecem ao nosso corpo nenhuma forma de energia duradoura.
C) Um estudo publicado no American Journal of Clinical Nutrition sugere que o açúcar é altamente viciante ao desencadear o centro de dependência no cérebro chamado "Nucleus accumbens"

Pior do que o açúcar: Frutose concentrada

O que é pior do que o açúcar? Frutose.
Isso porque vai direto ao fígado, promovendo fígado gorduroso, resistência à insulina, obesidade e perfis lipídicos (colesterol) prejudiciais à saúde. **Ao contrário do açúcar puro com seu par de glicose e frutose, as fontes de frutose são muito mais lentas para elevar o açúcar no sangue e recebem um índice glicêmico (GI) mais baixo, porém o fígado tem muito mais dificuldade para processá-la.**

A indústria alimentícia vem se aproveitando muito da frutose com forma de adoçar os alimentos pelo seu alto poder de doçura e custo baixo, mais baixo que o açúcar inclusive. A frutose quando presente nos alimentos in natura, como é o caso das frutas e alguns vegetais não tem efeitos hepatotóxico, porém quando presente nos alimentos e bebidas industrializadas, são altamente concentrados em frutose e hoje associada a esteatose hepática (gordura no fígado), que inclusive vem acometendo crianças.

Adoçantes de frutose - xarope de milho rico em frutose, concentrado de suco de frutas, mel, melado, xarope de agave - são adoçantes que causam impacto prejudicial a longo prazo. Eles poderiam ser chamados de super-açúcares. Xarope de agave é o pior de todos, com o maior teor de frutose.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

UMA PALAVRA FINAL SOBRE OS ADOÇANTES

É bem claro que adoçantes não é algo que podemos consumir livremente. Enquanto alguns adoçantes podem ser melhores que outros a melhor estratégia para alcançar saúde e perda de peso pode ser aprender a apreciar alimentos verdadeiros, sem adicionar doçura, consumindo-os com seu verdadeiro sabor.



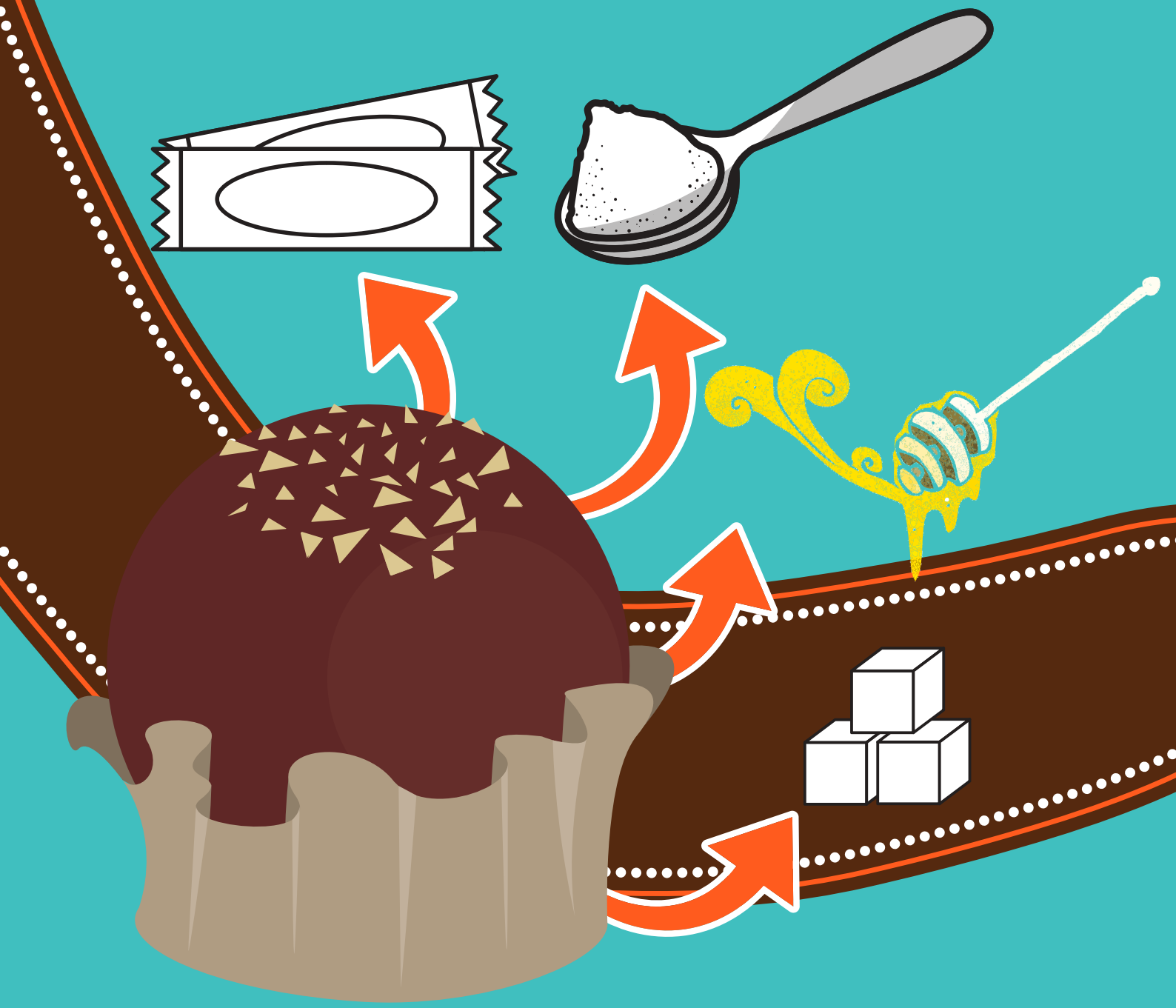
Um estudo de 2017 descobriu que muitas das pesquisas positivas sobre substitutos do açúcar são financiadas pela indústria e cheias de conflito de interesse, viés de pesquisa e descobertas não reproduzidas. **(link disponível aqui)**

