DANI FARIA LIMA



E-BOOK SOLIDÁRIO DE

SOBREMESAS SAUDÁVEIS

SUMÁRIO

TOQUE NOS BOTÕES E VÁ DIRETO PARA A RECEITA

TORTA BANOFFEE SAUDÁVEL	03
MANJAR DE COCO	09
MOUSSE DE MARACUJÁ COM GANACHE DE CHOCOLATE	11
TORTA DE MAÇÃ COM SORVETE DE AMENDOIM	14
PETIT GATEAU	17
BOLO GELADO DE ABACAXI COM COCO	21
BROWNIE SEM TRIGO	23
PUDIM SEM LEITE CONDENSADO	25
TIRAMISSU LOWCARB	27
BRIGADEIRO DE COLHER	29

E-BOOK SOLIDÁRIO DE

SOBREMESAS SAUDÁVEIS

TORTA BANOFFEE SAUDÁVEL

A torta banoffee é um clássico da confeitaria. Ela reúne poucos ingredientes que combinados gera um sabor indescritível de gostoso. Com uma base crocante, de doce de leite, banana e chantilly, a torta banoffee fica pronta em poucos minutos.

No entanto, esses poucos ingredientes na versão tradicional carregam muito açúcar refinado e gorduras ruins, e quem busca um estilo de vida mais saudável, procura evitar ingredientes que fazem mal.

Isso não significa abandonar definitivamente aquela sobremesa favorita, mas devemos buscar o equilíbrio e a melhor versão do que gostamos de comer dentro das nossas possibilidades.

Eu criei algumas possibilidades para você saborear sobremesas saudáveis, espero que aproveite!

INGREDIENTES

Primeira opção
Doce de leite

Essa é minha favorita!

- **2** inhames cozidos no vapor (260g)
- **3** colheres de sopa de leite de coco em pó ou (leite em pó integral, se preferir)
- **2** colheres de sopa de adoçante eritritol ou (xilitol, taumatina, ou adoçante da sua preferência)
- **3** colheres de sopa de açúcar de coco ou mascavo
- **2** colheres de sopa de óleo de coco
- **½** colher de chá de extrato de baunilha
- **¼** de colher de chá de canela
- **1** pitadinha de sal (tiquin)

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador até ficar um creme liso. Guardar na geladeira em pote tampado até ficar bem gelado.



INGREDIENTES

Segunda opção Doce de leite

- **900g** de leite vegetal de amêndoas ou (de castanhas, ou de aveia)
- **100g** de leite de coco líquido (daqueles vidrinhos do mercado)
- **4** colheres de sopa de açúcar de coco
- **2** colheres de sopa de adoçante eritritol ou (xilitol, taumatina, ou adoçante da sua preferência)
- **1** colher de chá de extrato de baunilha
- **¼** de colher de chá de canela em pó
- **¼** de colher de chá de goma xantana

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma panela com o fundo mais grosso (exceto o extrato de baunilha e a goma xantana).

Leve ao fogo médio e deixe reduzir pela metade, mexendo de vez em quando para não grudar. Quando reduzir e engrossar um pouco, acrescente o extrato de baunilha, a goma xantana e mexa sem parar com um fue até engrossar mais um pouco.

Coloque em um recipiente, tampe e leve para a geladeira por 2 horas. Na hora de montar a torta, volte o doce de leite para o liquidificador e bata por instantes apenas pra melhorar a consistência.

INGREDIENTES

Terceira opção Doce de leite

- **1** xícara de chá de aveia em flocos
- **3** xícaras de chá de água quente (para o remolho)
- **2** xícaras de chá de água (para bater)
- **4** colheres de sopa de açúcar de coco
- **3** colheres de sopa de adoçante eritritol ou (xilitol, taumatina, ou adoçante da sua preferência)
- **1** colher de sopa de óleo de coco
- **½** colher de chá de extrato de baunilha
- **¼** de colher de chá de canela
- **1** pitadinha de sal (tiquin)

MODO DE PREPARO

1. Cubra a aveia com água quente e deixe de molho por 30 minutos, depois escorra bem a água. Coloque a aveia no liquidificador com a água nova e bata até ficar homogêneo. Coe em uma peneira fina ou coador de tecido. Esprema o máximo que conseguir, descarte os resíduos e separe apenas o leite de aveia.

2. Aqueça uma panela em temperatura média e coloque o leite de aveia com os demais ingredientes, misture sem parar até reduzir e engrossar.

3. Desligue o fogo, coloque em um recipiente, tampe e guarde da geladeira por 2hs.



IMPORTANTE!

• Gosto de equilibrar as receitas adoçando com parte de adoçante e parte açúcar. Desta forma, equilibro as calorias e não valorizo nenhum dos dois. É claro que, você pode escolher a melhor forma de adoçar de acordo com as suas prioridades e/ou necessidades.
• No entanto, o açúcar de coco ou mascavo é o ingrediente que vai dar a COR ao doce de leite, e colaborar com o sabor. Adoçar essa receita 100% com adoçante deixará o creme branco, sem aspecto de doce de leite.
• Também não indico usar apenas açúcar (de coco ou mascavo) pois, além de deixar o creme bem mais calórico, vai deixar o doce de leite muito escuro.

Caso algumas dessas versões de doce de leites saudáveis não tenha atendido as suas necessidades, seja porque é diabética, ou simplesmente por não querer usar nenhum tipo de açúcar, ou por não ter acesso a algum desses ingredientes, mas ainda assim gostaria de fazer essa receita, vou te dar a minha humilde opinião:

Comprar um doce de leite industrializado sem açúcar ou sem lactose que atenda às suas necessidades ou até mesmo comprar um doce de leite tradicional, se você não é diabética, para fazer uma torta que se come pouco e de vez em quando, não é algo que compromete a saúde.

Compromete a saúde maus hábitos praticados com frequência. Comprometeria a saúde ter sempre uma lata de doce de leite na porta da geladeira, onde fosse um hábito comer toda semana.

