DOCES FIT

&

LOW CARB

APOSTILA DIVA DAS RECEITAS
CONTATO: DIVADASRECEITAS@GMAIL.COM



ÍNDICE

DIVA DAS RECEITAS

1. Sorvete de morango Fit
2. Creme de abacate doce Fit
3. Surpresa de uva verde Fit
4. Brigadeirão Fit 1
5. Sorvete de banana congelada Fit
6. Docinho fitness com whey protein
7 e 8. Brownie Fit de batata doce
9. Mousse de abacate Fit
10. Fondue de chocolate fitness



ÍNDICE

DIVA DAS RECEITAS

11. Sorvete de brownie Fit
12. Bombom de morango Fit
13. Pudim de chia Fit
14. Mousse de limão Fit
15. Cajuzinho Fit com pasta de amendoim
16. Crepioca de chocolate Fit
17 e 18. Brigadeiro de cenoura Fit
19. Sonho de valsa Fit
20. Mousse de chocolate Fit



ÍNDICE

21. Cookies de banana
22. Cocada low carb
23. Beijinho de coco low carb
24. Bombom de beijinho com morango low carb
25. Morango com beijinho Fit
26. Mousse de morango Fit
27. Pudim de leite Fit
28. Brigadeiro de banana
29. Bombom de leite em pó Fit
30. Doce de leite low carb



ÍNDICE

31. Leite moça low carb
32. Mousse de maracujá Fit
33. Mousse de limão Fit
34. Brigadeiro de colher Fit
35. Cookies de cacau low carb
36. Brigadeirão Fit 2
37. Paçoca Fit
38. Brigadeiro de batata doce
39. Brownie Fit de batata doce
40. Bolo de cenoura Fit



ÍNDICE

41. Bolo de chocolate Fit
42. Brigadeiro detox
43. Trufa diet
44. Mousse de chocolate light
45. Suspiro diet
46. Olho de sogra diet
47. Brigadeiro branco diet
48. Docinho de leite ninho
49. Cookies de amendoim low carb
50. Panacota de iogurte com calda de morango
51. Vitamina low carb de amora
52. Muffin de cacau e iogurte



SORVETE DE MORANGO FIT

Ingredientes:
1 pacote de gelatina de morango zero
300 mililitros de água quente
5 colheres de sopa de leite em pó
12 pedras de gelo

Modo de Preparo:
Primeiro dissolva a gelatina na água quente. Em seguida coloque no liquidificador e junte o restante dos ingredientes. Bata em velocidade alta até virar um creme.
E está pronto para servir! Delicie-se com este sorvete de morango fite conte nos comentários o que você achou. Tenho a certeza de que vai gostar!



CREME DE ABACATE DOCE FIT

Ingredientes:
1 abacate maduro grande
1 colher de sopa de cacau em pó 100%
1 colher de sopa de chia
1 colher de sopa de xylitol
1 colher de chá de nibs de cacau



Modo de Preparo:
Comece por bater no processador o abacate com o xylitol.
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.
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!

SURPRESA DE UVA VERDE FIT

Ingredientes:
1 cacho de uva verde sem semente
½ pote de iogurte natural
5 gotas de essência de baunilha
4 gotas de stevia
cacau em pó a gosto



Modo de Preparo:
Para essa receita precisamos das uvas congeladas. Para isso você vai lavar bem as uvas, tirar do cacho, colocar em um pote e deixar no congelador da noite para o dia.
No dia seguinte continue preparando esta receita de surpresa de uva verde fit: numa xícara pequena e funda coloque o iogurte e junte a essência de baunilha a stevia e misture bem. Tire as uvas do congelador, espete no palito de dente e mergulhe uma uva de cada vez no iogurte - se você jogar todas, acaba congelando o iogurte. Pegue um copo e faça uma tampa com papel alumínio para ir espetando as uvas. Assim sua surpresa de uva verde fitescorrerá o excesso de iogurte e secará mais depressa. Deixe mais 10 minutos no congelador para secar bem. Depois é só finalizar sua surpresa de uva verde fitcom uma pitada de

BRIGADEIRÃO FIT

Ingredientes:
1 lata de creme de leite
150 gramas de chocolate 70%
1 sachê de gelatina incolor (12 g)
Óleo de coco
Nibs de cacau a gosto



Modo de Preparo:
Em uma panela coloque o creme de leite e o chocolate. Em fogo baixo mexa até virar uma ganache. Assim que ficar bem cremoso, desligue o fogo. Agora dissolva a gelatina incolor conforme as instruções da embalagem, junte na ganache e misture rapidamente até homogeneizar.
Continue preparando esta receita de brigadeirão fit: pegue uma forma para pudim, unte com bastante óleo de coco para não grudar, coloque o brigadeirão e deixe no congelador por 30 minutos.
Para retirar da forma esquente o fundo da forma no fogão por 10 segundos. Depois, com cuidado, desgrude as laterais com uma faca e vire em um prato.
Por fim decore seu brigadeirão fit com nibs de cacau e conserve na geladeira. Delicie-se

SORVETE DE BANANA CONGELADA FIT

Ingredientes:
3 bananas nanicas congeladas
1 colher de sopa de pasta de amendoim
Nibs de cacau e amêndoas trituradas a gosto

Modo de Preparo:
Para o sorvete você vai precisar congelar as bananas, cortadas em rodelas, durante 2 a 3 horas. Tire as bananas do congelador no momento de preparar esta receita.
Coloque as bananas congeladas no liquidificador ou processador com a pasta de amendoim.
E bata até ficar cremoso. Simples e rápido assim!
Tire o sorvete de banana congelada fit do processador e decore com o nibs de cacau e as amêndoas trituradas.
Prontinho!



