GULOSEIMAS para DIABÉTICOS

GULOSEIMAS SABOROSAS QUE RESPEITAM SUA SAÚDE!









E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769

GULOSEIMAS para DIABÉTICOS

WWW.RECEITASDIABETICOS.COM.BR

RECEITAS

SIMPLES E DELICIOSAS

QUE RESPEITAM A SUA SAÚDE!

CHEGA DE RECEITAS SEM SABOR
OU COM GOSTO DE REMÉDIO,
PREPARAMOS TODO CONTEÚDO
FOCADO NA SUA SAÚDE E NO PALADAR!

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769

CARDÁPIO

CLIQUE NA RECEITA PARA IR ATÉ A PÁGINA!

04 - LEITE CONDENSADO PARA DIABÉTICOS
05 - CREME DE ABACATE COM CHOCOLATE
06 - DANONINHO CASEIRO
07 - CREME DE LIMÃO
08 - PUDIM DE ABÓBORA COM LARANJA
09 - PUDIM DE LEITE
10 - PUDIM NAPOLITANO
11 - PUDIM DE LARANJA
12 - PUDIM DE CHOCOLATE
13 - PUDIM DE IOGURTE COM CALDA DE MORANGO
14 - PUDIM DE MILHO VERDE
15 - PUDIM DE MARACUJÁ
16 - PUDIM DE PRESTÍGIO
17 - PUDIM DE COCO
18 - CUPCAKE DE CHOCOLATE
19 - CUPCAKE DE COCO E COBERTURA DE LIMÃO
20 - CUPCAKE DE BANANA
21 - CUPCAKE INTEGRAL DE BAUNILHA
22 - ROCAMBOLE PRESTIGIO
23 - ROCAMBOLE DE DOCE DE LEITE
24 - COOKIE INTEGRAL COM CASTANHAS
25 - COOKIES RECHEADOS COM DOCE DE LEITE
26 - BISCOITINHO BEM CASADO
27 - ALFAJOR DE CHOCOLATE
28 - BOLO DE ABACATE
29 - BOLO MIX DE CHOCOLATE E MARACUJÁ
30 - BOLO GELADO DE COCO
31 - MINI TORTA DE CHOCOLATE
32 - BOLO RED VELVET
33 - TORTA DE CHOCOLATE COM CASTANHA-DO-PARÁ
34 - TORTA DE MAÇÃ CROCANTE
35 - TORTA DE LIMÃO
36 - CHEESECAKE DE CHOCOLATE
37 - GELADO DE ABACAXI
38 - TORTA MOUSSE DE MARACUJÁ
39 - CHEESECAKE COM CALDA DE DAMASCO
40 - BOLO DE CANECA DE CHOCOLATE
41 - PAVÊ DE ABACAXI
42 - PALETA MEXICANA DE KIWI
43 - PALETA MEXICANA DE MORANGO
44 - PICOLÉ DE ABACAXI COM HORTELÃ
45 - PICOLÉ DE KIWI E MAÇÃ VERDE
46 - PICOLÉ DE BANANA
47 - SORVETE DE LIMÃO
48 - SORVETE DE ABACATE
49 - SORVETE DE CHOCOLATE
50 - SORVETE DE GOIABA
51 - SORVETE DE MORANGO
52 - SORVETE MIX DE MORANGO E BANANA
53 - MOSAICO DE GELATINA COM IOGURTE
54 - PAÇOCA CAIPIRA
55 - BROWNIE COM CREME DE LIMÃO

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



LEITE CONDENSADO PARA DIABÉTICOS

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 20 MIN
RENDIMENTO: 1 PORÇÃO | ! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 400 ML DE ÁGUA QUENTE
- 300 GRAMAS DE LEITE EM PÓ DESNATADO
- 1 COLHER DE SOPA DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 20 GRAMAS DE MANTEIGA SEM SAL

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador vamos acrescentar todos os ingredientes.
2. Deixe bater até ficar bem homogêneo.
3. Leve à geladeira por 2 horas.
4. Caso queria verificar antes do tempo se já está com uma boa consistência já pode ser usado.
5. O que não for utilizado deve ser armazenado em um pote vedado e consumido em pouco tempo.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



CREME DE ABACATE COM CHOCOLATE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES | ! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 1 AVOCADO
- 1 COLHER DE CHÁ DE CACAU EM PÓ
- SUMO DE 1 LIMÃO
- 1 COLHER DE SOPA DE XYLITOL

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador vamos acrescentar todos os ingredientes.
2. Deixe bater até ficar bem homogêneo.
3. Leve à geladeira por 2 horas.
4. Caso queria verificar antes do tempo se já está com uma boa consistência já pode ser usado.
5. O que não for utilizado deve ser armazenado em um pote vedado e consumido em pouco tempo.
6. Ótimo para consumo direto, ou usar acompanhando outras receitas.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



DANONINHO CASEIRO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN
RENDIMENTO: 3 PORÇÕES | ! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 395G DE LEITE CONDENSADO DIET
- 20 MORANGOS CONGELADOS
- 400G DE CREME DE LEITE LIGHT
- 200G DE IOGURTE NATURAL DESNATADO

MODO DE PREPARO:

1. Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, o iogurte natural e os morangos até obter uma mistura homogênea e cremosa.
2. Distribua o creme em um recipiente.
3. Leve à geladeira por aproximadamente 2 horas ou até que esteja bem firme.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



CREME DE LIMÃO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN
RENDIMENTO: 3 PORÇÕES | ! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- ½ XÍCARA DE SUCO FRESCO DE LIMÃO
- ¼ XÍCARA DE RASPAS DE LIMÃO
- 6 GEMAS
- ½ XÍCARA DE MANTEIGA
- 3 COLHERES DE ADOÇANTE LÍQUIDO

MODO DE PREPARO:

1. Derreta a manteiga numa panela com o fogo baixo.
2. Retire do fogo e rapidamente incorpore o adoçante enquanto mistura.
3. Depois adicione o suco de limão e as raspas de limão, misturando novamente.
4. Adicione as gemas de ovo à mistura de manteiga e coloque a panela novamente no fogão, com o fogo bem baixo.
5. Misture todos os ingredientes enquanto cozinham até engrossar
6. Quando ela estiver no ponto, retire-a do calor e coloque o creme em uma tigela e deixe esfriar antes de comer.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PUDIM DE ABÓBORA COM LARANJA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

– PUDIM

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ABÓBORA CRUA E PICADA
- 3 OVOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE RASPAS DE LARANJA
- 250ML DE LEITE DESNATADO
- 50ML DE SUCO DE LARANJA
- 3 OVOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO

– CALDA

- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE ADOÇANTE PARA FORNO E
- FOGÃO
- 50ML DE ÁGUA

MODO DE PREPARO:

1. PUDIM: Cozinhe a abóbora no vapor até ficar bem macia.
2. Junte o restante do adoçante culinário, as raspas de laranja e misture.
3. Acrescente os ovos rapidamente batidos, o leite, o suco previamente misturado com o amido de milho.
4. Despeje a mistura na forma reservada.
5. Asse em banho-maria no forno preaquecido a 180ºC por cerca de 40 minutos.
6. Reserve na geladeira e desenforme, de preferência, no dia seguinte.

1. CALDA: Ferva ½ xícara (chá) de adoçante culinário com a água até obter uma calda em ponto de caramelo claro.
2. Distribua no fundo da forma e reserve.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PUDIM DE LEITE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

– PUDIM

- 3 OVOS
- 4 COLHERES (SOPA) DE LEITE EM PÓ DESNATADO
- 500ML DE LEITE DESNATADO
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

– CALDA

- 100ML DE ÁGUA
- 8 COLHERES (SOPA) DE ADOÇANTE PARA FOGO E FOGÃO

MODO DE PREPARO:

1. PUDIM: Coloque no liquidificador 4 colheres (sopa) de adoçante forno e fogão, o leite, a essência de baunilha, o leite em pó e os ovos.
2. Bata tudo até que fique uma mistura bem uniforme.
3. Despeje na forma e leve para o forno em banho maria por cerca de 1 hora.
4. Retire do forno e deixe esfriar para desenformar.
5. Leve para a geladeira até a hora de servir.

1. CALDA: Coloque a água e 4 colheres (sopa) de adoçante forno e fogão em uma panela, misture bem.
2. Leve ao fogo médio e deixe ferver até a calda engrossar.
3. Despeje na forma que irá receber o pudim.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PUDIM NAPOLITANO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 2 LATAS DE LEITE CONDENSADO DIET
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE DESNATADO
- 200ML DE LEITE DE COCO LIGHT
- 6 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
- 3 COLHERES (SOPA) DE CACAU EM PÓ
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE MORANGOS PICADOS
- CACAU EM PÓ PARA POLVILHAR

MODO DE PREPARO:

1. Comece batendo no liquidificador 1 lata de leite condensado, 2 xícaras de leite, o leite de coco e 4 colheres de amido de milho.
2. Coloque em uma panela e, em seguida, leve ao fogo baixo e mexa até engrossar.
3. Divida o pudim em duas partes iguais.
4. Em uma delas, coloque o cacau em pó e bata bem.
5. Em uma forma, espalhe no fundo o creme de chocolate e coloque por cima o creme branco. Reserve.
6. Agora, bata no liquidificador a outra lata de leite condensado, 1 xícara de leite, 2 colheres de amido de milho e o morango.
7. Leve para o fogo baixo e mexa sempre até engrossar.
8. Despeje sobre o creme branco e deixe esfriar.
9. Leve para a geladeira até ficar bem firme.
10. Desenforme e polvilhe com o cacau em pó.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PUDIM DE LARANJA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 2 PACOTES DE GELATINA EM PÓ SEM SABOR E INCOLOR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE SUCO DE LARANJA NATURAL
- 12 COLHERES (SOPA) DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- ½ COLHER (SOPA) DE RASPAS DE LARANJA
- 2 GEMAS DE OVOS
- 2 CLARAS DE OVOS

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador coloque o suco de laranja e as gemas.
2. Bata bem e depois transfira a mistura para uma panela.
3. Cozinhe em banho-maria até engrossar.
4. Em um recipiente misture a gelatina em pó com a água e deixe hidratar por cerca de 1 minuto.
5. Coloque a gelatina hidratada e o adoçante na panela junto com a mistura de suco de laranja com as gemas.
6. Retire do forno e mexa bem até dissolver a gelatina.
7. Deixe a mistura esfriar a leve à geladeira.
8. Bata as claras em neves e delicadamente e incorpore ao creme de laranja.
9. Leve novamente para a geladeira até endurecer.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PUDIM DE CHOCOLATE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 4 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ 70% CACAU
- 395G DE LEITE CONDENSADO DIET
- 6 COLHERES (SOPA) DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 390ML DE LEITE DESNATADO
- 3 OVOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela misture a água e o adoçante culinário e mexa até obter a consistência de caramelo.
2. Coloque o caramelo por todo o interior de uma forma para pudim.
3. Reserve.
4. Coloque no liquidificador o leite, o leite condensado diet, o chocolate em pó e os ovos e bata bem.
5. Disponha a mistura lentamente na forma de pudim com o caramelo.
6. Leve para assar em banho Maria ao forno preaquecido a 170ºC por cerca de 30 minutos ou até que o pudim esteja bem firme.
7. Retire do forno e deixe esfriar para desenformar.
8. Leve para a geladeira por cerca de 20 minutos.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PUDIM DE IOGURTE COM CALDA DE MORANGO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 650G DE IOGURTE NATURAL DESNATADO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE MORANGOS PICADOS
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE LIMÃO
- ½ COLHER (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
- 2 LATAS DE LEITE CONDENSADO DIET
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 200G DE CREME DE LEITE LIGHT

MODO DE PREPARO:

1. Comece juntando o iogurte, o creme de leite e o leite condensado no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
2. Distribua a mistura em uma forma para pudim untada com um pouco de óleo e leve ao forno preaquecido a 160ºC por cerca de 40 minutos.
3. Retire do forno e deixe esfriar para desenformar.
4. Depois de desenformado leve à geladeira por cerca de 3 horas.