INGREDIENTES

Para a Base da Torta

- **½** xícara de chá + **1** colher de sopa de farinha de aveia
- **½** xícara de chá de farinha de castanhas ou (de amêndoas, ou mix de oleaginosas)
- **¼** de xícara de chá de farinha de arroz branca
- **¼** de xícara de chá de fécula de mandioca ou (polvilho doce)
- **¼** de xícara de chá de adoçante eritritol ou (xilitol, taumatina, ou adoçante da sua preferência)
- **60g** de manteiga gelada (ela precisa estar mais firme) ou óleo de coco gelado.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma tigela e amasse com as mãos, pressionando até que vire uma massa firme, modelável e um pouco oleosa. Espalhe a massa com as pontas dos dedos.

Use uma forma de fundo removível de 22cm com fundo removível, unte com manteiga ou óleo de coco; fure o fundo com garfo e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 15 – 20 minutos. Retire do forno, cubra com um pano e espere esfriar.

IMPORTANTE!

Para a massa, eu criei um mix de farinhas, pensando em trazer mais fibras e aumentar o valor nutricional. No entanto, é possível fazer algumas alterações, como colocar mais aveia e menos farinha de arroz. Substituir a fécula ou polvilho pela farinha Zaya; fazer toda a receita apenas com farinha Zaya ou usar mais farinha de amêndoas, caso queira mais lowcarb.

É importante estar atenta na quantidade total de farinhas usadas na receita e nas características de cada uma. Não recomendo, por exemplo, fazer a receita apenas com farinha de arroz porque é uma farinha que deixa as massas ressecadas e quebradiças; não usar apenas féculas, pois elas não oferecem estrutura para as massas. E caso queira fazer apenas com farinha de oleaginosas, vai precisar de menos manteiga, pois essas farinhas já são oleosas. Fique atenta ao ponto da massa, precisa ser firme (formando uma bola), modelável e levemente oleosa.

Procurei criar uma massa com um sabor mais neutro para não competir com o recheio. Lembre-se que cada item que retira ou acrescenta, modifica o sabor e a textura. Vale ter esse cuidado.

Nessa receita, por exemplo, a farinha de amêndoas e a manteiga são itens que contribuem no sabor. Caso use óleo de coco no lugar da manteiga ou faça a massa apenas com farinha de aveia, procure "temperar" mais a massa de alguma forma, com pitadinha de cravo e canela, por exemplo. Pode usar pasta de amendoim, de castanhas ou pasta de ameixas para ajudar a umedecer a massa e dar sabor.

Para o Chantilly *vou te dar 3 opções, mas não vou mentir para você. A melhor é, sem dúvida, com creme de leite e ponto final.*

INGREDIENTES

Primeira opção Chantilly

- **1** xícara de chá de creme de leite fresco sem lactose (usei da marca Verde Campo)
- **3** colheres de sopa de adoçante eritritol ou (xilitol, taumatina, ou adoçante da sua preferência)
- **1** colher de chá de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

Primeira opção de Chantilly

Na batedeira, bater em velocidade média, até ficar um creme aerado, no ponto de chantilly.



INGREDIENTES

Segunda opção Chantilly

- **100g** de aquafaba (água do cozimento do grão de bico)
- **3** colheres de sopa de adoçante eritritol ou (xilitol, taumatina, ou adoçante da sua preferência)
- **1** colher de chá de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

Segunda opção de Chantilly

Utilize a água do cozimento do grão de bico fria e concentrada. Bata ela com o adoçante até formar uma espuma firme, acrescente o extrato de baunilha e bata mais um pouco. Cuidado para não bater demais e passar do ponto.

INGREDIENTES

Terceira opção Creme de Castanhas

- **½** xícara de chá de castanhas cruas deixadas de molho por 6h , lavadas e escorridas
- **¼** de xícara de chá de água ou suco de laranja
- **2** colheres de sopa de adoçante eritritol ou (xilitol, taumatina, etc)
- **1** colher de sopa de óleo de coco sem sabor
- **1** colher de chá de extrato de baunilha
- Raspas de **1** laranja

MODO DE PREPARO

Creme de Castanhas

Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme liso.

INGREDIENTES

Para a montagem

- **5** bananas-maça bem maduras ou **3** bananas nanicas
- Canela em pó ou chocolate 70% picado

MONTAGEM

1. Pegue a massa base, assada e fria e espalhe o doce de leite também gelado.

2. Cubra com rodelas de banana e depois com chantilly.

3. Finalize com canela polvilhada por cima ou raspas de chocolate.

4. Sirva em seguida ou guarde na geladeira até o momento de servir.



SOBRE A AQUAFABA

Cozinhe o grão de bico apenas com água e sem temperos. Depois guarde na geladeira o grão de bico junto com a água do cozimento. No dia seguinte, retire da geladeira, misture bem e coe a quantidade de caldo que precisa para fazer a receita. É importante que esse caldo não seja ralo, aguado e sim consistente, então não cozinhe com muita água. É isso que vai garantir que o caldo fique mais "liguento" de um dia para o outro.

Eu assisti vários vídeos no youtube ensinando como preparar a aquafaba. Testei algumas receitas aqui em casa, e incrivelmente essa água pegajosa batida se transforma em uma espécie de chantilly. Na culinária vegana é muito utilizada também como claras em neve em bolos e sobremesas.

É uma opção para veganos ou para quem não consome por algum motivo leite e derivados. Mas, preciso ser bem sincera em dizer que, a aquafaba pode até lembrar um chantilly, mas não se parece com ele tanto assim. Feito com creme de leite, com ou sem lactose, o chantilly fica muito mais saboroso e com uma textura incomparável.

Nesse momento, você, de acordo com as suas prioridades vai decidir qual receita fazer. Eu não tenho o hábito de usar creme de leite na minha culinária, e ainda assim optei por fazer essa receita com um creme de leite fresco, sem lactose, porque consumindo de vez em quando, não afeta a minha saúde.