DOCINHO FITNESS COM WHEY PROTEIN

Ingredientes:
1 dose/scoop de whey de chocolate
2 colheres de sopa de pasta de amendoim
1 kiwi maduro
1 colher de chá de xylitol
água a gosto



Modo de Preparo:
Em um recipiente coloque o whey, o xylitol, uma colher de sopa da pasta de amendoim e vá adicionando água aos poucos até diluir.
Pegue forminhas de silicone e comece a montar este docinho fitness com whey protein colocando uma camada da mistura anterior.
A segunda camada é de kiwi picado, uma fruta que irá tornar esta sobremesa saudável mais refrescante e saborosa.
Finalize com o restante da pasta de amendoim, pressionando bem para deixar o docinho compacto. Coloque no congelador por 30 minutos.
Depois de gelar está pronto o docinho fitness com whey protein!

BROWNIE FIT DE BATATA DOCE

Ingredientes:
4 unidades de BATATA DOCE
1/2 xícara de FARINHA DE AMÊNDOAS
1/2 xícara de ÓLEO DE COCO
1/2 xícara de CACAU EM PÓ 100%
1 OVO
1/4 de xícara de MEL (ou AGAVE ou MELADO)
1 colher de sopa de EXTRATO DE BAUNILHA*
1 pitada de SAL
1/2 xícara de NOZES PECAN
1 colher de chá de BICARBONATO DE SÓDIO



BROWNIE FIT DE BATATA DOCE

Ingredientes:
Modo de Preparo:
Embrulhe as batatas doces em papel alumínio e asse-as em forno preaquecido a 160˚C por aproximadamente 1h ou até que estejam tenras.
Retire a polpa das batatas e preencha 1 e 1/2 xícara de chá.
No processador, junte essa medida de batata doce com a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o cacau em pó, o ovo, o mel, o extrato de baunilha e a pitada de sal. Processe até obter uma mistura homogênea.
Acrescente o bicarbonato de sódio, processe novamente e então adicione as nozes picadas.
Processe até que tudo se misture e, em seguida, despeje a massa em uma forma de 30 x 10 cm forrada com papel manteiga.
Asse em forno preaquecido a 170˚C por aproximadamente 40 minutos.
DICA: Guarde o browniena geladeira, porque ele geladinho é simplesmente divino!



MOUSSE DE ABACATE FIT

Ingredientes:
1 abacate
1 pote de iogurte natural
2 colheres de sopa de xylitol
2 quadrados de chocolate 70% cacau
10 gotas de essência de baunilha

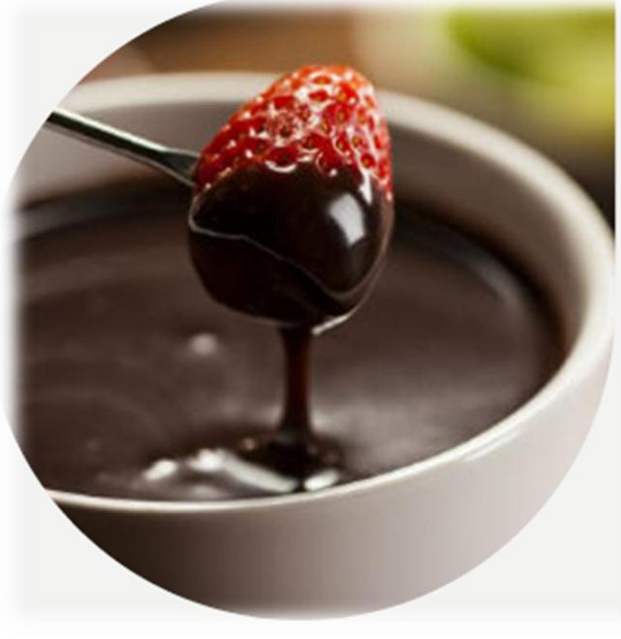
Modo de Preparo:
Comece preparando esta receita de mousse de abacate saudável batendo o abacate com o iogurte.
Em seguida adicione o restante dos ingredientes e bata novamente.
Por fim coloque seu mousse de abacate fitem tacinhas e reserve na geladeira por 2 horas ou no congelador por 1h30, se você preferir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



FONDUE DE CHOCOLATE FITNESS

Ingredientes:
1 xícara (chá) de chocolate 70% Cacau sem açúcar e sem lactose;
1 xícara (chá) de biomassa de banana verde;
½ xícara (chá) de leite de coco;
1 colher (café) de licor ou suco de laranja ;
Stevia em pó (opcional).

Modo de Preparo:
Em uma panela própria para fondue, misture o chocolate, a biomassa e o leite e cozinhe em fogo bem baixo, mexendo até o chocolate derreter;
Adicione o suco de laranja e mexa bem até ficar homogêneo;
Sirva com frutas picadas.