1. Para fazer a calda de morango, coloque em uma panela os morangos picados e o adoçante e leve ao fogo médio por cerca de 5 minutos.
2. Acrescente o suco de limão e o amido de milho e deixe engrossar.
3. Retire do fogo e deixe esfriar.
4. Distribua a calda por cima do pudim.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PUDIM DE MILHO VERDE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 400 ML DE ÁGUA
- 9 COLHERES (SOPA) DE LEITE EM PÓ DESNATADO
- 3 OVOS
- 1 COPO (200ML) DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 200G DE MILHO VERDE
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

MODO DE PREPARO:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar uma mistura bem homogênea.
2. Despeje tudo sobre uma forma antiaderente e leve ao forno em banho maria por uma hora.
3. Deixe esfriar, leve à geladeira até a hora de servir.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PUDIM DE MARACUJÁ

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 500 ML DE ÁGUA FERVENTE
- 1 CAIXA DE CREME DE LEITE LIGHT
- 2 PACOTES DE GELATINA DIET SABOR MARACUJÁ
- 250 ML DE LEITE DESNATADO
- 2 COLHERES (DE SOPA) DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 1 POLPA DE MARACUJÁ (RESERVE SEMENTES PARA DECORAR)

- **1 RECEITA DE LEITE CONDENSADO DIET GELADO**

MODO DE PREPARO:

1. Dissolva os dois pacotes de gelatina em 500 Ml de água fervente.
2. Em um liquidificador iremos adicionar a polpa de maracujá, o leite condensado diet caseiro, o creme de leite e o leite desnatado.
3. Bata até obter uma mistura bem homogênea.
4. Agora incorpore essa mistura junto com a gelatina, até ficar bem homogêneo.
5. Despeje a mistura em uma forma para pudim e leve à geladeira até ficar firme.
6. Desenforme com cuidado.
7. Decore com as sementes de maracujá e sirva em seguida

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PUDIM DE PRESTÍGIO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

– INGREDIENTES PRESTÍGIO:

- 1 ENVELOPE DE GELATINA INCOLOR SEM SABOR
- 100 G DE COCO RALADO SEM AÇÚCAR
- 5 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA MORNA
- 1 LATA DE CREME DE LEITE LIGHT
- 200 ML DE LEITE DE COCO LIGHT
- 200 ML DE LEITE DESNATADO
- **1 RECEITA DE LEITE CONDENSADO DIET**

– INGREDIENTES CHOCOLATE:

- 1 ENVELOPE DE GELATINA INCOLOR SEM SABOR
- 10 CSP. DE CHOCOLATE EM PÓ 70% CACAU
- 5 CSP. DE ÁGUA MORNA
- 200 ML DE LEITE DESNATADO
- 1 LATA DE CREME DE LEITE LIGHT
- **1 RECEITA DE LEITE CONDENSADO DIET**

MODO DE PREPARO:

– Sabor de Chocolate:

1. Dissolva a gelatina incolor em 5 colheres (de sopa) de água morna.
2. Misture bem e deixe hidratando por 5 minutos.
3. No liquidificador coloque todos os ingredientes desta mistura, bata por 2 minutos.
4. Despeje essa mistura em uma forma untada com óleo de coco ou manteiga ghee.
5. Em seguida leve ao freezer por cerca de 25 minutos ou até firmar.

– Sabor Prestígio:

1. Junte a água morna com a gelatina incolor e misture bem para dissolver.
2. Deixe hidratar por 5 minutos.
3. Despeje no liquidificador e adicione o restante dos ingredientes, exceto o coco ralado, deixe bater por 2 minutos.
4. Desligue e acrescente o coco ralado e bata por 30 segundos.
5. Em seguida despeje na primeira camada que estava no freezer.
6. Leve para a geladeira por 2 horas.
7. Desenforme e sirva em seguida.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PUDIM DE COCO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 1 VIDRO DE LEITE DE COCO LIGHT
- 1 CAIXA DE CREME DE LEITE LIGHT
- 2 COLHERES (DE SOPA) DE ADOÇANTE
- CULINÁRIO
- 1 ENVELOPE DE GELATINA EM PÓ SEM COR E SEM SABOR
- 50 GRAMAS DE COCO RALADO SEM AÇÚCAR
- 1/2 XÍCARA (DE CHÁ) DE ÁGUA FERVENTE

- **1 RECEITA DE LEITE CONDENSADO DIET**

MODO DE PREPARO:

1. Dissolva a gelatina na meia xícara de água fervente.
2. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
3. Bata tudo muito bem, até obter uma mistura homogênea.
4. Despeje em uma forma de pudim levemente untada com margarina ghee ou óleo de coco.
5. Leve para a geladeira até ficar firme.
6. Desenforme com cuidado e sirva.
7. Para decorar use coco ralado sem açúcar.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



CUPCAKE DE CHOCOLATE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 60G DE CHOCOLATE 70% CACAU PICADO
- 1 OVO
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 150ML DE LEITE DESNATADO
- 2 ½ COLHERES (SOPA) DE ADOÇANTE PARA
- FORNO E FOGÃO
- ¼ DE XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE COCO
- ½ COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