Pode levar um pouco de tempo para o seu paladar se adaptar, mas com o tempo você pode descobrir uma apreciação totalmente nova pela doçura sutil dos alimentos naturais e não processados.

Um fato é certo: não precisamos de açúcar industrializado para nada. A natureza disponibiliza toda doçura necessária para nossa sobrevivência.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

6. CRENÇAS LIMITANTES



E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

O DOCE DA VIDA

"Comer é um dos melhores prazeres da vida...", você já deve ter ouvido essa frase mais de uma centena de vezes, não somente ouvido, mas também vivido essa experiência. A alimentação, mais do que um habito, é ESSENCIAL a nossa existência. Você também já dever ter ouvido "que nós somos o que comemos...", assim, quando vemos nosso reflexo no espelho, os julgamentos e sentimentos decorrentes, são nada mais nada menos, causa e efeito dos prazeres momentâneos que experienciamos quando estamos à mesa, em especial na companhia de doces e sobremesas "maravilhosas".

Há aqui um paradigma com relação aos doces. Muitos acreditam que comer doce é igual a comer açúcar. Na grande maioria das vezes isso é verdade, daí aquela "tentação" que sofremos quando estamos à mesa, seguida de sentimentos de culpa e fracasso. Com o passar do tempo, esse ciclo vicioso se transforma em um eterno tormento mental.

É muito comum nessa situação radicalizar ou abandonar a "luta" contra a sensação de prazer e vida saudável. Enfatizo que as duas atitudes são graves e geram consequências, em alguns casos deixando o individuo em situação pior que que estava antes....

O fato é que você não precisa viver nenhuma desses situações. Na prática o conjunto de informações que recebemos ao logo da vida, na sua grande maioria errôneas, acabam construindo em nossa mente, algumas CRENÇAS. O ponto de atenção nesse cenário, é que a grande maior das crenças que temos foram herdadas de outros que, por sua vez, também herdou e repassou... até ai tudo bem! Muitos temas de nossa vida estão na mesma dinâmica.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980



Porém, quando o assunto começa a interferir em nosso vida de forma significativa, seja por questões de autoestima e/ou saúde, é chegado o momento de você se aprofundar no assunto e revisar quais crenças sustentadas por você vem impondo limites na sua vida?
As crenças limitantes estão presentes em diversos aspectos do nosso comportamento, desde coisas básicas como higiene e alimentação, até questões de caráter filosófico e existencial. Aqui vamos focar no tema DOCES. Quem disse que doce tem que ter açúcar ? Quem disse que açúcar industrializado é a única forma de "adoçar nossas vidas", Quem disse o prazer na sobremesa é oposto ao corpo ideal e saudável ? Para responder essas e outras questões associadas ao tema doce, temos aqui um série de alternativas adoçar suas sua vida. **Dicas e aprendizado sobre todos os recursos disponíveis nos alimentos para permitir à você continuar tendo prazer à mesa com os doces, sem o viés da culpa e/ou da sua imagem e saúde correndo riscos, e o mais importante, LIVRE DE CULPA!**