SORVETE DE BROWNIE FIT

Ingredientes:
200 gramas de creme de leite
4 colheres de sopa de leite em pó Ninho
3 colheres de sopa de xylitol
1 colher de chá de essência de baunilha
½ xícara de brownie(receita abaixo)



Modo de Preparo:
Para fazer esta receita de sorvete de brownieno liquidificador bata em velocidade alta o creme de leite, com o leite em pó, a baunilha e o xylitol por 2 minutos.
Em seguida leve essa mistura para o congelador até congelar totalmente, no mínimo 2 horas. Para fazer o browniebata 4 claras em ponto de neve, junte as gemas e misture 2 colheres de chá de xylitol. À parte derreta 200g de chocolate e junte à mistura anterior. Por fim acrescente 100g de farinha de amêndoas, misture bem e coloque em uma assadeira. Por cima salpique castanhas, leve para assar em fogo baixo de 15-20 minutos e deixe esfriar.
Assim que a base do sorvete congelar, bata no processador junto com os pedaços de brownie, dando leves pulsadas.

BOMBOM DE MORANGO FIT

Ingredientes:
1 colher de sopa de pasta de amendoim integral sem açúcar
1 colher de chá de cacau em pó 100%
1 colher de chá de xylitol
2 colheres de sopa de água
2 unidades de morango pequeno fresco
1 colher de sopa de nibs de cacau



Modo de Preparo:
Prepare o bombom saudável colocando em um recipiente todos os ingredientes em exceção do morango e dos nibsde cacau.
Misture bem até homogeneizar e leve pro congelador 10 minutos, para endurecer.
Quando a massa desSes bombons fites tiver durinha separe em duas bolinhas, abra e coloque o morango no meio.
Feche o bombom e, por fim, fim passe nos nibs de cacau para empanar.
Reserve seu bombom de morango fit na geladeira e delicie-se quando bater aquela vontade de comer um docinho.

PUDIM DE CHIA FIT

Ingredientes:
2 colheres de sopa de semente de chia
150 mililitros de leite de coco ou de amêndoas
1 colher de sopa de xylitol
10 gotas de essência de baunilha
frutas a gosto



Modo de Preparo:
Comece começando a preparar esta receita de pudim de chia colocando as sementes de chia no copo em que irá servir o pudim.
Depois acrescente o leite, o xylitole a essência de baunilha.
Deixe na geladeira de um dia para o outro para que a chia liberte sua goma e o pudim fique consistente.
Depois de pronto o pudim de chia fitresta acrescentar frutas a seu gosto e se deliciar!

MOUSSE DE LIMÃO FIT

Ingredientes:
3 unidades de clara de ovo
1 unidade de iogurte natural integral
1 pacote de gelatina incolor
1 unidade de limão (suco e raspa)
3 colheres de sopa de xylitol
5 gotas de essência de baunilha



Modo de Preparo:
Para começar preparando este mousse de limão saudável bata as claras em ponto de neve.
Em seguida adicione o iogurte, o xylitole o suco de limão e misture manualmente em movimentos envolventes, para que as claras não percam o volume e a mousse fique bem cremosa.
Por último dilua a gelatina incolor conforme a embalagem e adicione na mistura junto com a essência de baunilha. É importante adicionar a gelatina porque ajuda a mousse a ficar mais consistente.
Coloque a mousse de limão fitem taças, finalize com as raspas de limão e leve 20 minutos no congelador ou no mínimo 1 hora na geladeira.

CAJUZINHO FIT COM PASTA DE AMENDOIN

Ingredientes:
5 colheres de sopa de pasta de amendoim integral
2 colheres de sopa de leite em pó
1 colher de chá de adoçante natural xylitolou açúcar demerara
2 colheres de sopa de água
Uva



Modo de Preparo:
Para fazer esta receita de cajuzinho saudável junte a pasta de amendoim, o leite em pó, o xylitole a água num recipiente e misture bem, até virar uma massa.
Abra a massa com a mão, coloque a uva no centro e feche.
Modele em forma de cajuzinho ou de bolinha, como preferir.
Por fim, polvilhe no leite em pó e leve 10 minutos no congelador, para firmar.
Seu cajuzinho fitcom pasta de amendoim está prontinho!

CREPIOCA DE CHOCOLATE FIT

Ingredientes:
1 unidade de ovo
3 colheres de sopa de tapioca
1 colher de chá de cacau em pó
1 colher de chá de adoçante natural xylitol
2 colheres de chá de creme de leite
20 gramas de chocolate 70%
3 unidades de morangos picados



Modo de Preparo:
Em um recipiente bata o ovo com a tapioca, o cacau e o xylitol.
Depois de misturar muito bem unte uma frigideira e despeja a massa nessa.
Tampe a frigideira e deixe em fogo baixo até soltar da panela. Em seguida vire a crepioca, para dourar do outro lado, e desligue.
Por fim é hora de rechear a crepioca! Derreta o chocolate com o creme de leite de 20 em 20 segundos no micro ondas, espalhe na crepiocae complete com os morangos.
Sua crepiocade chocolate fitestá prontinha!

