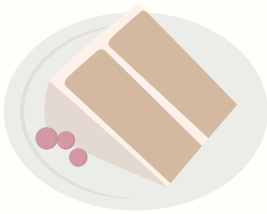


50 RECEITAS INCRÍVEIS!

DOCES SEM AÇÚCAR

zero açúcar





RECEITAS VERIFICADAS POR NUTRICIONISTA

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR
NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR



Nutricionista Responsável:
Renan Lopes Alvares - CRN 56264






















ÍNDICE

MENU

OUTRAS RECEITAS

	Páginas
Biscoitos amanteigados de coco diet	8
Bombocado de fubá	9
Broa de grão de bico	10 - 11
Calda de chocolate diet para bolos	12
Cappuccino vegano	13
Churros sem glúten	14 - 15
Danette saudável	16
Espeto de frutas orgânicas	17 - 18
Fran de chocolate sem açúcar	19
Fran de queijo light	20 - 21
Frozen de manga com castanhas	22
Frutas com cobertura de iogurte	23
Ganache de chocolate e coco (vegan)	24
Gelatina de chocolate light	25 - 26

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

PROIBÍDA VENDA E REPRODUÇÃO

ÍNDICE

MENU

	Páginas
Glacê de baunilha para diabéticos	27
Granita de chá de açaí	28
Iogurte caseiro	29
Iogurte vegano caseiro de coco	30
Leite condensado sem açúcar	31 - 32
Leite evaporado	33
Maçã com canela e creme de leite	34
Mosaico de gelatina diet	35 - 36
Muffin de pasta de avelã e cacau	37 - 38
Muffins de maçã light	39 - 40
Nutella caseira light	41 - 42
Ovo de páscoa diet	43
Ovo de páscoa light	44
Panna cotta com calda vermelha	45 - 46

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

PROIBÍDA VENDA E REPRODUÇÃO

ÍNDICE

MENU

	Páginas
Panna cotta italiana sem lactose	47 - 48
Pavê de abacaxi light	49 - 50
Pavê de bolacha light	51
Pêssego assado	52
Petit gateau low carb	53 - 54
Petit gateau vegano	55
Picolé de coco sem lactose e açúcar	56
Rabanada diet	57 - 58
Petit gateau diet	59
Salame de chocolate com nozes light	60 - 61
Sanduíche de banana e pasta de amendoim	62
Shake de framboesa	63
Smoothie na tigela	64 - 65
Smoothie vegano	66

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

PROIBÍDA VENDA E REPRODUÇÃO

ÍNDICE

MENU

	Páginas
Sobremesa com queijo quark	67 - 68
Sobremesa de banana e chantilly	69 - 70
Souflê de chocolate amargo	71 - 72
Souflê de chocolate light	73
Torta de limão sem açúcar	74 - 75
Torta de maçã fácil	76 - 77
Torta light de morango	78 - 79
Vitamina com framboesa e laranja	80

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA VENDA E REPRODUÇÃO

OUTRAS RECEITAS

50 RECEITAS INCRÍVEIS

Biscoitos amanteigados de coco diet



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de amendoas
- 1/2 xícara (chá) de aveia
- 3 colheres (sopa) de adoçante em pó culinário
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou oleo de coco
- 1 gema
- 2 colheres (sopa) de leite de coco light
- 4 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 1 gema levemente batida para pincelar

Modo de Preparo

1.Misture os ingredientes até obter uma massa homogênea e que não grude nas mãos.

2.Enrole em bastões em superfície enfarinhada e corte pedaços na diagonal (ou modele a gosto). Pressione com um garfo e disponha em assadeiras untadas com manteiga ou oleo de coco.

3.Pincele com a gema e asse em forno médio preaquecido (180 ºC) por cerca de 20 minutos ou até dourarem.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Bombocado de fubá



Ingredientes

- 02 ovos (retirar a pele da gema)
- 01 xícara (chá) de farinha de arroz sem glúten
- 01 xícara (chá) de estévia, xilitol (forno e fogão)
- 01 xícara (chá) de fubá orgânico
- ½ xícara (chá) de óleo de coco
- 01 xícara (chá) de água filtrada
- 03 colheres (sopa) de coco ralado
- 01 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes, com exceção do fermento, no liquidificador e bata até obter uma massa homogênea;
Adicione o fermento por último e bata apenas para misturar;
Coloque em uma assadeira retangular ou forminhas individuais untadas e enfarinhadas;
Leve ao forno (180º C) por aproximadamente 30 minutos;
Espere esfriar, corte ou desenforme e sirva a seguir.

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Broa de grão de bico



Ingredientes

- 1 xícara de grão de bico cozido sem sal
- 1 xícara de farinha de arroz
- 4 colheres de sopa de polvilho doce
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça – opcional, usei para agregar nutrientes como o ômega 3
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde – também opcional
- 5 a 6 colheres de sopa de água mineral
- 1 colher de sopa de azeite ou manteiga
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Broa de grão de bico



Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno em fogo médio por uns 10 minutos;

Bata o grão de bico no liquidificador até virar uma pasta. Adicione o ovo e bata mais um pouco. Então coloque as farinhas, o polvilho, a água, o azeite de oliva, sal e a biomassa;

Pode bater tudo no liquidificador mesmo, ou se quiser também pode ser na batedeira ou na mão se você adorar por a mão na massa -eu fiz metade no liquidificador e metade na mão!

Por fim adicione o fermento e apenas misture. Modele as broas no tamanho e formato que quiser e as coloque em uma forma untada com um tiquinho de óleo ou manteiga.

Leve ao forno por +-30 a 35 minutos à 230º. No fim eu ligo o grill para dar uma douradinha em cima, mas é opcional tá?