MANJAR DE COCO

A receita tradicional de manjar de coco é muito simples de fazer e vai poucos ingredientes. Praticamente é feita com: leite condensado, creme de leite, leite de coco e amido de milho (maisena). Acredite se quiser, na minha receita não vai nenhum desses ingredientes!

No entanto, é necessário combinar elementos para criar a textura e sabor do leite condensado, do creme de leite e a estrutura oferecida pelo amido de milho.

Outro ponto, o meu manjar, tem verdadeiramente sabor de coco.

INGREDIENTES

Manjar de Coco

- **2** xícaras de chá de leite de coco
- **1** xícara de chá de leite vegetal de amêndoas ou (de castanhas, de aveia)
- **½** xícara de chá de leite de coco em pó ou (leite integral em pó sem açúcar)
- **½** xícara de chá de adoçante eritritol ou (xilitol, taumatina, ou o adoçante da sua preferência)
- **½** xícara de chá de coco ralado sem açúcar
- **1** sache de gelatina sem sabor (12g)
- **5** colheres de sopa de leite vegetal morno (para dissolver a gelatina)



MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (exceto a gelatina e o leite para dissolver).
2. Em uma tigela, dissolva a gelatina no leite morno mexendo até diluir completamente. Em seguida, coloque imediatamente essa mistura no liquidificador e bata tudo.
3. Unte com óleo de coco uma forma de bolo redonda de (22 ou 24 cm) com um furo no centro, despeje a batida, leve à geladeira pra firmar por no mínimo 4hs.
4. Para retirar o manjar, aqueça a ponta de uma faca e descole o manjar das laterais e do centro da forma. Apoie um prato reto nas bordas da forma e vire de uma vez.
5. Cubra com a calda de ameixa e sirva em seguida.

INGREDIENTES

Calda de Ameixas

- **1** xícara de chá de ameixas secas e sem o caroço
- **1** xícara de chá de água
- **3** colheres de sopa de adoçante eritritol ou (xilitol, taumatina)
- **1** pau de canela/ **1** anis estrelado/**3** cravos
- **1** pitadinha de sal

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma panela em temperatura média, e assim que ferver marque 5 minutos. Retire o pau de canela, o anis estrelado, os cravos e deixe cozinhar por mais 3 minutos, para amolecer as ameixas e reduzir um pouco o caldo. Guarde na geladeira até o manjar ficar pronto. Despeje a calda por cima da sobremesa e sirva.

DICAS E ORIENTAÇÕES

1. Para esse tipo de receita recomendo o leite de coco do vidrinho do mercado, por ser mais consistente e homogêneo. Se optar por um leite de coco caseiro, faça-o com menos água e adicione uma pitada de goma xantana para um leite mais consistente e homogêneo.
2. O leite em pó, seja o de coco ou de vaca ajuda a estruturar o manjar, dar cremosidade e doçura na sobremesa.



3. Adoce conforme as suas prioridades. Lembrando que, se utilizar açúcar de coco, por exemplo, a sobremesa mudará de cor e terá um pouco mais de calorias. Se optar por adoçar com açúcar, use o demerara.
4. Sugiro preparar essa receita um dia antes de servir. Quanto mais tempo na geladeira, melhor a textura e o sabor.
5. No lugar das ameixas, é possível fazer calda de damasco ou geleia de morango para combinar.
6. A gelatina sem sabor pode ser substituída por agar-agar, fazendo o mesmo processo.

MOUSSE DE MARACUJÁ
COM GANACHE DE CHOCOLATE

Uma mousse tradicional geralmente leva leite condensado, creme leite e o suco concentrado da fruta. Esses são os principais ingredientes, sendo que o leite condensado tem um papel importantíssimo, pois ele adoça e ajuda na textura aveludada.

Para garantir sabor e textura que uma mousse pede, criei uma versão de leite condensado mais saudável. Vamos lá descobrir essa versão deliciosa e mais saudável que é base de muitas sobremesas?

INGREDIENTES

Leite condensando mais Saudável

- **1** xícara de chá de leite de amêndoas ou (de castanhas, de coco, de aveia ou o leite da sua preferência)
- **½** xícara de chá de whey protein de baunilha ou sem sabor ou (leite de coco em pó ou leite integral em pó com ou sem lactose). Escolha a melhor opção para você.
- **4** colheres de sopa de eritritol ou (xilitol, taumatina ou o adoçante da sua preferência)

MODO DE PREPARO

Esquente o leite (não precisa ferver) e bata no liquidificar com os demais ingredientes até dissolver bem o adoçante. Guarde na geladeira.



INGREDIENTES

Mousse de Maracujá

- **200g** de iogurte natural sem lactose ou creme de castanhas (receita do creme no final da página). O iogurte natural ou o creme de castanhas substitui o creme de leite.
- **3** maracujás
- **¼** de xícara de chá de água (para o suco de maracujá)
- **¼** de xícara de chá de leite vegetal quente (para a gelatina)
- **4** colheres de sopa de eritritol ou (xilitol, taumatina ou o adoçante da sua preferência)
- **1** sache de gelatina sem sabor (12g)

MODO DE PREPARO

1. Bata as poupas dos maracujás com água e peneire reservando o suco.

2. Em uma tigela, dissolva a gelatina no leite morno.

3. Bata no liquidificador o suco de maracujá, a gelatina, o leite condensando mais saudável, o iogurte e o adoçante até ficar um creme homogêneo.

4. Despeje no refratário ou em taças e leve para gelar e firmar (umas 4hs).

INGREDIENTES

Ganache de Chocolate

- **150g** de chocolate 70% ou 80, 90% cacau, de acordo com a sua preferência
- **½** xícara de chá + **2** colheres de sopa de leite de amêndoas ou (de castanhas, de coco, de aveia)
- **1** colher de sopa de óleo de coco

MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate com o leite e óleo de coco em banho maria ou no micro-ondas. Se optar pelo micro-ondas, coloque os ingredientes em uma tigela e aqueça de 30 em 30 segundos, retirando para misturar. O chocolate precisa derreter sem aquecer demais, se não ele estraga.