BRIGADEIRO DE CENOURA FIT

Ingredientes:
1 unidade de ovo
1 unidade de cenoura pequena picada
1 colher de sopa de óleo de coco
1 colher de chá de essência de baunilha
100 gramas de farinha de aveia
4 colheres de sopa de adoçante natural xylitol
1 colher de sopa de manteiga em temperatura ambiente
1 colher de sopa de cacau em pó 100%
50 gramas de chocolate 70% cacau
1 colher de sopa de pasta de amendoim integral
2 colheres de sopa de água



BRIGADEIRO DE CENOURA FIT

Modo de Preparo:

Para fazer o bolo de cenoura saudável bata no liquidificador a cenoura, o ovo, a essência de baunilha e o óleo de coco. Em um recipiente junte a farinha de aveia e 3 colheres de sopa do xylitol. Junte a mistura do liquidificador e misture bem.

Coloque a massa em uma forma anti-aderente ou untada, e leve para assar em fogo médio até dourar (cerca de 20 minutos).

Assim que o bolo de cenoura assar, retire do forno e deixe esfriar.

Recheio: em um recipiente junte a pasta de amendoim, o cacau em pó, uma colher de sopa do xylitole a água. Misture bastante em movimentos rápidos, até virar um creme, e reserve na geladeira.

Montagem: Depois do bolo ter esfriado, esfarele ele, junte a manteiga e amasse na mão até formar uma massa. Será com essa massa que iremos fazer este brigadeiro saudável. Agora hora de rechear: faça bolinhas com a massa, abra, coloque o recheio, modele e leve 15 minutos no congelador.

Por fim, para completar esta receita de brigadeiro de bolo de cenoura, derreta o chocolate de 20 em 20 segundos no micro ondas ou em banho maria. Retire as bolinhas do congelador, banhe no chocolate e devolva mais 5 minutos no congelador para o chocolate endurecer



SONHO DE VALSA FIT

Ingredientes:
100 gramas de farinha de amêndoas
100 gramas de farinha de amendoim (apenas triturar o grão)
20 gramas de manteiga em temperatura ambiente
1 colher de sopa de adoçante natural xylitol
30 gramas de chocolate 70% de cacau



Modo de Preparo:
Para fazer este bombom saudável junte em um recipiente as farinhas, a manteiga e o adoçante. Amasse na mão até formar uma massinha.
Em seguida, modele e leve para o congelador por 15 minutos. Esse é o recheio saudável deste bombom sonho de valsa caseiro.
Para terminar o preparo derreta o chocolate no microondas de 20 em 20 segundos, ou em banho maria. Retire as bolinhas do congelador e banhe no chocolate.
Devolva mais 5 minutos no congelador, para o chocolate endurecer, e seu sonho de valsa fitestá pronto! Aconselho manter na geladeira, pois o chocolate derrete rapidamente.

MOUSSE DE CHOCOLATE FIT

Ingredientes:
100 gramas de chocolate amargo
250 gramas de iogurte grego light
2 colheres de sopa de mel
nozes picadas (opcional)

Modo de Preparo:
O primeiro passo dessa receita de mousse saudável é reunir os ingredientes. Prefira usar um chocolate com mais de 50% de cacau e sem açúcar.
Em seguida parta o chocolate em pedaços e leve a derreter no microondas em potência máxima por 2 minutos. Se preferir também pode derreter em banho-maria, que é um processo mais seguro para não queimar o chocolate, porém mais demorado.
Acrescente o iogurte e o mel e misture muito bem. Prove e, se não estiver doce o suficiente para o seu gosto, adicione um pouco mais de mel. Por fim acrescente as nozes, que irão conferir uma textura crocante deliciosa a esse mousse caseiro.
E serve seu mousse de chocolate fitna geladeira por um mínimo de 2 horas, para que fique mais consistente. Ao fim desse tempo pode deliciar-se sem culpa pois essa é uma receita light incrível!



COOKIES DE BANANA

Ingredientes:
3 bananas
1 colher de farelo de aveia
nozes ou castanhas trituradas e canela a gosto.

Modo de Preparo:
Para preparar, basta amassar as bananas e, em seguida, juntar os outros ingredientes. Faça bolinhas e leve ao forno por 15 minutos na temperatura de 180°. Deixe esfriar dentro do forno e está pronto. A receita é da nutricionista Paula dos Santos Ribeiro.



COCADA LOW CARB

Ingredientes:
1 xícara de leite de coco
1 xícara de creme de leite
200g de coco ralado (sem açúcar e sem ser desengordurado)
3 ovos
adoçante a gosto (utilizamos 80g de xilitol)

Modo de Preparo:
Colocar o leite de coco, o creme de leite e o coco ralado em uma panela em fogo médio e misturar bem;
Adicionar os ovos e o adoçante;
Misturar até obter uma massa homogênea;
Continuar mexendo até que a mistura comece a grudar de leve no fundo da panela;
Desligar o fogo;
Distribuir a massa no formato desejado por sobre uma forma untada com óleo de coco ou forrada com papel manteiga;
Levar ao forno preaquecido em temperatura média (180ºC) por cerca de 12 a 25 minutos (sempre olhando para garantir que não queime) até o ponto desejado;
Retirar e servir



BEIJINHO DE CÔCO LOW CARB

Ingredientes:
200 g creme de leite
100 g coco ralado seco
200 ml leite de coco
A gosto adoçante
A gosto coco ralado para enrolar
A gosto cravo da índia



Modo de Preparo:
Colocar o creme de leite, coco ralado e leite de coco na panela e mexa até dar uma encorpada.
Misture o adoçante à gosto e leve à geladeira.
Enrole as bolinhas e passe no coco ralado, colocando os cravinhos em cima. Ou coma de colher.
Mantenha guardado na geladeira.