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Calda de chocolate diet para bolos



Ingredientes

- 1 xícara de Leite desnatado (de sua preferência)
- 4 colher (sopa) Achocolatado Diet
- 2 colher (sopa) Cacau em pó
- 2 colher (sopa) Manteiga Ghee(ou Óleo de coco)

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes em uma panela.

Leve ao fogo baixo e espere levantar fervura para a calda engrossar.

Vá mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela.

A calda vai reduzir de volume.
Prontinho!

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Cappuccino vegano



Ingredientes

- 1/3 xícara de café
- 2/3 xícara de leite de coco pronto para beber Ducoco ou caseiro
- Canela em pó

Modo de Preparo

Despeje o café em uma xícara.
Aqueça o leite de coco e despeje 1/3 do leite na xícara com o café.

O outro 1/3 você vai aerar, para formar espuminha. Você pode fazer isso com um aerador de mão, ou com um fouet ou com um mixer de mão.
Quando tiver pelo menos dobrado de volume, despeje com cuidado na xícara.

Pode usar uma colherzinha, caso prefira.
Polvilhe canela em pó por cima e sirva em seguida!

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Churros sem glúten



Ingredientes

- 150 ml de água
- 150 ml de leite vegetal –também pode fazer com 300 ml de água
- 2 colheres de sopa de manteiga ghee–ou óleo de coco ou de girassol
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/4 de xícara de farinha de grão de bico
- 1/4 de xícara de farinha de linhaça
- 1/4 de xícara de tâmaras processadas
- 1 pitada de sal
- Canela para polvilhar

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Churros sem glúten



Modo de Preparo

Primeiro de tudo deixe as tâmaras de molho por umas 2-3 horas até elas ficarem bem macias, então processe elas com um pouquinho da água em que elas estavam de molho até formar um purê.
Pré-aqueça o forno a 180 graus.

Leve ao fogo o leite vegetal, a água, manteiga ghee, o sal e as tâmaras e espere ferver.
Enquanto isso misture as farinhas em um bowle reserve.
Assim que ferver adicione as farinhas e mexa bem, com fouet ou colher de pau, até a massa começar a soltar da panela.
Desligue.

Espere a massa esfriar um pouco.
Com saco de confeitar e o bico pitanga comece a dispor seus churros em uma assadeira coberta com silplatou papel manteiga.
Asse por uns 20 minutos.
Retire do forno e passe na canela.

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR
RECEITA CERTIFICADA APROVADO POR NUTRICIONISTA SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Danette saudável



Ingredientes

- 250g de tofu
- 1/2 xícara de leite de coco industrializado
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1/4 xícara de mel

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes até obter uma textura homogênea.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Espeto de frutas orgânicas



Ingredientes

- 1 rodela grossa de abacaxi orgânico cortada em cubos grandes
- 4 morangos orgânicos
- 1 banana orgânica cortada em rodelas grossas
- ½ manga orgânica cortada em cubos grossos
- Suco de limão orgânico
- Folhas de hortelã orgânica
- 1 colher (sobremesa) de mel silvestre orgânico
- 3 castanhas do Pará orgânicas picadas grosseiramente
- 1 pote de iogurte natural
- 3 colheres (sopa) de creme de ricota
- Adoce a gosto
- Raspas de casca de limão orgânico





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Espeto de frutas orgânicas



Modo de Preparo

Regue a banana com o suco de limão para não oxidar. Em espetinhos, intercale as frutas com as folhas de hortelã.

Coloque os espetinhos em uma travessa rasa, regue com o mel e salpique com a castanha do Pará. Reserve.

No liquidificador, bata o iogurte, a ricota e adoce a gosto.

Misture as raspas de casca de limão. Leve à geladeira por 15 minutos

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Flan de chocolate sem açúcar



Ingredientes

- 10 colheres de leite em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 5 colheres de sopa de xylitol
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 envelope de gelatina sem sabor.

Modo de Preparo

No liquidificador, bata a água, o leite em pó, a baunilha, o xylitole o cacau em pó até obter um líquido uniforme.

Hidrate a gelatina sem sabor conforme instruções da embalagem.

Bata a gelatina com a mistura do liquidificador.

Coloque o creme em taças e leve para gelar até ficar consistente.

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Flan de queijo light



Ingredientes

- 4 unidades de ovos
- 200 gramas de Queijo creme light
- 1½ xícaras de leite evaporado light
- 1 xícara de leite condensado light
- 1 colher de sopa de essência de baunilha

Modo de Preparo

Antes de nada reúna todos os ingredientes necessários para esta deliciosa receita de flan de queijo light. Desta forma o modo de preparação será muito mais simples, porque terá tudo à mão.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea, ou seja, bem lisa e cremosa.





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Flan de queijo light



Modo de Preparo

Coloque a mistura de flan de queijo em uma forma para assar e, com a ajuda de papel alumínio, tampe perfeitamente para que a coação seja mais rápida.

Pré-aqueça o forno a 180ºC. Coloque a sua sobremesa no forno por aproximadamente 90 minutos. No final desse tempo, com a ajuda de um palito, pique o centro do flan para ter a certeza de que está perfeitamente assado e retire do forno.

Desenforme o seu flan de queijo light e coloque na geladeira até ficar geladinho Sirva em fatias e desfrute desta sobremesa ligeira! Se gostar, pode acompanhar com chá. Bom apetite!