2. Deixe a ganache esfriar em temperatura ambiente, depois cubra a mousse com uma camada fina.



Devolva para a geladeira pra firmar a ganache. Quando estiver firme, decore com lascas de chocolate.

Dica: prepare ganache quando a mousse estiver firme.

INGREDIENTES

Creme de Castanhas

- **100g** de castanhas de caju cruas e sem sal, deixadas de molho por 6hs, lavadas e escorridas
- **½** xícara de chá de água

MODO DE PREPARO

Creme de Castanhas

Bata no liquidificador até formar um creme liso.

IMPORTANTE!

Existem várias maneiras de fazer uma mousse mais saudável, porém eu gosto de obter um resultado próximo das receitas tradicionais. É importante dizer que cada substituição modifica o sabor, a textura, mas ainda pode funcionar. Segue as dicas de substituições:

O iogurte natural sem lactose pode substituído por creme de castanhas.

Caso não seja intolerante a lactose e queira usar o creme de leite, escolha o fresco, aquele vendido na parte refrigerada do mercado.
Nessa receita usei 100% adoçante. Fica a seu critério, caso queira dividir, usando metade adoçante e a outra metade açúcar demerara, equilibrando desta forma o doce.
A gelatina sem sabor é opcional. Gosto de usar para dar uma textura mais firme. Também, pode ser substituída por agar-agar.



*Mais uma receita que está super bem explicada e fiquei com a mesma sensação da **simplicidade e rapidez** de fazer a receita como a tradicional.*

TORTA DE MAÇÃ COM SORVETE DE AMENDOIM

Torta de maça é uma sobremesa linda. Ela enfeita a mesa de encontros de pessoas que se amam. Uma torta de maça é como um forte abraço de quem a preparou.

Gosto muito desse tipo de receita que valoriza as frutas, e no caso aqui, a maça que é uma fruta de fácil acesso em todas as regiões do nosso País. Inclusive o Brasil é um dos grandes exportadores da maça.

E ainda trouxe uma sugestão de combinação refrescante: sorvete de amendoim!

Sim, um sorvete gostoso e saudável, livre de gorduras trans e conservantes industrializados.

Você vai amar! Vamos lá?

INGREDIENTES

Recheio da Torta

- **5** maçãs tipo nacional ou maçãs variadas (ou peras)
- **4** colheres de sopa de manteiga
- **2** colheres de sopa de açúcar de coco ou mascavo
- **2** colheres de sopa de adoçante eritritol ou (xilitol,taumatina, ou o da sua preferência)
- **½** xícara de chá de suco de laranja
- **½** colher de chá de farinha Zaya ou (fécula de mandioca, de batata ou polvilho doce)
- **½** colher de chá de canela em pó
- **1** pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Descasque as maças e corte-as em fatias, fazendo 8 partes iguais (1/8) de cada. Retire as sementes.

2. Em uma panela grande, coloque as maças fatiadas junto com a manteiga, o açúcar e adoçante, a canela, o sal e cozinhe por 3 minutos enquanto mexe.

3. Dissolva a farinha Zaya no suco de laranja, despeje na panela e cozinhe por mais 1 minuto. Vai formar uma textura cremosa junto das maças.

4. Retire do fogo e transfira tudo para uma forma tamanho (30x22) untada com manteiga e reserve.

É possível adoçar somente com adoçantes ou apenas com açúcar. Vai de acordo com as suas prioridades e/ou preferências.

INGREDIENTES

Massa da Torta

- **½** xícara de chá de farinha de arroz branca
- **3** colheres de sopa de farinha de aveia
- **2** colheres de sopa de polvilho doce ou (farinha Zaya, fécula de batata)
- **2** colheres de sopa de adoçante eritritol ou (xilitol, taumatina ou o da sua preferência)
- **2** colheres de sopa de melado de cana ou açúcar de coco
- **1** colher de chá de raspas de laranja
- **1** colher de chá de extrato de baunilha
- **¼** de colher de chá de: noz moscada, cravo, gengibre (uma de cada, todas em pó)
- **1** colher de chá de fermento para bolo
- **¼** de colher de chá de bicarbonato de sódio
- **1** pitadinha de sal
- **½** xícara de chá de leite vegetal de amêndoas ou (de coco, de castanhas ou o da sua preferência)
- **3** colheres de sopa de manteiga derretida
- **1** ovo



MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela coloque todos os ingredientes líquidos (leite, ovo, melado, manteiga, baunilha) e misture com um fouet ou garfo. Adicione o adoçante e misture até dissolve-lo um pouco.
2. Aos poucos, acrescente as farinhas passando por um peneira e misture com o fouet.
3. Coloque o restante dos ingredientes e misture até incorporar bem a massa.
4. Despeje a massa sobre as maças e espalhe.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 25-30 minutos ou até ficar levemente dourado.
6. Retire, polvilhe um pouco de canela por cima e sirva com o sorvete de amendoim.

INGREDIENTES

Sorvete de Amendoim

- **4** bananas-maçã maduras e congeladas sem a casca ou (**3** bananas nanicas)
- **¼** de xícara de chá de pasta de amendoim
- **¼** de xícara de chá de leite vegetal de amêndoas ou (de coco, de castanhas ou o da sua preferência)
- **2** colheres de sopa de leite de coco em pó ou (whey protein de baunilha, de coco, de amendoim)
- **2** colheres de sopa de amendoim torrado inteiros (pra finalizar)



MODO DE PREPARO

Bata tudo no processador ou liquidificador, (exceto o amendoim) até formar um creme. Misture o amendoim e guarde no congelador até o momento de servir.

DICAS E OBSERVAÇÕES

O sorvete é apenas uma sugestão de acompanhamento. Não é obrigatório para comer a torta. No entanto, dá um toque muito especial na sobremesa.