1. Misture a farinha de trigo, o adoçante, o chocolate e o fermento.
2. Em outro recipiente, bata o ovo até começar a espumar.
3. Acrescente o leite e o óleo alternando e por último a essência de baunilha.
4. Faça um buraco no centro do recipiente com farinha e despeje nela essa mistura de ovos.
5. Misture delicadamente até obter uma mistura homogênea.
6. Distribua as forminhas de papel dentro da assadeira própria para cupcakes e despeje a massa sobre as forminhas preenchendo até a metade das forminhas para não transbordar.
7. Leve ao forno preaquecido a 200ºC por cerca de 20 minutos ou até que ao espetar um palito no centro dos bolinhos, ele saia limpo.
8. Retire do forno e deixe esfriar.
9. Decore como desejar.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



CUPCAKE DE COCO E COBERTURA DE LIMÃO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA SEM SAL
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO LIGHT
- 2 E ½ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 5 GEMAS
- 5 CLARAS EM NEVE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE LIMÃO
- 100ML DE ÁGUA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

1. Para fazer a massa, bata 1 xícara de adoçante com a manteiga e as gemas na batedeira até formar um creme leve.
2. Desligue e coloque a farinha peneirada com o fermento, alternando com o leite de coco.
3. Por fim, incorpore a clara em neve delicadamente.
4. Distribua a massa em forminhas para cupcakes, preencha ¾ da capacidade da forma e leve para assar em forno preaquecido a 160ºC até atingir o ponto em que, ao espetar com um palito, ele saia limpo.
5. Deixe esfriar completamente.
6. Para fazer o merengue de limão, misture o suco de limão, 1 xícara restante do adoçante, a água e bata na batedeira por cerca de 10 minutos ou até ficar um creme consistente.
7. Coloque em um saco para confeitar e enfeite os cupcakes.
8. Decore a gosto.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



CUPCAKE DE BANANA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 1 E ½ BANANA AMASSADA
- 4 COLHERES (SOPA) DE LEITE DESNATADO
- 1 OVO
- 1 XÍCARA (CHÁ) RASA DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 3 COLHERES (SOPA) DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- ½ COLHER (CHÁ) DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

1. Bata as gemas com o adoçante até formar um creme esbranquiçado.
2. Adicione a manteiga e bata mais um pouco.
3. Acrescente o leite, alternando com a farinha de trigo.
4. Adicione o fermento, as bananas e, por fim, as claras batidas em neve, incorporando delicadamente, sem misturar muito.
5. Distribua a massa em forminhas para cupcakes e leve para assar em forno preaquecido a 180°C.
6. Retire do forno, deixe esfriar e decore a gosto.
7. Sirva em seguida e boa refeição.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



CUPCAKE INTEGRAL DE BAUNILHA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- ESSÊNCIA DE BAUNILHA A GOSTO
- 60G DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 3 OVOS
- 20G DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

1. Primeiro vamos bater as 3 claras em neve e vá adicionando as gemas uma a uma, batendo sem parar.
2. Aos poucos, vá acrescentando o adoçante culinário e continue batendo até firmar a massa.
3. Desligue a batedeira e acrescente a farinha de trigo integral e o fermento (peneirados).
4. Misture delicadamente.
5. Distribua a massa em forminhas para cupcakes e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos ou até que esteja assado.
6. Acrescente a cobertura desejada.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



ROCAMBOLE PRESTIGIO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CHOCOLATE EM PÓ 70% CACAU
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 5 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 100G DE COCO RALADO SEM AÇÚCAR
- 200ML DE LEITE DE COCO LIGHT
- **395G DE LEITE CONDENSADO DIET**

MODO DE PREPARO:

1. RECHEIO: Misture o leite condensado e o coco ralado previamente hidratado no leite de coco. Reserve.
2. MASSA: Junte na batedeira os ovos, o adoçante e bate até dobrarem de volume.
3. Junte aos poucos a farinha de trigo e o chocolate em pó peneirados misturando bem.
4. Disponha a massa em uma assadeira untada com um pouco de manteiga e leve ao forno preaquecido a 180ºC por cerca de 20 minutos.
5. Retire do forno e desenforme sobre um pano umedecido e polvilhado com adoçante em pó.
6. Disponha sobre a massa o recheio de leite condensado com coco que está reservado.
7. Enrole o rocambole ainda quente pela parte maior.
8. Polvilhe por cima coco ralado a gosto.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



ROCAMBOLE DE DOCE DE LEITE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 300G DE DOCE DE LEITE ZERO AÇÚCAR
- 5 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 5 COLHERES (SOPA) DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO EM PÓ
- 6 OVOS
- 1 PITADA DE SAL

MODO DE PREPARO:

1. Separe as claras de ovos das gemas e reserve.
2. Bata as claras em neve com uma pitada de sal até formar picos firmes.
3. Acrescente as gemas uma a uma enquanto continua batendo.
4. Adicione o adoçante e a farinha de trigo e continue batendo até obter uma mistura homogênea.
5. Coloque por último o fermento em pó e misture delicadamente com ajuda de uma colher.
6. Distribua a massa em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 200ºC por cerca de 10 minutos ou até dourar.
7. Coloque o doce de leite em toda a extensão da massa e enrole com cuidado, com ajuda de um pano de prato.
8. Depois de enrolado, transfira o rocambole para uma travessa e polvilhe um pouco de adoçante em pó por cima.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



COOKIE INTEGRAL COM CASTANHAS

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 100G DE CASTANHAS PICADAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 4 COLHERES (SOPA) DE ADOÇANTE FORNO E FOGÃO
- 3 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AVEIA EM FLOCOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE CANELA EM PÓ
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE FERMENTO PÓ