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Frozen de manga com castanhas



Ingredientes

- 2 mangas maduras picadas e congeladas;
- 1 copo (200ml) de iogurte natural;
- 1 colher (sopa) de biomassa de banana verde;
- Raspas de limão a gosto;
- Folhas de hortelã fresca a gosto;

Cobertura:

- 4 colheres (sopa) de castanhas picada;
- Folhas de hortelã fresca picada

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e deixe bater até ficar uma mistura homogênea;

Coloque em um recipiente e leve ao freezer por 1 hora;

Sirva com as castanhas picadas e a hortelã para decorar.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Frutas com cobertura de iogurte



Ingredientes

- ½ banana cortada em aproximadamente 3 rodelas médias
- 2 cubos de mamão
- 2 uvas verdes
- 2 cubos de manga
- 1 pote de iogurte grego sabor natural

Modo de Preparo

Basta espetar as frutas com um espeto de madeira na ordem que preferir e depois acrescentar o iogurte por cima.

Se desejar, coloque no congelador por cerca de 2 horas!

Dica: essa delícia vale, também, no café da manhã e no lanche da tarde!





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Ganache de chocolate e coco (vegan)



Ingredientes

- 200 mililitros de leite de coco
- 400 gramas de chocolate meio amargo
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de sopa de xarope de bordo (opcional)

Modo de Preparo

Leve o leite de coco ao fogo médio para ferver.

Quando isso acontecer, desligue o fogo e, logo em seguida, acrescente o chocolate partido em pedaços e, se quiser, o xarope de bordo. Misture muito bem, até derreter o chocolate, e acrescente a essência de baunilha.

Use a ganache de chocolate e coco veganpara rechear tortas ou bolos, e reserve na geladeira por 30 minutos a 1 hora, para firmar. Bom apetite!

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Gelatina de chocolate light



Ingredientes

- 20 gramas de cacau em pó sem açúcar
- 8 gramas de gelatina sem sabor
- 200 mililitros de leite de amêndoas
- 50 gramas de stevia ou outro adoçante natural

Modo de Preparo

Em uma tigela misture o leite de amêndoas com o adoçante e a gelatina sem sabor, para dissolver.

Adicione o cacau em pó, que é o principal ingrediente desta gelatina de chocolate light, e misture muito bem.

Leve o preparado ao fogo e misture continuamente até ferver. Quando isso acontecer, retire do fogo e deixe esfriar.

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Gelatina de chocolate light



Modo de Preparo

Distribua o preparado desta sobremesa sem lactose por forminhas individuais. Neste caso escolhi forminhas de silicone em forma de corações, pois esta é uma receita pensada para o Dia dos Namorados.

Reserve na geladeira por, no mínimo, 1 hora.
Após o tempo indicado, sua gelatina de chocolate light deverá estar bem firme.

Passe as forminhas por água morna, para que seja mais fácil desenformar, e sirva decoradas, por exemplo, com cerejas.
Bom apetite!





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Glacê de baunilha para diabéticos



Ingredientes

- ½ xícara de cream cheese baixo em gorduras
- 1 colher de chá de stevia ou splenda (adoçantes)
- Essência de baunilha

Modo de Preparo

Bata o cream cheeseaté ficar macio.
Adicione a stevia ou splendae misture muito bem.

Este é o ingrediente que irá adoçar o glacê de baunilha para diabéticos.

Finalmente adicione essência de baunilha a gosto e misture.

Coloque a mistura de glacê de baunilha para diabéticos em um saco de confeiteiro e reserve durante alguns minutos na geladeira, para que firme.





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Granita de chá de açaí



Ingredientes

- 2 saches de chá de açaí com guaraná
- Suco de 1 laranja orgânica (3/4 de xícara chá)
- Suco de 1 limão orgânico (1/4 xícara chá)
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo

Modo de Preparo

Misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até se soltar do fundo da panela.

Despeje em refratário untado com margarina light e alise a superfície. Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Iogurte caseiro



Ingredientes

- 2 litros de leite semidesnatado;
- 1 potinho de iogurte integral (sem açúcar).

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque o leite e leve ao fogo;Quando começar a ferver, desligue e deixe esfriar até que o leite fique morno;Em seguida, acrescente o iogurte e misture bem;
Tampe a panela e cubra-a com uma toalha para preservar o seu calor;

Deixe a panela em temperatura ambiente por 8 a 10 horas, sem abri-la;
Quando o iogurte caseiro estiver pronto, guarde-o na geladeira;

Dica: para fazer iogurte caseiro sem lactose, utilize leite e iogurte sem lactose.





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Iogurte vegano caseiro de coco



Ingredientes

- 400 ml de leite de coco;
- 2 colheres de sobremesa de suco de limão ;
- 1 colher de chá de ágar-ágar

Modo de Preparo

Em uma panela coloque metade do leite de coco, o ágar-ágar e o suco de limão;
Coloque em fogo baixo e mexa até alcançar fervura ;

Desligue o fogo e coloque a mistura no refrigerador por cerca de 2 horas;
No liquidificador, coloque a mistura consistente e bata com o restante do leite de coco ;

Retorne a preparação para o refrigerador e aguarde aproximadamente 1 hora; Estará na textura perfeita para o consumo .





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Leite condensado sem açúcar



Ingredientes

- 1 xícara de leite (240 mililitros)
- 1 xícara de leite em pó
- 1 xícara de adoçante Splenda

Modo de Preparo

Antes de fazer esta receita para diabéticos, o primeiro passo é preparar todos os ingredientes.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, ou em um copo alto caso use o mixer, e bata até ficar homogêneo.

Em seguida leve este preparado de leite condensado caseiro ao fogo baixo, mexendo sempre para evitar que queime.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Leite condensado sem açúcar



Modo de Preparo

Cozinhe durante cerca de 15 minutos, ou até a mistura ficar amarelada e, ao passar com a espátula no fundo da panela, se forme um caminho como na fotografia.