Os ingredientes do sorvete podem ser substituídos. Exemplo: a banana por manga, ou abacate; a pasta de amendoim por pasta de castanhas, ou de amêndoas ou até mesmo o tahine; o leite de coco em pó, por leite integral em pó, se preferir.

É possível fazer o sorvete no sabor de chocolate, acrescentando cacau em pó ou whey protein de chocolate. A fruta congelada serve como base cremosa, oferece sabor e adoça a receita.

As pastas são fontes de gorduras que também ajudam no sabor e textura cremosa de sorvete.

PETIT GATEAU

Apesar do nome sofisticado, o Petit Gateau, que significa “pequeno bolo,” é uma sobremesa clássica fácil de fazer e leva poucos ingredientes. Consiste em um bolinho fofo por fora, com uma calda por dentro que escorre no primeiro corte. E ainda pode ser acompanhado com morangos ou sorvete, já que esse bolinho é servido ainda quente.

Mesmo que seja uma receita simples, para que ela dê certo, é necessário ser obediente no processo, pois no final, após assado, queremos um bolo estruturado, só que ao partir, escorre de dentro uma calda cremosa de chocolate. E para isso, se você deixar 1 minuto a mais no forno, por exemplo, dê adeus a essa calda.

INGREDIENTES

- **170g** de chocolate 70% cacau da sua preferência
- **85g** de manteiga
- **2** ovos inteiros
- **2** gemas
- **2** colheres de sopa de adoçante eritritol ou (xilitol, taumatina)
- **2** colheres de sopa de açúcar de coco
- **1** colher de sopa de farinha de arroz branca
- **1** colher de sopa de farinha de aveia
- ***1*** colher de sopa de polvilho doce ou fécula de mandioca
- **1** colher de chá de extrato de baunilha
- **1** colher de chá de café solúvel em pó
- **1** colher de chá de raspas de laranja
- **1** pitada de sal



MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria ou no micro-ondas, abrindo para misturar de 30 em 30 segundos. O chocolate precisa derreter, sem aquecer demais.

2. Em outra tigela, com um fouet, misture os ovos, as gemas, o açúcar e o adoçante até dissolver bem. Em seguida, adicione o chocolate derretido e continue mexendo sem parar até tudo ficar incorporado.

Continua na próxima página...

MODO DE PREPARO

3. Acrescente as raspas de laranja, o extrato de baunilha, o café solúvel, a pitadinha de sal. Mexa. Coloque as farinhas passando por uma peneira e misture até obter uma massa homogênea. A massa é linda! Um creme consistente de chocolate.

4. Unte as forminhas para Petit Gateau com manteiga e distribua a massa. Esse bolo não cresce, por isso preencha o espaço da forminha com massa. Asse em forno pré-aquecido a 210 graus por 7 minutos.

5. Desenforme ainda quente e sirva em seguida com morangos picados ou versões de sorvete mais saudável. O sorvete de amendoim (da receita Torta de Maça) vai ficar delicioso. E com morangos também fica muito bom.

6. Para decorar, bati no liquidificador um pouco de adoçante eritritol até ficar bem fininho, e polvilhei por cima do petit gateau.

7. Essa receita rende 6 unidades.



O SEGREDO DO SUCESSO

Para que o Petit Gateau seja o que ele é: um bolo fofo por fora e muito empo como os demais bolos. Caso contrário, se transforma em um bolo comum. O que não é tão ruim, pelo menos a receita não estará perdida.

Mas se você deseja um Petit Gateau deve assa-lo por menos tempo em uma temperatura mais elevada do que o tradicional 180 graus. Precisa estar em torno de 210 a 230 graus, variando conforme o forno, para que, em pouco tempo, asse por fora formando a estrutura do bolinho.

Ou seja, ele não assa gradativamente, a temperatura mais elevada cria uma espécie de selagem por fora do bolo. Alguns chefs preferem até doura os bolinhos com temperaturas mais elevadas ainda, assando por menos tempo

e isso pode ser ajustado de acordo como cada um prefere o seu Petit Gateau. A minha sugestão é que você avalie o seu forno, se ele é a gás ou elétrico, pequeno, médio ou grande, porque isso influencia na hora de determinar qual será a temperatura e por quanto tempo vai assar.

Vou te ajudar com alguns exemplos:

• Se você assa bolos em 180 graus no seu forno, para o Petit Gateau vai ajustar a temperatura para 210 a 230. Se aquecer a 210 graus, o bolo ficará pronto em torno de 7 minutos. Mas se aquecer a 230, vai precisar de 5 a 6 minutos.

• Se o seu forno for grande, e costuma assar seus bolos em 200 graus, vai ajustar em 250 para o Petit Gateau. Entendeu?

Eu fiz alguns testes no meu forno elétrico:

• Para bolos comuns uso a temperatura de 180 graus e assam por 30 minutos.

• Para Petit Gateau

TESTE 01	Temperatura 210 graus	Tempo: **7 minutos**
TESTE 02	Temperatura 215 graus	Tempo: **6 minutos**
TESTE 03	Temperatura 220 graus	Tempo: **6 minutos**

Todos deram certo, mas o resultado que mais me agradou foi a do teste 02, por conta do ponto do recheio. É aqui que, cada um vai ajustar o tempo de acordo com o ponto que gosta de servir o Petit Gateau.

OUTROS PONTOS IMPORTANTES

Sobre os ítens: café solúvel em pó, raspas de laranja, extrato de baunilha, são opcionais, mas insisto que coloque, pois agregam muito no sabor e deixam o bolo especial. Não há quem prove sem comentar: "que sabor delicioso".

Sobre a forma: usei uma antiaderente para cupcakes, deu um pouco de trabalho para desenformar, mas deu certo. Creio que vale a pena investir nas forminhas adequadas.

Outro detalhe sobre as formas, se não for antiaderente, além de untar, polvilhe farinha para não grudar, pois precisa ser fácil desenformar.

E PODE CONGELAR?