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture a farinha de trigo integral peneirada, a canela e a aveia.
2. Acrescente os ovos e o adoçante e mexa até misturar bem.
3. Acrescente o fermento, misture suavemente e, por último, adicione as castanhas picadas.
4. Depois de adicionadas, misture devagar.
5. Faça pequenas bolinhas achatadas e distribua em uma forma forrada com papel vegetal, deixando um espaço entre elas.
6. Leve para o forno preaquecido a 180ºC por cerca de 10 minutos.
7. Retire do forno e deixe esfriar.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



COOKIES RECHEADOS COM DOCE DE LEITE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 320G DE DOCE DE LEITE ZERO AÇÚCAR OU CREME DE AVELÃ CASEIRO
- 1 XÍC. DE CHOCOLATE 70% CACAU PICADO
- 2 XÍC. DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 3 CSP. DE MANTEIGA SEM SAL DERRETIDA
- 1 E ½ XÍC. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 2 OVOS
- UMA PITADA DE SAL

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Bata na batedeira a manteiga derretida, metade do adoçante e os ovos até formar um creme com o dobro do tamanho.
2. Acrescente o restante do adoçante, uma pitada de sal e a farinha aos poucos e continue batendo.
3. Acrescente o chocolate picado e mexa bem.
4. Transfira a massa para um recipiente com tampa e leve à geladeira por 30 minutos.
5. Enquanto a massa descansa na geladeira, molde pequenas porções do doce de leite com ajuda de uma colher e disponha em um prato untado.
6. Leve ao congelador até endurecer.
7. Pra modelar os cookies pegue um pouco da massa que está na geladeira ainda gelada, e abra na mão.
8. Coloque o recheio de doce de leite e feche bem a massa para que o recheio não escape.
9. Faça pequenas bolinhas achatadas.
10. Disponha em uma forma untada com um espaço entre elas e leve ao forno preaquecido a 180ºC por cerca de 15 minutos.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



BISCOITINHO BEM CASADO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 1 XÍC. DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- ½ XÍC. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- ½ XÍC. DE MANTEIGA SEM SAL
- 1 GEMA
- ½ XÍC. DE AMIDO DE MILHO
- ¾ XÍC. DE DOCE DE LEITE DIET
- ½ CCHÁ. DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 1 PITADA DE SAL

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Bata a manteiga com o adoçante, a gema e, sem parar, acrescente aos poucos a essência, o amido de milho e o sal.
2. Retire a mistura da batedeira e adicione a farinha de trigo aos poucos, amassando até soltar das mãos.
3. Enrole a massa em um filme plástico e leve para a geladeira por pelo menos 30 minutos.
4. Retire a massa da geladeira e abra a massa com um rolo por cima de dois sacos plásticos.
5. Assim a massa não irá grudar na mesa.
6. Retire o saco plástico de cima e corte os biscoitos com um cortador redondo.
7. Passe os biscoitos para uma assadeira e leve para o forno
8. preaquecido a 180°C por cerca de 10 a 15 minutos, ou até começarem a dourar na parte de baixo.
9. Deixe esfriar, retire da assadeira com a ajuda de uma espátula.
10. Passe doce de leite em cima de um dos biscoitos e feche com outro biscoito por cima.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



ALFAJOR DE CHOCOLATE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 3 OVOS
- 1 XÍC. DE CACAU EM PÓ
- 2 XÍC. DE AMIDO DE MILHO
- 1 TABLETE DE FERMENTO BIOLÓGICO
- 220G DE DOCE DE LEITE DIET
- 1 E ¼ XÍC. DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 200G DE MANTEIGA SEM SAL
- 4 CSP. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- RASPAS DE 1 LIMÃO
- 500G DE CHOCOLATE AO LEITE DIET EM PEDAÇOS
- GOTAS DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Bata na batedeira a manteiga com o adoçante até ficar cremoso.
2. Aos poucos, coloque os ovos um a um, sem parar de bater.
3. Retire da batedeira e coloque os ingredientes restantes, exceto o doce de leite e o chocolate.
4. Mexa devagar com uma colher ou espátula até obter uma massa homogênea.
5. Em uma superfície enfarinhada, abra a massa com um rolo e corte a massa com um cortador redondo.
6. Acomode os círculos em uma assadeira untada e leve para o forno médio preaquecido (180°C) por cerca de 20 minutos.
7. Retire do forno e deixe esfriar.
8. Para fazer o recheio e a cobertura, derreta o chocolate em banho-maria.
9. Passe o doce de leite na parte de cima das bolachas e feche com outra bolacha, como se fosse um sanduíche.
10. Banhe os alfajores no chocolate com a ajuda de um garfo.
11. Leve para a geladeira em uma assadeira forrada com papel manteiga até secarem completamente.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



BOLO DE ABACATE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ABACATE AMASSADO
- 100ML DE LEITE DESNATADO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 4 GEMAS
- 4 CLARAS EM NEVE
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO

MODO DE PREPARO:

1. Bata o abacate com as gemas e o adoçante até obter um creme.
2. Coloque na velocidade mínima da batedeira e acrescente o leite e a farinha aos poucos e, sem bater, incorpore as claras e o fermento.
3. Coloque a mistura em uma forma levemente untada e leve para assar em forno preaquecido a 180ºC por aproximadamente 40 minutos.
4. Desenforme morno e polvilhe com adoçante em pó a gosto.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



BOLO MIX DE CHOCOLATE E MARACUJÁ

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 1/2 XÍC. DE CACAU EM PÓ SEM AÇÚCAR
- 1/2 XÍC. DE SUCO NATURAL DE MARACUJÁ SEM ÁGUA
- 1 ½ XÍC. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 2 XÍC. DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 1/2 XÍC. DE LEITE DESNATADO
- 1 CSP. DE FERMENTO EM PÓ
- 5 OVOS