Após o passo anterior, deixe o leite condensado sem açúcar esfriar para obter a consistência desejada e poder usar em suas sobremesas com leite condensado preferidas

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Leite evaporado



Ingredientes

- 540 mililitros de água (2¼ xícaras)
- 110 gramas de leite em pó

Modo de Preparo

Fazer leite evaporado caseiro é bem simples! É possível fazê-lo a partir do leite líquido ou do leite em pó. Neste caso estamos usando leite em pó, o qual deve ser colocado no liquidificador junto com a água, batendo até incorporar bem.

Transfira o preparado para um recipiente, tampe e reserve na geladeira por 12 horas.

Após esse tempo, seu leite evaporado caseiro está pronto a usar, quer em pratos salgados, como substituto do creme de leite, ou doces, em alternativa ao leite condensando.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Maçã com canela e creme de leite



Ingredientes

- 1 maçã
- 100 mililitros de creme de leite light fresco
- 1 colher de chá de xylitol ou 5 gotas de stevia
- Canela a gosto
- Òleo de coco para untar

Modo de Preparo

Unte uma frigideira com óleo de coco, coloque a maçã picada e canela a gosto. Deixe em fogo baixo até começar a dourar.

Quando começar a dourar coloque o xylitole o creme de leite e deixe engrossar um pouco. Depois pode desligar o fogo.

Por fim, coloque em um recipiente e pode comer quentinho mesmo ou levar no congelador por 15 minutos para desfrutar esta delícia de maçã com canela e creme de leite geladinha!

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Mosaico de gelatina diet



Ingredientes

- 300 mililitros de iogurte de frutas sem açúcar
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 1 envelope de gelatina de morango sem açúcar
- 1 envelope de gelatina de uva sem açúcar
- 1 envelope de gelatina de abacaxi sem açúcar

Modo de Preparo

Divida as gelatinas de sabor por três recipientes. Adicione 1 xícara de água fervente em cada um dos recipientes e dissolva bem com a ajuda de uma colher. Para esta receita de mosaico de gelatina usamos três sabores, mas você pode usar outros de acordo com sua preferência. Assim que observar que o pó de gelatina está dissolvido, acrescente a cada recipiente 1 xícara de água fria. Misture, deixe esfriar e reserve na geladeira até que as gelatinas fiquem firmes.





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Mosaico de gelatina diet



Modo de Preparo

Assim que as gelatinas estiverem firmes, o passo seguinte deste mosaico de gelatina diet é desenformar e cortá-las em cubos médios. Coloque todas em uma só tigela.

Coloque 1 xícara de água fervente em um outro recipiente e dissolva aí a gelatina sem sabor. Para fazer a parte branca deste mosaico de gelatina sem açúcar, adicione o iogurte à gelatina sem sabor e mexa muito bem.

Adicione a mistura anterior à tigela onde tem as gelatinas cortadas em cubos, e reserve esta sobremesa sem açúcar na geladeira até que fique firme. Após cerca de 2 horas, ou quando o mosaico de gelatina diet estiver firme, retire, desenforme e sirva em seguida!





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Muffin de pasta de avelã e cacau



Ingredientes

- 3/4 de xícara de farinha de espelta (ou farinha integral);
- 1 e 1/2 colher (sopa) de fermento biológico;
- 1 pitada de sal;
- 1/4 de xícara de purê de maçã (puro);
- 1/4 de xícara de açúcar de coco;
- 1/2 colher (sopa) de linhaça;
- 3 colheres (sopa) de Pasta de Avelã e Cacau da Castanharia;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 1/2 colher (sopa) de extrato natural de baunilha;
- 1/2 xícara de leite de amêndoas;
- 1/2 colher (sopa) de vinagre de maçã;
- 1/4 de xícara de nibs de cacau;
- 2 colheres (sopa) de avelãs picadas (opcional).





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Muffin de pasta de avelã e cacau



Modo de Preparo

Pre-aqueça o forno a 180º, Junte os 3 primeiros ingredientes em um bowl;

Em uma outra tigela, misture o purê de maçã com o vinagre;

Agora, misture os ingredientes molhados aos secos até ter uma massa homogênea;

Adicione os nibs de cacau e avelãs picadas à massa;

Divida em 6 forminhas para muffin e asse por 20 minutos ou até ficarem douradinhos e firmes no topo.





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Muffins de maçã light



Ingredientes

- ½ de xícara de farinha de arroz integral;
- ¼ de xícara de farinha de aveia;
- ¼ de xícara de farinha de amêndoas;
- ¼ de xícara de polvilho doce Monama;
- 1 colher de chá de fermento químico;
- 1 colher de chá de canela em pó;
- Uma pitada de noz-moscada ralada;
- ½ colher de chá de goma xantana;

LÍQUIDOS:

- ½ xícara de leite vegetal;
- 1/3 xícara de óleo de coco;
- ½ xícara de açúcar de coco Monama;
- 1 ovo de chia ou 1 ovo orgânico;
- ½ colher de chá de extrato de baunilha;
- 1 maçã fujisem casca picada em cubos pequenos.

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Muffins de maçã light



Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 180ºC e forre uma assadeira de cupcakes com 6 forminhas;

Em seguida, peneire todos os ingredientes secos em uma tigela pequena;

Depois, misture bem todos os ingredientes líquidos em uma tigela grande;

Junte o seco ao líquido e mexa até a massa ser formada;

Distribua a massa igualmente entre as seis forminhas de cupcake;

Asse por volta de 22 minutos e resfrie em uma grelha.

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Nutella caseira light



Ingredientes

- 2 xícaras de avelãs torradas sem pele
- ¼ xícara de leite integral ou de amêndoas
- ¼ xícara de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de essência de baunilha
- 1½ colheres de sopa de stevia ou outro adoçante natural
- 1 colher de café de sal

Modo de Preparo

Para preparar esta receita de creme de avelãs e cacau tipo Nutella, o primeiro passo é colocar todas as avelãs num processador de alimentos e obter até que virem um purê.