Sim. É só assar por 1 minuto a menos do que seria o total, esperar amornar para desenformar, colocar em um recipiente tampado e congelar. Para servir, é só retirar do congelador e descongelar dentro da geladeira por 6 horas. Depois levar ao micro-ondas e aquecer por 15 segundos. O tempo pode variar de acordo com o equipamento.

Também é possível guardar a massa na geladeira pra assar no momento desejado. Veja esse exemplo: quando eu fiz a massa, estava eu e meus filhos em casa, então assei apenas 3 bolinhos e guardei o restante da massa na geladeira. Quando o meu esposo chegou, ele também queria um Petit Gateau, é claro!

Retirei a massa da geladeira (ela estava firme obviamente), coloquei no micro-ondas por 20 segundos, apenas pra devolver a temperatura ambiente e textura de antes. Pré-aqueci o forno e assei o restante normalmente. Ficaram perfeitos!

Petit Gateau é assim, deve ser assado no momento de servir.

Bom apetite!



BOLO GELADO DE **ABACAXI COM COCO**

INGREDIENTES

Pão de Ló

- **200g** de ovos (entre 4 a 5 ovos)
- **70g** de açúcar de coco
- **70g** de adoçante natural (eritritol, xilytol)
- **70g** de fécula de batata
- **70g** de farinha de amêndoas
- **60g** de farinha de arroz
- **10g** de fermento para bolo
- **1** colher de chá de extrato de baunilha
- **¼** de colher de chá de goma xantana



MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em 180 graus e unte uma forma média de aproximadamente 30x22x6cm.

2. Bata os ovos com o açúcar e o adoçante na batedeira, por uns 4 minutos, até dobrar de tamanho e formar um creme homogêneo. Dá pra bater com o fue, mas o resultado na batedeira fica melhor.

1. Aos poucos, acrescente todos os ingredientes secos ao creme, misturando com o fue (movimentos de baixo pra cima). Coloque o extrato de baunilha e mexa até incorporar.

4. Coloque a massa na forma e leve para assar por 30 minutos. Retire do forno, cubra com um pano de prato e espere esfriar.

INGREDIENTES

Creme de Confeiteiro

- **260g** de leite de castanhas ou (amêndoas, coco, ou leite da sua preferência)
- **40g** de adoçante natural (xilytol, eritritol) ou açucar de coco
- **2** gemas de ovos
- **1** colher de sopa de fécula de batata
- **1** colher de chá de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo até engrossar. Passe o creme em uma peneira maior e guarde na geladeira para esfriar.

PARA A MONTAGEM

Você vai precisar de 1 xícara de chá de coco ralado sem açúcar.

1. Misture os cubos de abacaxi no creme de confeiteiro.

2. Faça vários furos no bolo com um garfo e molhe ele com a calda de abacaxi.

3. Cubra o bolo com o creme e polvi-lhe coco ralado para finalizar.

4. Cubra com papel alumínio, fechan-do bem as laterais pra não entrar ar e leve para a geladeira por no mínimo 2 horas ou mais. Sirva bem gelado.

INGREDIENTES

Calda de Abacaxi

- **500g** de abacaxi cortado em cubos médios
- **300g** de água filtrada
- **40g** de adoçante natural (xilytol, eritritol) ou açucar de coco

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma panela com temperatura média e deixe ferver por 6 minutos. Passe a calda em uma peneira para separar o líquido do abacaxi. Guarde ambos na geladeira pra esfriar um pouco.

DICAS E SUBSTITUIÇÕES

Esse bolo é incrível! A massa é leve, de sabor delicado e pode ser usada em outras receitas. Assim como o creme de confeiteiro, pode ser usado como base de outras coberturas e recheios.

Na massa, a farinha de amêndoas pode ser substituída por farinha de castanha de caju ou por mais fécula de batata. Porém, com farinha de amêndoas a massa fica mais leve.

A goma xantana ajuda a criar estrutura na massa, garantindo que o bolo não afunde no meio. Se não encontrar de jeito nenhum a goma,use uma colher de sopa de psyllium.

Para adoçar, usei açúcar de coco e ado-çantes naturais. Gosto de criar misturas para não favorecer nenhum.

O tempo de assar o bolo varia de forno para forno. Fique atenta

Mantenha o bolo na geladeira sempre tampado.

BROWNIE SEM TRIGO

INGREDIENTES

- **3** ovos em temperatura ambiente (não gelados)
- **200g** de chocolate 70% (da sua preferência)
- **½** xícara de chá de açúcar de coco
- **½** xícara de chá de adoçante natural (eritritol,xilytol)
- **½** xícara de chá de manteiga
- **½** xícara de chá de purê de abóbora
- **½** xícara de chá de farinha de aveia
- **¼** de xícara de chá de farinha de amêndoas
- **¼** de xícara de chá de cacau em pó
- **1** colher de chá de extrato de baunilha
- **30ml** de cafezinho sem açúcar
- Pitadinha de sal
- **40g** de chocolate 70% picado para finalização

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em 180 graus. Escolha uma forma de aproximadamente 20x20x3cm para que o calor circule melhor na superfície do bolo. Forre a forma com papel dover ou assalight.

2. Derreta o chocolate junto com a manteiga em banho-maria ou faça no microondas a cada 30 segundos retirando para misturar. Reserve para esfriar um pouco.

3. No liquidificador bata o açúcar de coco com o adoçante até ficar um pó fininho. Coloque na tigela, acrescente os ovos e misture com um fue ou garfo até ficar homogêneo.

4. Acrescente o chocolate derretido, misture. Em seguida, o purê de abóbora, extrato de baunilha, café, pitada de sal, misture tudo até ficar incorporado. Eu gosto de usar o fue para misturar. Qualquer dúvida sobre esse utensílio, digite no Google: fue.

5. Coloque o cacau e as farinhas, aos poucos. De preferência, passando por uma peneira grossa. Acrescente os chocolates picados. A textura da massa é mais consistente, não fluída como de um bolo tradicional.