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Separe as claras das gemas e bata as claras em neve e reserve as gemas.
2. Continue batendo as claras e junte uma a uma as gemas, o adoçante e a farinha de trigo peneirada.
3. Divida a massa em duas partes.
4. Na primeira parte junte o leite, o chocolate em pó e a metade do fermento e reserve.
5. Na segunda parte, junte o suco de maracujá e o restante do fermento.
6. Em uma forma untada, alterne colheradas das duas massas.
7. Leve ao forno preaquecido a 180ºC por aproximadamente cerca de 40 minutos ou até que, espetando um palito, ele saia limpo.
8. Retire do forno, desenforme e deixe esfriar

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



BOLO GELADO DE COCO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 2 XÍC. DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 5 OVOS
- 1 XÍC. DE LEITE DESNATADO PREVIAMENTE FERVIDO
- 250G DE COCO RALADO SEM AÇÚCAR
- 3 XÍC. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- ½ CSP. DE FERMENTO EM PÓ
- 300ML DE LEITE DE COCO LIGHT
- 2 XÍC. DE LEITE DESNATADO MORNO

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. MASSA: Separe as 5 claras e bata até atingir ponto de neve em picos firmes.
2. Acrescente as gemas e continue batendo em velocidade média.
3. Junte o adoçante, diminua a velocidade e misture a farinha, o leite fervido e, por fim, o fermento.
4. Despeje a massa em uma assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno médio por 40 minutos ou até dourar.
5. Retire do forno, deixe esfriar e corte em quadrados.
6. Reserve.

1. CALDA: Misture em uma vasilha o leite de coco, o leite morno, o adoçante e o coco ralado.
2. Molhe cada quadrado do bolo com 3 colheres de sopa da calda de coco.
3. Embrulhe os pedaços já molhados com a calda em um papel alumínio e leve para a geladeira por 2 horas ou deixe de um dia para o outro.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



MINI TORTA DE CHOCOLATE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 3 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 2 XÍC. DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- ½ XÍC. DE CHOCOLATE 70% CACAU PICADO
- ½ XÍC. DE CHOCOLATE AO LEITE DIET PICADO
- ½ XÍC. DE MANTEIGA SEM SAL
- 1 GEMA
- 1 OVO INTEIRO
- 90G DE CREME DE LEITE LIGHT
- 1 PITADA DE SAL
- ½ CSP. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. MASSA: Misture o adoçante com a margarina, o sal, a gema e o ovo.
2. Junte com a farinha, formando uma farofa, sem sovar.
3. Forre forminhas e leve para assar em forno preaquecido.
4. Desenforme quando estiverem mornas.

1. RECHEIO: Junte os chocolates e o creme de leite e leve para banho maria, mexendo até ficar liso e brilhante.
2. Deixe esfriar para poder utilizar.
3. Coloque o recheio de chocolate em um saco para confeitar e recheie as tortinhas.
4. Decore a gosto.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



BOLO RED VELVET

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 3 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- ½ BETERRABA PEQUENA CRUA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 1 OVO
- 2 CLARAS DE OVO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE COCO
- 1 E ½ COLHER (CHÁ) DE FERMENTO

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a meia beterraba no liquidificador.
2. Acrescente o óleo de coco, as claras e o ovo inteiro e bata até que a beterraba se desmanche por completo e fique uma mistura homogênea.
3. Transfira a mistura para um recipiente e adicione o adoçante e misture.
4. Aos poucos vá acrescentando a farinha enquanto mexe.
5. Por último acrescente o fermento e mexa levemente.
6. Distribua a mistura em uma forma untada manteiga ghee e farinha de trigo integral.
7. Leve para o forno preaquecido a 160ºC por cerca de 50 minutos ou até o bolo estar totalmente assado.
8. Retire do forno e deixe esfriar.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



TORTA DE CHOCOLATE COM CASTANHA-DO-PARÁ

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 3 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 4 CSP. DE CHOCOLATE EM PÓ 70% CACAU
- 2 ½ CSP. DE CASTANHA-DO-PARÁ PICADA
- 1 ½ XÍC. DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 6 CSP. DE ADOÇANTE FORNO E FOGÃO
- 200G DE CREME DE LEITE LIGHT
- 2 CSP. DE LEITE DESNATADO
- 170G DE IOGURTE NATURAL DESNATADO
- 1 ENVELOPE DE GELATINA EM PÓ SEM SABOR
- 2 CSP. MANTEIGA SEM SAL

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. MASSA: Em um recipiente, junte a farinha de trigo, uma colher (sopa) de chocolate em pó, a manteiga, as castanhas-do-pará, uma colher de sopa de iogurte e 3 colheres (sopa) de adoçante.
2. Misture até formar uma espécie de farofa.
3. Forre o fundo e as laterais de uma forma de 25 cm de diâmetro com aro removível.
4. Leve ao forno preaquecido a 200ºC por cerca de 20 minutos.

1. RECHEIO: Bata no liquidificador, o creme de leite, o leite, o restante do iogurte, 3 colheres (sopa) de chocolate em pó, 3 colheres (sopa) de adoçante e a gelatina sem sabor hidratada de acordo com as instruções da embalagem.
2. Distribua sobre a massa já fria e leve a geladeira por aproximadamente 3 horas.
3. Decore com castanhas-do-pará a gosto.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



TORTA DE MAÇÃ CROCANTE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 3 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- MAÇÃS CORTADAS EM CUBOS
- 2 OVOS
- 2 ½ CSP. DE MANTEIGA SEM SAL
- 2 XÍC. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 2 CCHÁ. DE FERMENTO
- 2 ½ XÍC. DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 2 CCHÁ. DE CANELA EM PÓ

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Em uma batedeira bata a manteiga, o adoçante e os ovos até obter a textura de creme fofo e mais esbranquiçado.
2. Acrescente a canela em pó, a farinha de trigo e o fermento e bata novamente.
3. Por último adicione as maçãs em cubos.
4. Distribua a massa em uma refratário untado com um pouco de manteiga e polvilhada de farinha de trigo.
5. Leve ao forno preaquecido a 160ºC por aproximadamente 40 minutos ou até que a casquinha fique bem douradinha.
6. Retire do forno e deixe esfriar.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