BOMBOM DE BEIJINHO COM MORANGO LOW CARB

Ingredientes:
500ml de creme de leite fresco
3 colheres de sopa de xilitol
3 colheres de sopa de coco ralado
Coloque os ingredientes em uma panela e deixe ferver até reduzir pela metade. Deixe esfriar em geladeira.



Modo de Preparo:
Lave alguns morangos e seque bem (superimportante).
Envolva o beijinho (que já estará gelado) no morango (tem que ser rápido nessa hora, senão o calor da mão faz o beijinho "desmanchar").
Leve os morangos envoltos ao beijinho ao congelador por cerca de 20 minutos (só para firmar). Derreta chocolate 70% e banhe os morangos!
Mantenha sempre na geladeira!

MORANGO COM BEIJINHO FIT

Ingredientes:
3 colheres de sopa de leite de coco light
1 colher de sopa de óleo de coco
1 colher de sopa de adoçante culinário
4 colheres de sopa de leite em pó desnatado
1 colher de sopa de coco ralado sem açúcar

Modo de Preparo:
Misture todos os ingredientes, quando ficar uma massa homogênea enrole em volta dos morango, depois é passar no coco ralado.



MOUSSE DE MORANGO FIT

Ingredientes:
1 xícara de chá de água gelada
1 xícara de chá de leite em pó desnatado
1/2 pacotinho de suco Light sabor morango

Modo de Preparo:
No liquidificador, coloque a água gelada, em seguida o leite em pó desnatado e por último o suco.
Bata em velocidade mínima por 15 (quinze) minutos. O resultado será um creme de morango.
Divida em 4 potinhos e leve à geladeira por 4 horas.
Depois disso, ele estará pronto para consumir!



PUDIM DE LEITE FIT

Ingredientes:
6 ovos
2 xícaras de chá de leite desnatado
2 xícaras de chá de leite em pó desnatado
1 xícara de chá de iogurte desnatado
3 e ½ colheres de sopa de açúcar União Fit

Calda:
6 colheres de sopa de açúcar União Fit
3 colheres de sopa de água

Modo de Preparo:
No liquidificador, bata os ovos, o leite, o leite em pó desnatado e o açúcar light, até obter uma mistura homogênea.
Despeje sobre a forma de buraco central previamente caramelizada e cubra com papel alumínio.



BRIGADEIRO DE BANANA

Ingredientes:
2 bananas nanicas picadas
2 colheres de sopa de cacau em pó
4 colheres de sopa de leite em pó

Modo de Preparo:
Coloque as bananas picadas em uma tigela de vidro.
Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
Com um garfo, amasse bem as bananas.
Acrescente o cacau em pó e misture bem.



BOMBOM DE LEITE EM PÓ FIT

Ingredientes:
1 xícara de leite em pó desnatado
2 colheres de adoçante em pó
4 colheres de cacau em pó sem açúcar
100 mls de leite desnatado



Modo de Preparo:
Em uma tigela coloque o leite em pó desnatado, o adoçante e o cacau. Misture bem e vá adicionando aos poucos o leite desnatado até formar uma massa úmida.
Prove e veja se está conforme seu gosto. Nessa etapa você pode acrescentar mais adoçante, cacau ou até mesmo um pouco mais de leite em pó, para que o sabor fique de acordo com sua preferência.
Faça bolinhas, passe em um pouco de leite em pó ou cacau em pó e está pronto.

DOCE DE LEITE LOW CARB

Ingredientes:
1 litro de leite de castanhas (ou vegetal)
4 colheres (sopa) cheias de xilitol
2 colheres (sopa) de manteiga (ou óleo de coco)
1 pitada de sal
Essência de baunilha opcional

Modo de Preparo:
Junte tudo dentro de uma panela. Leve ao fogo baixo e misture sem parar por cerca de 30 min. Quando começar a reduzir ao ponto de doce de leite (desgrudar do fundo da panela está na hora de desligar o fogo). Fiquem de olho!



LEITE MOÇA LOW CARB

Ingredientes:
1 xícara de creme de leite (de preferência fresco)
2 colheres (sopa) de xilitol bem cheias
1 colher (sopa) de manteiga (óleo de coco)
½ de colher (chá) de goma xantana

Modo de Preparo:
Coloque tudo dentro de uma panela, exceto a manteiga.
Leve ao fogo baixo e misture tudo, adicione a manteiga e continue mexendo até que ela derreta sem formar bolinhas.
Misture sempre em fogo baixo até que engrosse bem.
Quando não estiver mais grudando na panela, desligue o fogo, despeje dentro de um recipiente e leve a geladeira.
Está pronto para consumo.
DICA: Use e abuse da criatividade na hora de usar.