A transformação das avelãs em purê levará mais ou menos tempo consoante a potência do seu processador, por isso seja paciente: primeiro as avelãs ficarão moídas, depois viram uma farofa e finalmente um creme.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Nutella caseira light



Modo de Preparo

O passo seguinte desta receita de Nutella caseira sem açúcar é acrescentar os restantes ingredientes e voltar a bater, até que todos fiquem perfeitamente incorporados.

Dependendo da consistência, poderá ser necessário acrescentar mais leite de amêndoas ou integral.

Após o passo anterior, seu creme de Nutella caseiro está pronto! Sirva em seguida ou reserve na geladeira.

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Ovo de páscoa diet



Ingredientes

- 800 gramas de chocolate diet ou chocolate zero açúcar picado
- 100 gramas de creme de leite light
- 2 colheres de sopa de cacau puro em pó (sem açúcar)
- 1 colher de sopa de adoçante para forno e fogão

Modo de Preparo

Comece preparando o recheio, pois ele precisa esfriar antes de rechear o ovo. Para isso leve ao fogo médio para baixo 300 gramas do chocolate diet ou zero açúcar com o creme de leite, o cacau peneirado e o adoçante. Fique mexendo até o chocolate derreter completamente e virar um creme lisinho. Desligue e deixe esfriar para engrossar.

Dica: Escolha um chocolate diet de qualidade, isso faz toda a diferença no sabor do ovo de Páscoa!

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Ovo de páscoa light



Ingredientes

- 300 gramas de chocolate ao leite
- 8 barras de cereais a gosto
- Fôrma de ovo de Páscoa

Modo de Preparo

Para fazer ovo de Páscoa light, comece por derreter o chocolate ao leite light picado em banho-maria, mexendo sempre. Repita o procedimento com as barras de cereais, misturando bem até se desmancharem. Escolha as suas barrinhas favoritas com frutos secos ou frutas.

Dica: Reserve um pedacinho de chocolate para derreter mais tarde e unir o ovo no final.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Panna cotta com calda vermelha



Ingredientes

- 1 xícara de chá de leite desnatado
- 1 lata de creme de leite light
- 2 cravos-da-índia
- 1 canela em pau
- 3 sementes de cardamomo
- 4 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de sopa de gelatina sem sabor hidratada em 5 colheres de sopa de água fria
- 1 copo de iogurte desnatado.

Calda

- 200g de framboesa congelada
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de sopa de suco de limão
- ½ xícara de chá de água





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Panna cotta com calda vermelha



Modo de Preparo

Comece a pannacotta juntando o creme de leite, as especiarias e o adoçante em uma panela.

Leve para o fogo em temperatura média. Mexa até que levante fervura. Desligue o fogo e acrescente a gelatina. Peneire o líquido resultante e adicione o iogurte. Mexa bem até que todos os ingredientes se misturem. Aguarde esfriar e despeje em forminhas untadas com óleo. Armazene na geladeira por seis horas.

Misture os ingredientes da calda em uma panela. Cozinhe em fogo baixo por mais ou menos dez minutos. Desligue e despeje em um pote. Leve para a geladeira. Depois do tempo estipulado, desenforme a pannacotta em um pratinho de sobremesa. Regue com a calda e saboreie.

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Panna cotta italiana sem lactose



Ingredientes

- 600 mililitros de leite de coco
- 1 colher de chá de adoçante de forno
- ½ unidade de fava de baunilha
- 10 gramas de gelatina em pó

Para o coulis de morango:

- 1 xícara de morangos picados
- 1 colher de sopa de adoçante de forno
- 1 colher de sopa de suco de limão

Modo de Preparo

O primeiro passo desta receita de panna cotta sem açúcar e sem lactose é hidratar a gelatina em um pouco de água gelada. Enquanto isso, leve ao fogo uma panela com os outros ingredientes, e espere até ferver.

Quando ferver, retire a panela do forno e coloque em um recipiente grande com água gelada e algumas pedras de gelo.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Panna cotta italiana sem lactose



Modo de Preparo

A isso se chama banho-maria invertido, e é necessário para esfriar a mistura. Quando ela estiver morninha, acrescente a gelatina e misture muito bem, para dissolver.

O passo seguinte desta receita de pannacotta saudável é distribuir a mistura por potinhos individuais. Cubra com plástico filme e leve para gelar por 4 horas, na geladeira.
Enquanto isso prepare o coulis de morango para a panna cotta: leve ao fogo médio-alto uma panela com os ingredientes, misture e deixe cozinhar até ferver, depois bata muito bem na batedeira e reserve na geladeira.

Quando a panna cotta italiana sem lactose estiver bem firme, se separando do potinho, desenforme ou sirva assim mesmo com o coulisde morango. Decore com frutinhas, delicie-se





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Pavê de abacaxi light



Ingredientes

Calda

- 200 g de abacaxi picado
- 30 g de adoçante
- 150 ml de água.

Creme

- 2 colheres de maisena diluída
- 100 ml de gemas desidratadas
- 40 g de adoçante
- 400 ml de leite desnatado morno
- 100 g de coco fresco ralado (para decorar)

.

Bolo base do pavê

- 100 g de farinha de amendoas ou aveia
- 60 ml de gema desidratada
- 30 g de adoçante
- 3 claras em neve
- 1 colher (chá) de fermento.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Pavê de abacaxi light



Modo de Preparo

Calda:
Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo por 10 minutos.
Peneire e reserve o abacaxi e a calda separadamente.