TORTA DE LIMÃO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 3 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- ½ XÍC. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 200G DE CREME DE LEITE LIGHT
- SUCO DE 4 LIMÕES
- 2 CSP. DE MANTEIGA SEM SAL
- 2 XÍC. DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 1 GEMA PENEIRADA
- ½ XÍC. DE ÓLEO DE COCO
- 4 CSP. DE LEITE DESNATADO
- 1 CSP. DE FERMENTO
- **2 RECEITAS DE LEITE CONDENSADO DIET**

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. MASSA: Em um recipiente misture com as mãos a farinha de trigo integral, o adoçante, a manteiga, a gema, o leite desnatado, o óleo de coco e o fermento.
2. Forre com a massa obtida uma forma de aro removível e leve ao forno por cerca de 20 minutos.
3. Retire do forno e deixe esfriar.

1. RECHEIO: Junte o creme de leite, o leite condensado diet e o suco de limão e bata tudo no liquidificador.
2. Adicione o recheio na massa já assada e polvilhe raspas de casca de limão por cima para enfeitar.
3. Leve à geladeira por cerca de 5 horas.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



CHEESECAKE DE CHOCOLATE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 1 ½ XÍCARA (CHÁ) DE COOKIES DE CHOCOLATE DIET ESFARELADOS
- 880G DE CREAM CHEESE LIGHT
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 2 COLHERES (SOPA) DE CACAU EM PÓ
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL DERRETIDA
- 4 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 210G DE CHOCOLATE 70% CACAU DERRETIDO
- 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

MODO DE PREPARO:

1. BASE: Junte no liquidificador ou no processador os cookies de chocolate e a manteiga e bata bem.
2. Forre o fundo de uma forma de abrir de 23 cm de diâmetro com a massa pressionando bastante para grudar bem.
3. Leve ao forno preaquecido a 170ºC por 10 minutos.

1. RECHEIO: Junte na batedeira o Cream Cheese, o adoçante, o cacau em pó e a farinha e bata bem.
2. Acrescente o chocolate derretido já frio e misture bem.
3. Adicione a essência de baunilha e um ovo de cada vez, batendo em velocidade baixa, até obter uma mistura pastosa.
4. Distribua a mistura sobre a massa assada e alise a superfície com uma espátula.
5. Leve ao forno para assar por cerca de 60 minutos ou até o centro ficar firme.
6. Retire do forno e deixe esfriar para desenformar.
7. Leve à geladeira por aproximadamente 5 horas.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



GELADO DE ABACAXI

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 80 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

– MASSA

- 4 OVOS
- 4 CSP. DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 1 CCHÁ. DE FERMENTO EM PÓ
- 1 CCHÁ. DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

– RECHEIO

- 300 G DE ABACAXI PICADO
- 1 CCHÁ. DE ADOÇANTE ESTÉVIA/SUCRALOSE/XILITOL
- ½ CCHÁ. DE CANELA EM PÓ

– CREME

- 100 G DE RICOTA FRESCA
- ½ XÍCARA DE LEITE DESNATADO
- 1 E ½ CCHÁ. DE ADOÇANTE ESTÉVIA/SUCRALOSE/XILITOL
- 1 CCHÁ. DE CANELA EM PÓ

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. MASSA: Bata as claras em neve. Junte as gemas.
2. Acrescente a farinha, o fermento e a baunilha.
3. Quando estiver bem incorporado e homogêneo despeje em uma assadeira, untada e enfarinhada, e leve ao forno preaquecido, por 20 minutos.
4. Espere amornar, desenforme, deixar esfriar e corte em cubos.

1. RECHEIO: Em uma panela coloque o abacaxi e cozinhe até secar.
2. Retire do fogo, junte o adoçante, a canela e misture muito bem.
3. Reserve.

1. CREME: Passe a ricota na peneira para tirar excesso de líquido, misture com o leite, o adoçante e a canela.
2. MONTAGEM: Em uma travessa faça camadas da massa, recheio e creme até acabar os ingredientes.
3. Leve para gelar e sirva.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



TORTA MOUSSE DE MARACUJÁ

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

– BASE

- 2 CSP. DE MANTEIGA SEM SAL
- 1 CSP. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 1 CCF. DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 2 XÍC. DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 2 CSP. DE LEITE DESNATADO

– RECHEIO

- 1 XÍC. DE LEITE DESNATADO
- 1 ENVELOPE DE GELATINA EM PÓ INCOLOR SEM SABOR
- 4 CSP. DE ÁGUA
- ½ XÍC. DE CREME DE LEITE LIGHT
- ½ XÍC. DE SUCO DE MARACUJÁ
- 2 CLARAS
- 4 CSP. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO

– CALDA

- ½ XÍC. DE SUCO DE MARACUJÁ
- 1 XÍC. DE ÁGUA
- 2 CCHÁ. DE AMIDO DE MILHO
- 4 CSP. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Incorpore todos os ingredientes da massa e forre o fundo de uma forma redonda pequena com aro removível e untada.
2. Asse em forno médio (180° C) até dourar. Reserve.
3. Para o recheio misture o leite com o amido e leve ao fogo baixo para engrossar.
4. Dissolva a gelatina na água fria até dissolver e adicione ao creme, mexendo bem.
5. Acrescente o creme de leite e retire do fogo.
6. Adicione o suco de maracujá e as claras batidas em neve com o adoçante.
7. Despeje o recheio sobre a massa e leve à geladeira para firmar.
8. Enquanto isso prepare a calda: leve todos os ingredientes misturado em uma panela ao fogo baixo até engrossar.
9. Espere esfriar e despeje por cima da torta.
10. Leve para gelar novamente e sirva.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