MOUSSE DE MARACUJÁ FIT

Ingredientes:
2 xícaras de leite em pó desnatado
2 xícaras de leite líquido desnatado bem gelado
1 suco Light de maracujá

Modo de Preparo:
No liquidificador coloque o leite gelado, em seguida acrescente o leite em pó e o suco Light.
Bata no liquidificador por cerva de 10 minutos ou até que atinja a consistência de mousse.
Coloque para gelar por 20 minutos e está pronta para servir.



MOUSSE DE LIMÃO FIT

Ingredientes:
1 xícara de leite em pó desnatado
1 xícara de água gelada
1/2 suco Light sabor limão

Modo de Preparo:
Coloque a água e em seguida os demais ingredientes no liquidificador.
Bata na velocidade MÍNIMA por 15 (quinze) minutos.
O resultado será um mousse cremoso, porém ainda mole.
Leve à geladeira por 3 horas e sirva gelado.
Dica: Se quiser pode substituir o Light por suco de limão desde que adicione adoçante, ou ficará muito azedo.



BRIGADEIRO DE COLHER FIT

Ingredientes:
1 xícara de leite em pó desnatado
1 xícara de açúcar orgânico
1 colher de sopa de óleo de coco
2 colheres de sopa de cacau em pó

Modo de Preparo:
No liquidificador, bata o leite em pó desnatado dissolvido em ½ xícara de chá de água fervente e o açúcar orgânico até a mistura ganhar consistência.
Despeje em uma tigela e leve à geladeira por, no mínimo, 1 hora.
Depois de 1 hora, coloque a mistura de leite em pó com açúcar orgânico em uma panela.
Acrescente o óleo de coco e o cacau em pó e misture bem.
Leve ao fogo médio, mexendo sem parar até começar a desgrudar do fundo da panela.
Transfira a mistura para uma tigela, espere esfriar e sirva.



COOKIES DE CACAU LOW CARB

Ingredientes:
1 clara
3 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
2 colheres (sopa) de cacau
2 colheres (sopa) de manteiga derretida
1/2 colher (café) de bicarbonato
Adoçante stevia a gosto
Gostas de chocolate 70% cacau

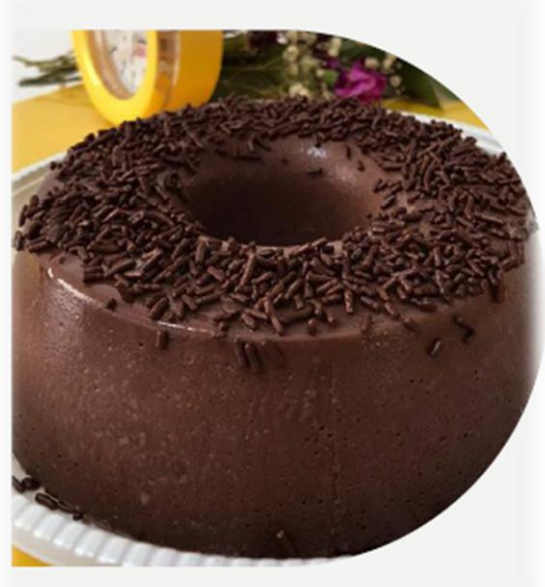


Modo de Preparo:
Junte tudo na seguinte ordem: Farinha, cacau, manteiga, clara, adoçante, gotas de chocolate. Misture bem até a massa deve ficar consistente. Distribua como preferir sobre uma forma untada ou forrada com papel manteiga. Leve para assar em forno preaquecido por 20 minutos ou em sua airfryer por 10 minutos a 180°graus.DICA: Pode substituir a farinha? Pode sim, por farinha de aveia, de coco ou até de arroz. Pode colocar açúcar demerara ou mascavo? SIM. Eu fiz dois cookies gigante!

BRIGADEIRÃO FIT

Ingredientes:
2 xícaras de leite desnatado (ou de coco)
1 xícara leite em pó desnatado
2 ovos
3 colheres (sopa) de cacau em pó
Adoce a gosto com açúcar demerara (ou adoçante culinário)

Modo de Preparo:
Bata no liquidificador o leite desnatado, o leite em pó, os ovos e o cacau. Dica: Se ficar com medo do brigadeirão ficar com gosto de ovo, retire a película das gemas. Bata até formar uma mistura bem homogênea. Transfira para uma forma untada com óleo de coco ou para uma forma de silicone.



PAÇOCA FIT

Ingredientes:
1 xícara de amendoim torrado e sem pele
2 colheres (sopa) bem cheias de pasta de amendoim (pode ser de avelã ou de castanha de caju)
1/2 xícara de farinha de aveia
1/2 xícara de adoçante xilitol (ou outro)
1 pitadinha de sal



Modo de Preparo:
Bata o amendoim em um triturador ou em um liquidificador. Quando ele estiver quase uma farofa, adicione o restante dos ingredientes. Bata por mais alguns segundos até que tudo se misture bem. Pegue pequenas porções e coloque dentro de um molde de sua preferencia. Prense bem para que ela molde, retire com cuidado para não quebrar. Prontinho!