6. Espalhe a massa na forma e leve pra assar por 20 a 22 minutos. O ponto é estar sequinho por cima e úmido por dentro.



DICAS E SUBSTITUIÇÕES

O brownie é um bolo de chocolate úmido, que não vai fermento e por isso não cresce. Ele assa por menos tempo, ficando sequinho por cima e molhadinho por dentro. O formato da forma é essencial para um brownie perfeito. Qualquer dúvida sobre a forma, pesquise no Google:
forma de brownie.

O uso do papel dover ou assalight é prático para retirar o brownie da forma, pois ele não desenforma como os outros bolos. Se
não usar o papel, unte bem a forma e depois de assado, espere esfriar, corte os pedaços e retire com cuidado.

Para adoçar utilizei uma mistura de açúcar de coco com adoçante natural. Mas o açúcar de coco pode ser substituído por mais adoçante ou vice-versa. A manteiga pode ser substituída por óleo de coco, porém, com manteiga fica mais gostoso e parecido com o tradicional.

Para fazer o purê, cozinhe 200g de abobora cabotiá no vapor ou asse no forno até ficar macia pra amassar com um garfo ou bater no liquidificador. Não acrescente nada no purê.

Purê de abóbora, extrato de baunilha, café, chocolates picados, sal são ingredientes qu contribuem no sabor final, para deixar mais saboroso, mas são itens opcionais. O café pode ser coado, expresso ou solúvel.

Utilizei farinha de aveia, de amêndoas e cacau para dar estrutura na massa, totalizando 1 xícara de chá. Ao fazer substituições, fique atenta as medidas utilizadas.

Se sobrar, guarde na geladeira em pote tampado. Fica uma delícia gelado e pode ser aquecido depois no microondas.

PUDIM SEM LEITE CONDENSADO

O principal ingrediente do Pudim é o leite condensado, que é um produto obtido através da evaporação da água do leite e adição de açúcar. Para fazer um pudim sem leite condensando mas sem perder as características dessa sobremesa, é necessário criar uma espécie de "leite condensado", ou seja, um leite denso e docinho. Vamos fazer então

INGREDIENTES

Leite condensando

- **1** xícara de chá de leite de cocoem pó ou leite ninho orgânico sem adição de açúcar
- **3** colheres de sopa de adoçante natural (eritritol, xilytol ou o da sua preferência)
- **¼** de xícara de chá de água quente

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos



INGREDIENTES

Pudim

- **3** ovos
- **1 e ½** xícara de chá de leite de castanhas ou (amêndoas, de coco, o leite da sua preferência)
- **½** xícara de chá de leite de coco
- **1** colher de chá de extrato de baunilha
- **¼** de xícara de chá de coco ralado sem açúcar (opcional)

MODO DE PREPARO

No liquidificador junto com o "leite condensando" acrescente os ovos, leites, extrato de baunilha e bata por 3 minutos. Acrescente o coco ralado e pulse por 1 segundo apenas pra misturar. Reserve.

CALDA DO PUDIM OU CARAMELO

Aqui não tem jeito. Adoçantes não caramelizam. Escolhi o açúcar de coco, mas pode ser feito com o demerara. Ainda assim, utilizei pouco açúcar para fazer a calda e podemos considerar que o pudim é zero açúcar, então temos uma receita equilibrada.

INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de açúcar de coco
- ¼ de xícara de chá de água quente

MODO DE PREPARO

Coloque o açúcar de coco em uma panela com temperatura média pra baixa e misture com uma espátula até ele derreter. Acrescente a água (vai borbulhar) e misture até ficar lisa novamente.

1. Transfira a calda para uma forma redonda com furo no meio de 22cm de diâmetro. A forma vai aquecer, com um pano de prato ou luva térmica, segure a forma girando para espalhar o caramelo pelas laterais e meio. Despeje delicadamente o líquido do pudim no centro da forma.

2. O pudim cozinha em banho-maria e pode ser feito no fogão ou forno. Eu assei no fogão por 40 minutos em uma panela própria de pudim que faz banho-maria. Assa mais rápido. Qualquer dúvida, consulte no Google: panela pudim banho maria.

3. Para assar no forno, coloque o pudim dentro de uma assadeira maior com a borda alta. Despeje água quente na assadeira até cobrir a metade da forma do pudim.

4. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 1 hora. O tempo pode variar de acordo com o forno. O Pudim está pronto quando a superfície fica firme, mas dentro ainda está cremoso. Ele termina de firmar quando esfria totalmente.

5. Retire o pudim do forno, espere esfriar um pouco e leve para a geladeira por pelo menos 3 horas antes de desenformar.

6. Para desenformar, passe uma espátula fina nas laterais para descolar e se sentir que esteja grudado, aqueça a base da forma na boca do fogão por alguns segundos apenas para soltar o caramelo.

7. Cubra a forma com um prato de borda mais alta e vire de uma só vez. Sirva em seguida.

TIRAMISSU LOWCARB

INGREDIENTES

Biscoito

- **6** gemas
- **4** colheres de sopa de adoçante natural (eritritol ou xylitol)
- **½** xícara de chá de farinha de amêndoas
- **¼** de xícara de chá de farinha Zaya
- **1** colher de chá de extrato de baunilha
- **1** colher de chá de fermento para bolo



MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno em 180 graus. Forre uma assadeira com papel assalight ou dover, tapete silpat. Qualquer dúvida sobre as forrações, digite no Google: papel assalight ou os demais.

2. No liquidificador bata o adoçante até ele ficar fininho, depois acrescente as gemas e bata novamente até dobrar de tamanho, uns 3 a 4 minutos.

3. Coloque o líquido em uma tigela e misture as farinhas, extrato de baunilha e o fermento.

4. Coloque a massa em um saco de confeiteiro com bico redondo e molde direto na forma em formato de biscoito champanhe. Dá pra fazer sem o saco de confeiteiro. É só pegar uma quantidade de massa com uma colher e distribuir na forma no formato dos biscoitos.