Creme:
Em uma panela junte a gema, o adoçante, o leite e a maisena em fogo baixo, até formar um creme.
Junte com o abacaxi (sem a calda)

Bolo base:
Junte as gemas, o adoçante, a farinha e o fermento.
Utilizando uma colher, misture essa base com as claras em neve.
Coloque em uma forma untada e leve ao forno a 200 °C por 8 a 10 minutos.
Quando o bolo estiver pronto, jogue a calda para umedecê-lo.
Coloque o creme sobre a base do bolo e leve à geladeira por 2 horas.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Pavê de bolacha light



Ingredientes

- 300 mililitros de leite integral
- 1 colher de sopa de amido de milho (maisena)
- 3 colheres de sopa de xylitol
- 10 gotas de essência de baunilha
- 10 unidades de bolachas de champanhe quebradas
- Uvas e morangos picados

Modo de Preparo

Para fazer este pavê diet coloque o leite em um copo e dissolva nele o amido de milho.
Em seguida coloque a mistura em uma panela, junte o xylitol e mexa em fogo baixo até engrossar.

Quando engrossar, desligue o fogo e acrescente a baunilha.
Deixe esfriar e depois é só montar! Numa taça coloque uma camada de bolacha, outra de creme e finalize com as frutas. Deixe na geladeira no mínimo 3 horas.





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Pêssego assado



Ingredientes

- 4 pêssegos orgânicos (190g)
- 1 xícara (chá) de suco de laranja orgânico
- 2 colheres (sopa) de mel orgânico
- 2 colheres (sopa) de raspas de casca de laranja
- 1/4 xícara (chá) de castanha do Pará orgânica sem casca Taeq picada (30g)
- 1 pote de iogurte integral
- 4 colheres (sobremesa) de geleia de damasco

Modo de Preparo

Lave, corte os pêssegos ao meio e retire os caroços.
Em uma assadeira coloque os pêssegos, regue com o suco de laranja, o mel e polvilhe as raspas de laranja.
Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré aquecido a 220°C. Asse por 20 minutos.

Distribua em pratos de sobremesa e, por cima, coloque a calda que se formou na assadeira. Polvilhe com a castanha do Pará e sirva com o iogurte e uma colherada de geleia.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Petit gateau low carb



Ingredientes

- 1 ovo
- 1/4 xícara de xilitol ou açúcar de coco (para ser low carb, mas pode usar mascavo ou demerara também)
- 2 colheres de sopa de farinha de grão de bico (para ser low carb, mas pode ser de arroz, arroz integral ou até proteína em pó)
- 1/4 xícara de óleo de coco ou manteiga ghee
- 80g chocolate sem leite
- Cacau em pó -para polvilhar nas forminhas

Modo de Preparo

Derreta o óleo de coco e o chocolate. Reserve. Bata o ovo com o açúcar de coco/xylitol, até que dissolva.

Incorpore os ovos batidos ao chocolate derretido com óleo. Bata rapidamente com fouet ou garfo.

Acrescente a farinha e misture bem.





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Petit gateau low carb



Modo de Preparo

Unte forminhas individuais (tipo de empadinha) com óleo de coco e polvilhe cacau, Despeje a massa.

Asse em forno pré-aquecido a 190-200 graus por 8-13 minutos.

Retire do forno, aguarde 1 minuto e desenforme.

Sirva em seguida

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Petit gateau vegano



Ingredientes

- ¼ de xícara (chá) de óleo de coco Taeq
- 150 g de chocolate 70% cacau picado
- ⅓ xícara (chá) de água
- 100 g de castanha do Pará Taeq triturada até formar farinha
- ⅓ xícara de farinha de amendoas ou de aveia
- ⅔ de xícara (chá) de açúcar demerara Taeq
- Geleia de morango Taeq
- Morangos para decorar

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture o óleo, o cacau, a água, a farinha de castanha do Pará, a farinha de amendoas e o açúcar;

Distribua em refratários pequenos, untados com óleo de coco e leve ao forno para assar, por 20 minutos, aproximadamente;

Retire do forno, finalize com uma pequena porção de geleia e decore com morango

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Picolé de coco sem lactose e açúcar



Ingredientes

- Leite de coco da Ducoco
- Gotinhas de stevia
- Coco ralado
- Pauzinho de canela para fazer as vezes do palito

Modo de Preparo

Misture o leite de coco e coco ralado em uma tigelinha, na proporção que gostar.
Eu coloco algo em torno de 2 xícaras de leite vegetal para 1/4 a 1/2 xícara de coco ralado.

Adoce à seu gosto.
Despeje a mistura em forminhas de picolé.
Coloque um pauzinho de canela em cada um, bem ao centro.

Leve ao freezer por pelo menos 6 horas antes de consumir.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Rabanada diet



Ingredientes

- 3 pães franceses amanhecidos em fatias
- 1 e ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de adoçante xitilol
- 3 ovos separados
- 1 colher (sopa) rasa de farinha de amendoas
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ¼ xícara (chá) de frutose
- ½ colher (sobremesa) de leite em pó desnatado
- ½ colher (sobremesa) de canela em pó

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Rabanada diet



Modo de Preparo

Deixe as fatias de pão de molho no leite misturado com 1 colher (sopa) do adoçante por 20 minutos.Bata as claras em neve na batedeira e acrescente as gemas uma a uma.

Adicione a farinha e o restante do adoçante e misture bem. Passe as fatias de pão nessa mistura e disponha em assadeira untada.Leve ao forno alto preaquecido (250 °C) por cerca de 20 minutos ou até dourarem.Ainda quentes, envolva as rabanadas na mistura de frutose, leite em pó e canela

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Petit gateau diet



Ingredientes

- 50g de chocolate 70% cacau;
- 10g óleo de coco;
- 20g adoçante xylitol;
- 1 ovo;
- 30g farinha de aveia;
- 50g pasta de amendoim;
- 1 colher de sopa de óleo de coco.