DICA: Você pode rechear suas paçocas com brigadeiro ou doce de leite, fit claro!

BRIGADEIRO DE BATATA DOCE

Ingredientes:
1 batata doce
3 colheres (sopa) açúcar mascavo (demerara ou de coco)
80 a 100g de chocolate amargo ou 70% cacau
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) cacau
Cacau ou castanhas para enrolar

Modo de Preparo:
Comece cozinhando a batata doce até ficar molinha. Amasse bem formando um purê homogêneo. Coloque em uma panela, junte o restante dos ingredientes. Leve ao fogo baixo e misture bem bem até virar um tipo de uma massa.



BROWNIE FIT DE BATATA DOCE

Ingredientes:
1 batata-doce grande
½ xícara de aveia
3 colheres de cacau, tâmaras a gosto
½ xícara de pecan, ½ xícara de amêndoas, água (quanto precisar).

Modo de Preparo:
cozinhe a batata sem casca até ficar macia. Bata tudo no processador. Leve ao forno 250 graus por 20 minutos. Colocar a cobertura quando sair do forno. Depois, só guardar na geladeira e decorar com cacau nibs.



BOLO DE CENOURA FIT

Ingredientes:
3 cenouras
1 gema de ovo
4 claras
adoçante de forno a gosto
½ xícara de óleo de coco
1 colher de sopa de fermento
2 xícaras de chá de aveia em flocos ou farinha de aveia
2 scoopsde whey protein
3 copos de água.

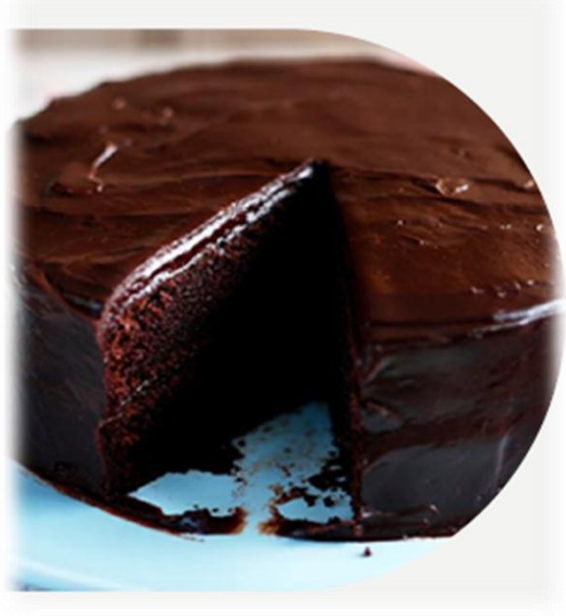


Modo de Preparo:
bata as cenouras, as claras, a gema, o adoçante, o óleo e a aveia (ou a farinha de aveia) no liquidificador. Acrescente fermento, whey e água à mistura. Mexa bem, até que a massa fique homogênea. Asse no forno médio por 30 minutos.

BOLO DE CHOCOLATE FIT

Ingredientes:
1 medida de whey isolado de chocolate
3 colheres de chá de farelo de aveia
3 colheres de chá de cacau em pó
1/3 colher de café de fermento em pó
3 colheres de chá de adoçante em pó
2 claras de ovo.

Modo de Preparo:
misture bem todos os ingredientes e leve ao forno por 10 minutos. O bolinho vai ficar com uma textura cremosa, tipo um petit gateau.



BRIGADEIRO DETOX

Ingredientes:
300 g de ameixas desidratadas
3 colheres de óleo de coco
6 colheres de cacau em pó
mel, 1 xícara e ½ de água filtrada e 3 colheres de biomassa de banana verde.

Modo de Preparo:
Deixe as ameixas de molho. Coloque a água para ferver e depois adicione-as. Bata no liquidificador ou processador todos os ingredientes, deixando o cacau em pó e o mel por último. Leve à geladeira.



TRUFA DIET

Ingredientes:
90 g de chocolate meio amargo ralado
¼ de xícara de cream cheese light
2 xícaras de açúcar de confeiteiro
2 colheres de cacau sem açúcar.

Modo de Preparo:
Derreta o chocolate em banho-maria. Depois de esfriar, bata com o cream cheese. Acrescente o açúcar aos poucos. Coloque em um saco plástico e leve para gelar. Depois, basta cortar a ponta do saco e fazer bolinhas. Role sobre o cacau para cobri-las.



MOUSSE DE CHOCOLATE LIGHT

Ingredientes:
100 g de chocolate dietético em barra
1 colher de gelatina em pó
3 colheres de adoçante em pó granular, raspas de meio limão
1 copo de iogurte natural desnatado
2 claras de ovo e 2 colheres de leite em pó desnatado.

Modo de Preparo:
Derreta o chocolate em banho-maria. Bata o iogurte, o leite, o adoçante e a gelatina já pronta no liquidificador e, depois, misture ao chocolate derretido. Bata as claras em neve e adicione junto com raspas de limão. Indicação da nutricionista Paula dos Santos Ribeiro.