5. Leve para assar por 10 - 15 minutos até ficarem dourados. Retire do forno e espere esfriar completamente. Os biscoitos ficam mais firmes e sequinhos frios.

INGREDIENTES

Creme

- **200g** de castanha de caju crua ou amêndoas sem casca
- **1** xícara de chá de água filtrada
- **5** colheres de sopa de adoçante natural (eritritol ou xilytol)
- **2** colheres de sopa de óleo de coco
- **1** colher de sopa de tahine
- **1** colher de chá de extrato de baunilha
- Suco de **½** limão siciliano
- **1** pitadinha de sal

INGREDIENTES MONTAGEM

100ml de café forte (pronto)

Cacau em Pó

Você pode montar a sobremesa- em uma travessa ou fazer porções individuais. Na travessa, escolha uma considerando apenas 2 camadas.

1. Passe os biscoitos no café rapidamente e forre o fundo do copo ou recipiente.

2. Coloque o creme e repita com mais uma camada de biscoito e creme.

3. Leve para gelar por 2 horas e polvilhe cacau por cima na hora de servir.

MODO DE PREPARO

Deixe as castanhas de molho por 6 horas ou ferva por 30 minutos. Descarte a água, lave as castanhas e deixe escorrer bem. No liquidificador bata as castanhas com os demais ingredientes até formar um creme liso e homogêneo.

DICAS E SUBSTITUIÇÕES

Após separar as gemas para a receita, faça um omelete com as claras para não desperdiçar. Um lanche proteico e de poucas calorias. Usei adoçante nos biscoitos. Outra opção é usar metade adoçante e metade açúcar de coco. Já no creme, se dividir, sugiro caldas como néctar de coco, melado, calda de tâmaras.

A farinha de amêndoas pode ser substituída por farinha de castanha de caju e a farinha Zaya por farinha de aveia ou fécula de mandioca. Qualquer dúvida sobre farinha Zaya, digite no Google: farinha zaya. No creme, o tahine agrega no sabor, mas é opcional.

BRIGADEIRO DE COLHER

O brigadeiro é uma sobremesa com poucos ingredientes: leite condensado, chocolate em pó e manteiga. Para fazer um brigadeiro sem leite condensado, achocolatado, é importante entender as características desses ingredientes que dão origem ao brigadeiro.

O leite condensado é um produto obtido através da evaporação da água do leite e adição de açúcar, com uma característica densa e doce. O chocolate em pó ou achocolatado é a junção de açúcar com cacau. A manteiga é um alimento natural, feito através do creme de leite ou nata batida.

O leite condensado é a base do brigadeiro (já adoçado com açúcar).

O achocolatado é responsável pelo sabor de chocolate (já adoçado com açúcar).

A manteiga serve para intensificar o sabor, dar brilho e aumentar a cremosidade (a gordura desempenha esse papel). Resumindo: um brigadeiro precisa de um leite denso, açúcar, cacau, e gordura. A partir disso, várias receitas podem ser criadas. Eu escolhi essa:

INGREDIENTES

- **3** xícaras de chá de leite de castanhas ou leite da sua preferência
- **3** colheres de sopa de eritritol
- **3** colheres de sopa de açúcar coco
- **4** colheres de sopa de cacau em pó
- **2** colheres de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma panela com temperatura média/ baixa e deixe ferver até reduzir, mexendo sem parar, até desgrudar do fundo da panela. Desligue o fogo, coloque em um prato e leve para gelar por 2 horas.



Olá, eu sou a Dani Faria Lima

e sou Healthy Chef especialista em alimentação saudável, formada pelo Natural Gourmet Institute, em Nova York. Minha trajetória foi marcada também como aluna do Chef Jamie Oliver, em Londres, além de muitos cursos e workshops pelo Brasil.

Estou há 3 anos criando e ensinando receitas saudáveis, substituições para cardápios com restrição alimentar e consultorias de alimentação para bem-estar, com diversos cases de sucesso de melhoria de problemas de saúde e tudo isso apenas com as mudanças na relação com a comida
Dessa maneira, desenvolvi o maior aplicativo saudável do Brasil, o Você Mais Saudável - VMS. Reuni em um só lugar tudo o que uma pessoa precisa para ter uma saúde melhor e ficar com o corpo que deseja.

- **Com mais de 150 receitas,**
- **+180 Treinos para fazer de onde quiser**
- **Presença de nutricionista**
- **Comunidade exclusiva**

Entrego uma verdadeira experiência para conquistar e viver uma vida mais saudável.
Esse é o meu propósito, e utilizo das minhas redes sociais (principalmente Instagram e YouTube) para diariamente me relacionar com mulheres que desejam ter mais longevidade através de uma alimentação saudável e muito saborosa, mostrando e inspirando para que essa jornada seja mais simples e fácil.

TOQUE NOS BOTÕES PARA ACESSAR AS MINHAS REDES SOCIAIS E BAIXAR O MEU APP

vms
DANI Faria Lima

E-BOOK SOLIDÁRIO DE
SOBREMESAS SAUDÁVEIS

Copyright 2022 Dani Faria Lima
Todos os direitos reservados.

Este material é disponibilizado a quem adquiriu o E-book Solidário de Sobremesas Saudáveis feito pela Dani Faria Lima, para o seu uso estritamente pessoal, somente para informação e aprendizagem, cuja aquisição não lhe transfere, sob nenhuma forma ou pretexto, os direitos de propriedade intelectual incidentes, sejam direitos de propriedade industrial ou autorais, sendo vedada sua exploração comercial, distribuição, transferência, alteração, edição e demais atos similares que importem em violações aos direitos de propriedade intelectual de seus titulares, sob pena de responsabilização cível e criminal, nos termos da legislação aplicável, nacional e internacional, em especial, da Lei nº 9.610/98.

E-BOOK SOLIDÁRIO DE

SOBREMESAS SAUDÁVEIS