Modo de Preparo

Unte a forma com óleo de coco ;

Misture a pasta de amendoim com o óleo de coco após esquentar;

Leve ao freezer por 45 minutos ;

Leve ao forno por 15minutos ;

Espere esfriar, desinforme e polvilhe com ingredientes como canela, coco ou leite em pó.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Salame de chocolate com nozes light



Ingredientes

- 200 gramas de chocolate amargo para derreter
- 1 colher de sopa de manteiga
- 60 gramas de biscoito maria ou maisena
- 40 gramas de nozes
- 2 gotas de Essência de laranja (opcional)

Modo de Preparo

Comece por reunir os ingredientes do preparo desta receita de salame de chocolate light.

Em seguida derreta o chocolate com a manteiga, em banho-maria ou micro ondas. Se usar o micro ondas coloque em potência máxima e derreta o chocolate em 1 a 3 ciclos de 30 segundos, retirando para mexer.





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Salame de chocolate com nozes light



Modo de Preparo

- À parte pique as nozes finamente e parta os biscoitos em pedaços pequenos. As nozes são um ingrediente que geralmente não é usado na receita de salame tradicional, no entanto conferem uma crocância gostosa e tornam este doce mais nutritivo. crocância gostosa e tornam este doce mais nutritivo.
- Adicione as nozes e os biscoitos ao chocolate derretido e misture muito bem. Se quiser pode acrescentar a essência de laranja neste momento, o aroma combina muito bem com chocolate!
- Para modelar o salame light abra uma folha de papel alumínio ou plástico filme e unte com manteiga. Coloque ao centro a mistura de chocolate e nozes e enrole muito bem, fechando as pontas no final. Reserve no congelador por 4 horas, para solidificar.
- Após esse tempo seu salame de chocolate com nozes light está pronto! Retire do freezer com 30 a 40 minutos de antecedência, para que tome a temperatura ambiente e seja mais fácil cortar.

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Sanduíche de banana e pasta de amendoim



Ingredientes

- 1 banana nanica
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 25 gramas de chocolate 70%

Modo de Preparo

Corte a banana em rodelas e deixe no congelador de um dia pra o outro, assim a receita ficará mais gostosa e fácil de montar.

Depois de congelada, coloque a pasta de amendoim em uma rodela de banana e tampe com outra. Faça isso com todas.
Por fim é só derreter o chocolate e jogar por cima. E está pronto! Não podia ser mais fácil fazer este sanduíche de banana e pasta de amendoim e o resultado é bem gostoso!

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Shake de framboesa



Ingredientes

- 1 copo (200ml) de água
- ½ xícara (chá) de framboesas
- 1 colher (sobremesa) de Biomassa de Banana Verde Rakkau
- 2 scoopsde Rice Protein Rakkau sabor morango

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Smoothie na tigela



Ingredientes

- 1 banana
- 3 morangos
- 1 colher de sopa de maca peruana em pó

Para o topping:

- 1 morango grande em rodelas
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 1 colher de chá de pepitas de cacau cru

Modo de Preparo

Coloque num processador de alimentos a banana e os morangos em rodelas e bata muito bem, até virar um purê de frutas. Para turbinar nosso smoothie na tigela adicionamos alguns super alimentos em pó. Neste caso usei maca peruana (que é rica em ferro, magnésio, cálcio e zinco) e 2 colheres de sopa de um mixenergizante que inclui trigo sarraceno, sementes de chia, lucuma, sementes de linhaça, açúcar de coco, banana em pó, amêndoa moída, morango e açaí.





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Smoothie na tigela



Modo de Preparo

Depois é só colocar o smoothie na tigela e acrescentar toppings a gosto! Eu escolhi coco ralado, morangos e pepitas de cacau cru, mas você pode adicionar outros a seu gosto como banana, pasta de amendoim, granola e muito mais.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Smoothie vegano



Ingredientes

- 2/3 de copo de leite de coco pronto para beber Ducoco
- 1 colher de sopa de manteiga/pasta de amendoim
- 1 banana madura congelada e cortada em rodelas
- 1 pedaço de mais ou menos 0.5 cm de gengibre (ou menos se achar o sabor forte)
- Canela em pó à gosto

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso.

Sirva em seguida!





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Sobremesa com queijo quark



Ingredientes

- 500 gramas de queijo quark
- 400 gramas de framboesas ou morangos frescos
- ½ pacote de biscoito maisena ou champanhe

Modo de Preparo

É bem fácil fazer esta sobremesa de quark!

Comece por bater no liquidificador as framboesas ou os morangos, até virarem um purê. Depois peneire, para reter as sementinhas.

De forma semelhante, triture ou esmague o biscoito maisena ou champanhe até virar uma farofa com ou sem pedaços maiores, como preferir.





2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Sobremesa com queijo quark



Modo de Preparo

Em copos ou tacinhas transparentes, monte camadas de quark com purê de fruta e farofa de biscoito, até chegar ao topo.

Decore sua sobremesa com queijo quark com fruta fresca, reserve na geladeira até ao momento de servir, ou delicie-se em seguida.

Bom apetite!

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Sobremesa de banana com chantilly



Ingredientes

- 100 mililitros de creme de leite pasteurizado
- 1 banana maçã
- 50 gramas de castanha de caju triturada
- 1 colher de sopa de açúcar de coco
- 1 colher de chá de xylitol
- 5 gotas de baunilha
- Canela a gosto
- Òleo de coco

Modo de Preparo

Em uma frigideira pincele óleo de coco e coloque a banana cortada em fatias. Polvilhe um pouco de canela, deixe a banana dourar ligeiramente dos dois lados e desligue.