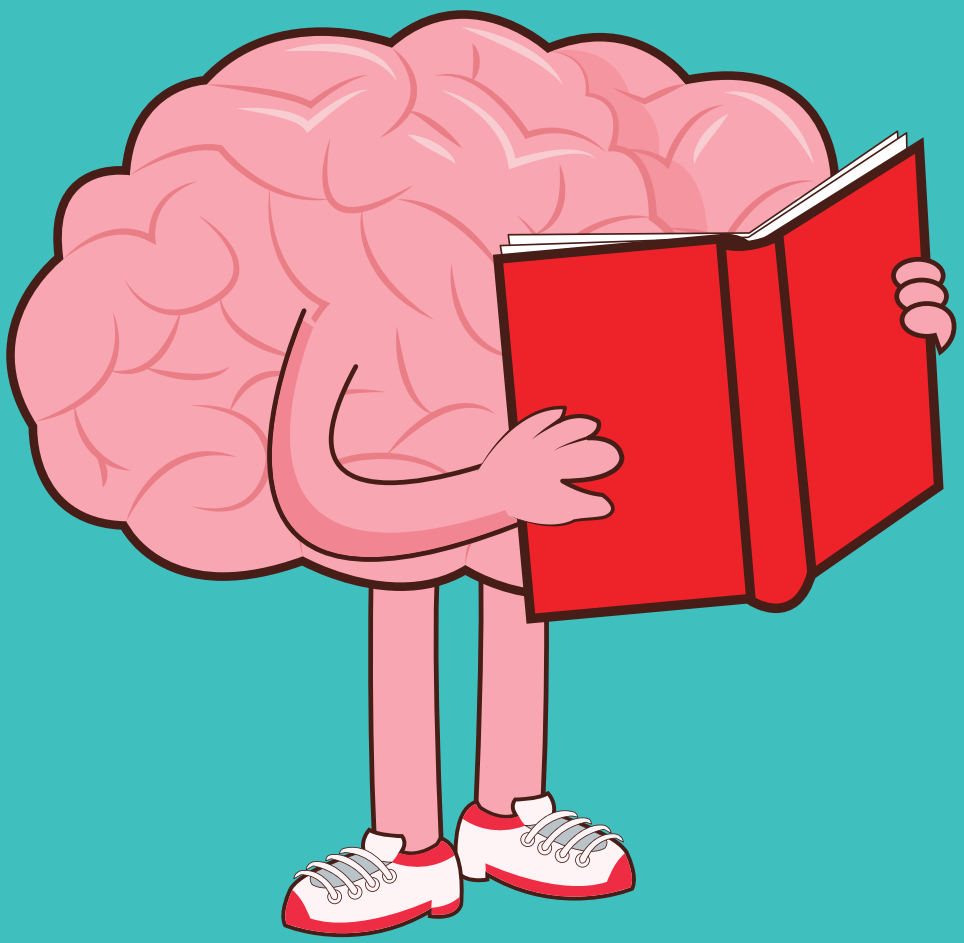
O fato é que, quanto maior o nosso nível e conscientização sobre as alternativas de adoçar a vida, maior é a nossa capacidade de assumirmos o protagonismo da nossa alimentação, fazendo escolhas que impactam o no corpo e nossa saúde de forma positiva!. Aos poucos a sensação de "peso na consciência por ter comido um doce" ficará para trás. O essencial é você saber que ninguém, mas absolutamente ninguém é responsável por sua felicidade com seu corpo e sua saúde, a não ser você mesmo. Portanto, se há algum vontade de mudar seu estado atual, em um estado desejável, crie uma realidade a partir do seu conhecimento, aqui você tem uma ferramenta importante para da esse primeiro passo. Liberte-se das crenças herdadas que limitam a sua felicidade, transforme essa jornada em algo leve, factível, prazeroso e rica em conhecimentos sobre o diversos tipos de doces e forma de adoçar.