SUSPIRO DIET

Ingredientes:
3 claras de ovo
3e meia colheres (sopa) de adoçante
3 colheres (sopa) de amido de milho
4 gotas de essência de limão
Gotas de corante caso queira o suspiro colorido

Modo de Preparo:
Bata tudo junto na velocidade máxima da batedeira por 15 a 20 minutos (até ficar branco).
Use o bico pitanga, monte a assadeira forrada com papel manteiga untado com margarina.
Asse em forno brando .



OLHO DE SOGRA DIET

Ingredientes:
1 lata de leite condensado diet (335g)
1/2 colher (sopa) de margarina
100g de coco ralado sem adição de açúcar
1 gema peneirada
12 ameixas secas sem caroço
Margarina para untar

Modo de Preparo:
Em uma panela, leve ao fogo médio o leite condensado, a margarina, o coco e a gema, mexendo até soltar do fundo da panela. Coloque em um prato e deixe esfriar. Com as mãos untadas, modele croquetes e junte com uma ameixa apertando para fixar. Coloque em forminhas e sirva.



BRIGADEIRO BRANCO DIET

Ingredientes :
1 colher de sopa de manteiga
1 xícara de creme de leite fresco
3 colheres de sopa de leite de coco em pó
Pode usar leite em pó (uso Ninho integral) mas não será lowcarb
2 colheres de sopa de xilitol

Modo de Preparo:
Coloque a manteiga em uma panela em fogo baixo e assim que derreter acrescente o creme de leite.
Misture bem e junte o leite de coco em pó (ou leite em pó) e o xilitol mexendo sem parar para não queimar até soltar do fundo da panela.
Deixe na geladeiras umas 2 horas para ficar em ponto de enrolar.



DOCINHO DE LEITE NINHO

Ingredientes:
4 colheres (sopa) de leite Ninho
1 lata de leite condensado
1 colher (sopa) manteiga

Modo de Preparo:
Numa panela, despeje o leite condensado e a manteiga.
Leve ao fogo médio e misture bem.
Vá adicionando o leite Ninho ao poucos e continue mexendo.
Mexa sem parar, para não empelotar, até que o doce comece a desgrudar do fundo da panela.
Quando estiver em ponto de brigadeiro firme, desligue o fogo e despeje o doce numa tigela.
Aguarde esfriar e em seguida unte as mãos com manteiga e modele os docinhos.



COOKIES DE AMENDOIM LOW CARB

Ingredientes:
1 xícara (chá) amendoim em farinha
1 clara
2 colheres (sopa) adoçante culinário

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes.
Divida a massa em 16 partes e faça pequenas bolinhas.
Amasse delicadamente, dando forma aos cookies.
Leve para assar ao forno (200o C) por cerca de 15 minutos.



Dicas
Se não encontrar a farinha de amendoim pronta, basta torrar o amendoim no forno, retirar a casca e processar até virar farinha.
Pode trocar o adoçante culinário por açúcar mascavo ou outro, mas as calorias irão aumentar.

Sugestão
Café da manhã, lanche

PANACOTA DE IOGURTE LOW CARB COM CALDA DE MORANGO

Ingredientes
200 mililitros de leite de coco
1 colher (chá) de ágar-ágar (ou kanten)
1/2 xícara (chá) de adoçante (xylitol)
400 mililitros de iogurte grego
1/2 xícara (chá) de morango orgânico
1/2 unidade de limão (só o suco)
1 colher (sobremesa) de canela em pó
1/2 colher (sobremesa) de gengibre em pó
1 colher (sobremesa) de melaço de cana-de-açúcar ou mel
• Água (suficiente apenas para ajudar a bater)



Modo de preparo Da panacota:
Em uma panela, coloque o leite de coco, o ágar-ágar e o xylitol, e misture bem. Leve ao fogo, mexendo com um batedor de arame (fouet) sem parar até ferver. Após ferver, siga mexendo sem parar por mais 3 minutos, desligue o fogo e espere amornar. Incorpore o iogurte (que precisa estar em temperatura ambiente) misturando sempre. Coloque o creme em potinhos de vidro e leve à geladeira por 30 minutos.

Da calda:
Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador, até obter uma consistência de calda. Coloque a mistura por cima da panacota e

VITAMINA LOW CARB DE AMORA

Ingredientes
150 mililitros de leite vegetal
10 unidades de castanha de caju torradas e deixadas de molho por, no mínimo, 3 horas
5 unidades de amora congeladas
1 colher (chá) de adoçante xylitol
1 pitada de canela

Modo de preparo:
Bata tudo no liquidificador por 3 minutos.



MUFFIN DE CACAU E IOGURTE

Ingredientes:
2 ovo
1 pote de iogurte Grego BOA FORMA
3/4 xícara (chá) de óleo
4 colheres (sopa) de cacau em pó
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
2 colheres (sopa) de adoçante xylitol ou sucralose
1 colher (sopa) de fermento biológico
• cranberry para decorar



Modo de preparo:
Em um bowl, bata os ovos, o iogurte e o óleo. Junte o cacau, as farinhas e o adoçante delicadamente. Por último, coloque o fermento. Distribua em forminhas untadas e asse em forno preaquecido a 180 °C por 20 minutos. Sirva com um pouco de iogurte e a cranberry (opcional)