Para fazer o chantilly fit pegue o creme de leite e bata na batedeira até ficar consistente. Depois adoce o chantilly com o xylitol e a essência de baunilha, volte a bater e reserve.

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Sobremesa de banana com chantilly



Modo de Preparo

Por fim prepare uma farofa crocante para esta sobremesa saudável: misture as castanhas com o açúcar de coco e coloque metade no fundo de uma tacinha junto com metade da banana também.

Acrescente o chantilly e, sobre ele, o restante de banana e noz. Reserve sua sobremesa de banana com chantilly na geladeira por 1 hora, para servir geladinha, e desfrute!

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Souflê de chocolate amargo



Ingredientes

- 150g de chocolate 70% cacau picado
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de vinho do porto
- ¼ de xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 colher (café) de extrato de baunilha.
- Manteiga Gheee açúcar demerara para untar

Modo de Preparo

Separe os ramequinse unte com manteiga Ghee (ou óleo de coco) e leve para geladeira.
Derreta o chocolate em banho maria ou no micro-ondas;

Separe as gemas das claras. Misture o vinho do porto com as gemas e reserve.

Quando o chocolate já estiver frio, misture as gemas com o vinho;

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Souflê de chocolate amargo



Modo de Preparo

Na batedeira, vá batendo as claras e, aos poucos, adicione o açúcar, até que fiquem firmes, no ponto de clara em neve;

Incorpore as claras delicadamente com a mistura de chocolate;

Coloque a massa nos ramequins, e leve ao forno pré-aquecido a 200°c e asse por certa de 15 minutos;

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Souflê de chocolate light



Ingredientes

- 250 gramas de chocolate meio amargo com 75% de cacau
- 5 unidades de gema de ovo
- 100 gramas de creme de leite light
- 20 mililitros de leite desnatado

Modo de Preparo

Derreta o chocolate no micro ondas até que esteja completamente líquido.
Adicione o leite e o creme e misture, para integrar bem todos estes ingredientes do suflê de chocolate light.
Finalmente, e mexendo sempre, adicione as gemas de ovo. Distribua o preparado de suflê de chocolate light em uma forminha do gênero da fotografia, e que possa ir ao forno, e asse no forno preaquecido a 165ºC por 20 minutos. Após o tempo indicado, desinforme e desfrute do suflê de chocolate light sem culpa! Bom apetite!

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Torta de limão sem açúcar



Ingredientes

Massa:

- 100 g de farinha de amêndoas;
- 100 g de coco ralado;
- 2 ovos;
- 5 colheres de óleo de coco.

Recheio:

- Sumo de 3 limões;
- 1 envelope de gelatina sem sabor;
- 100 ml de leite de coco;
- 300 g de creme de ricota;
- 4 colheres de sopa de xylitol.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Torta de limão sem açúcar



Modo de Preparo

Massa:
Misture tudo e modele em uma forma de fundo falso.

Recheio:
Prepare a gelatina sem sabor conforme instruções da embalagem, trocando a quantidade indicada de água pelo leite de coco, bata a gelatina dissolvida com os demais ingredientes no liquidificador, recheie a massa e leve para gelar até que fique consistente, se desejar, acrescente raspas de casca de limão para decorar.

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Torta de maçã fácil



Ingredientes

- 2 xícaras e ½ de chá de farinha de aveia
- 1 colher de chá de canela em pó
- 150g de manteiga
- 1 xícara de chá de adoçante para forno e fogão
- 4 maçãs descascadas e picadas
- 100g de uva passa
- 1 ovo inteiro
- ½ xícara de chá de leite desnatado

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Torta de maçã fácil



Modo de Preparo

Misture a farinha, a canela, a manteiga e o adoçante em uma tigela. Espalhe metade dessa massa em uma forma com aro removível.

Aperte com as mãos para compactar bem.

Espalhe as maçãs picadas e as passas. Cubra com o resto da massa.

Misture o ovo com o leite e regue a torta de maçã inteira.

Leve para assar em forno preaquecido em temperatura média.

Deixe por aproximadamente 35 minutos, ou até dourar.
Retire e aguarde esfriar antes de remover da forma.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Torta light de morango



Ingredientes

- 1/2 colher (chá) de fermento em pó
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de amendoas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 lata de creme de leite light
- 1 pitada de sal
- 300g de morangos cortados ao meio para decorar

Recheio

- 2 latas de leite condensado light
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 6 colheres (sopa) de suco de limão

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Torta light de morango



Modo de Preparo

Em uma tigela, coloque o fermento e a farinha. Misture a manteiga, o creme de leite e o sal até a massa desgrudar das mãos e deixe descansar por 30 minutos na geladeira.

Abra a massa com um rolo e forre o fundo e a lateral de uma fôrma de aro removível de 22cm de diâmetro. Fure a massa com um garfo e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até assar e dourar.

Para o recheio, em uma panela, cozinhe o leite condensado com a manteiga até engrossar. Retire do fogo e misture o suco de limão.

Despeje sobre a massa assada e leve à geladeira por 2 horas. Decore com os morangos cortados ao meio, desenforme e sirva.

DOCES ZERO AÇÚCAR SEM AÇÚCAR

RECEITA CERTIFICADA
APROVADO POR NUTRICIONISTA
SEM AÇÚCAR

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO

Vitamina com framboesa e laranja



Ingredientes

- 1 unidade de iogurte integral orgânico batido
- Suco de 2 laranjas orgânicas
- 100g de framboesas congeladas
- 2 colheres (sopa) de geleia orgânica de framboesa
- 250 ml de bebida de aveia
- 6 folhas de hortelã orgânico
- 10 cubos de gelo

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.

2021 - SEGREDOS DA CONFEITARIA - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBÍDA CÓPIA, VENDA, DISTRIBUIÇÃO E REPRODUÇÃO