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

Aproveito aqui para ajuda-los (as) com alguns insights que poderão fazer a diferença entre o sucesso e insucesso na sua jornada. Em primeiro lugar é importante você saber que você e seu cérebro são "entidades" diferentes, nosso meta modelo norteia em grande parte nosso padrão de comportamento, assim, a partir do momento que você compreende que é possível reprogramar seu cérebro, seu meta modelo é alterado e automaticamente seu comportamento muda indo na direção desejada por você, em outras palavras, pegue esse e-book e coloque-o em prática!!!

Ler e não colocá-lo em prática não irá mudar o seu estado atual. **A titulo de curiosidade, vale esclarecer que todos nós atuamos em níveis neurológicos, e quanto mais elevado for o nível, mais profunda e duradoura serão as mudanças.** Então, agir sobre as dicas dadas aqui é fundamental.

Esse conhecimento precisa ser assimilado pelo cérebro, pelo comportamento no fazer, e, principalmente no paladar.



E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

Incentivo você a refletir sobre o que falamos aqui, como disse, seja o protagonista da alimentação saudável na sua vida, alimente-se com prazer. Algumas dicas práticas:

1) Adquira o hábito / hobby de você com sua familia, fazer sua própria sobremesa, crie para isso um ambiente harmonioso, separe nas suas atividades semanais, um ou dois dias da semana especialmente para esse fim;
2) Pesquise e compre previamente os ingredientes que serão utilizados durante o preparo do seu alimento, faça disso um evento pessoal ou com amigos e/ou com seus familiares, invista na integração, colaboração, crescimento e evolução dos que estão a sua volta;
3) Desenvolva suas capacidades. Aqui temos alguma receitas e dicas de como elaborar as sobremesas e doces, pratique! Faça, divirta-se;
4) Aproveita a oportunidade para descobrir novos aprendizados, refaça suas crenças, reflita sobre seu valores, gere movimento. Essa intenção reformulará seu modelo mental, novas perspectivas serão recebidas, dando-lhe coragem e ânimo para perseverar na sua evolução;
5) Identifique-se plenamente com o que você É, Faz e Sente! Busque fazer com que seu Eu de amanhã seja melhor do que o seu Eu de hoje, projete-se e crie a todo instante SEU MELHOR: melhores pensamentos; melhores idéias; melhores atitudes; melhor alimentação; melhor saúde! Você descobrira nesses pequenos gestos uma fonte de satisfação e prazer incalculável.
6) Renove-se a todo momento, isso não virá com grandes transformações de uma única vez! Mas sim em pequenas atitudes diárias, uma após a outra a cada dia, todos os dias, gradativamente. Desperte-se!

Desejo a você sucesso e crescimento em sua jornada!



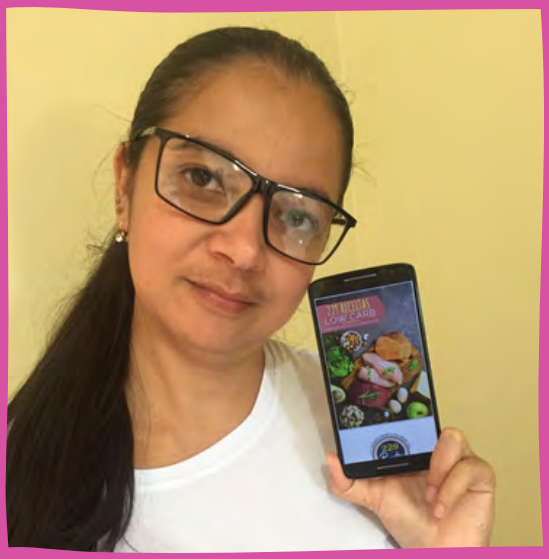
E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980

RECEITAS SEM AÇUCAR

Obrigado!

Quer ganhar um BRINDE EXCLUSIVO?

Nos envie uma foto ou vídeo em que o nosso livro apareça, pode ser segurando o celular ou tablet, ou de alguma receita feita, e autorize o uso em nossas mídias sociais!



Luciene M. | Fortaleza - CE

/229ReceitasLowCarb

@229ReceitasLowCarb

229receitaslowcarb@gmail.com

E-book licenciado para Camila Sanches Fantacuci fantacucci0@gmail.com CPF: 07372946980