CHEESECAKE COM CALDA DE DAMASCO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 MIN
RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 155 G DE BOLACHA DE BAUNILHA (OU OUTRO SABOR) DIET, SEM RECHEIO
- 80 G DE MANTEIGA SEM SAL
- 4 CSP. DE AMIDO DE MILHO
- 1 ½ XÍC. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 875 G DE CREAM CHEESE LIGHT
- 4 OVOS
- 1 GEMA DE OVO
- ½ CCHÁ. DE EXTRATO DE BAUNILHA
- ½ CCHÁ. DE RASPAS DE LIMÃO
- 115 G DE CREME DE LEITE LIGHT
- 300 G DE GELEIA DIET DE DAMASCO OU OUTRO SABOR DE SUA PREFERÊNCIA
- 150 ML DE ÁGUA

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Triture as bolachas no liquidificador ou processador.
2. Transfira para um bowl, acrescente a manteiga amolecida e misture até que consiga moldar a massa no fundo de uma fôrma de fundo falso.
3. Forre a fôrma com essa massa, apertando com os dedos.
4. Preaqueça o forno a 180°C.
5. Misture o amido de milho com o adoçante.
6. Numa batedeira, misture o cream cheese com o amido de milho adoçado e bata por 10 minutos, até que o creme fique bem fofo.
7. Reduza a velocidade da batedeira ao mínimo e adicione aos poucos os ovos, a gema, o extrato de baunilha, as raspas de limão e o creme de leite, parando sempre para raspar o fundo da tigela.
8. Despeje a mistura na assadeira, sobre a massa. Asse em banho-maria a 160°C por 50 minutos, ou até que o recheio fique firme.
9. Espere esfriar, leve à geladeira por 5 horas e desenforme.
10. Misture a geleia com os 150 ml de água em uma panela e leve ao fogo até obter uma calda lisa. Deixe esfriar, regue a torta e sirva.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



BOLO DE CANECA DE CHOCOLATE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 1 CSP. DE ÓLEO DE COCO
- 3 CSP. RASA DE FARINHA DE AMÊNDOAS
- 50G DE CREAM CHEESE LIGHT
- 1 OVO GRANDE (CLARA E GEMA)
- 13G DE FARINHA DE LINHAÇA
- 3 CSP. DE CREME DE LEITE LIGHT BEM BATIDO
- 1 CSP. DE CACAU EM PÓ
- 1 CSP. DE SUCRALOSE EM PÓ

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Derreta o óleo de coco com o cream cheese no microondas.
2. Adicione a farinha de linhaça e a farinha de amêndoas e misture bem.
3. Em seguida, adicione o creme de leite fresco batido, o adoçante e o cacau e misture.
4. Reserve.
5. Bata o ovo com um garfo, adicionando-o à mistura em seguida.
6. Despeje a mistura do bolo em uma caneca e leve ao microondas por 3 minutos (lembrando sempre de encher a caneca até a metade, para que o bolo possa crescer.
7. Após cozido, remova-o cuidadosamente da caneca e vire-o de cabeça para baixo sobre um prato.
8. Decore-o com chocolate derretido e sirva.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PAVÊ DE ABACAXI

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

– BOLO BASE DO PAVÊ
- 100 G DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 60 ML DE GEMA DESIDRATADA
- 30 G DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 3 CLARAS EM NEVE
- 1 CCHÁ. DE FERMENTO

– CREME
- 2 CSP. DE AMIDO DE MILHO DILUÍDO
- 100 ML DE GEMAS DESIDRATADAS
- 40 G DE ADOÇANTE XILITOL EM PÓ
- 400 ML DE LEITE DESNATADO MORNO
- 100 G DE COCO SEM AÇÚCAR (PARA DECORAR)

– CALDA
- 200 G DE ABACAXI PICADO
- 30 G DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 150 ML DE ÁGUA

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. BOLO BASE: Junte as gemas, o adoçante, a farinha e o fermento.
2. Utilizando uma colher, misture essa base com as claras em neve.
3. Coloque em uma forma untada e leve ao forno a 200 °C por 8 a 10 minutos.
4. Quando o bolo estiver pronto, jogue a calda para umedecê-lo.
5. Reserve.

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

1. CREME: Em uma panela junte a gema, o adoçante, o leite e o amigo de milho em fogo baixo, até formar um creme.
2. Junte com o abacaxi (sem a calda).
3. Coloque o creme sobre a base do bolo e leve à geladeira por 2 horas.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PALETA MEXICANA DE KIWI

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 3 KIWIS GRANDES OU 4 PEQUENOS
- 1 CSP. DE SUCO DE LIMÃO
- 100ML DE ÁGUA
- 2 CSP. DE ADOÇANTE XILITOL OU DE SUA ESCOLHA EM PÓ
- 1 RECEITA DE LEITE CONDENSADO DIET

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do leite condensado.
2. Coloque esta mistura em copos descartáveis e coloque outros copos descartáveis menores, para
3. formar um espaço no meio.
4. Reserve um pouco da mistura, cubra com papel filme e leve para o congelador por 2 horas.
5. Após congelado, retire os copinhos do centro, preencha o espaço formado com o leite condensado, cubra com o restante da mistura e encaixe os palitos de picolé.
6. Leve novamente para o congelador e deixe de um dia para o outro.
7. Desenforme e sirva.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PALETA MEXICANA DE MORANGO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 100G DE LEITE CONDENSADO DIET
- 200G DE CREME DE LEITE LIGHT
- 20 MORANGOS LAVADOS
- 100ML DE LEITE DESNATADO
- 100G DE IOGURTE NATURAL DESNATADO
- 15ML DE ÓLEO DE COCO
- 100G DE CHOCOLATE 70% CACAU PICADO

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Bata o creme de leite, o leite condensado e o leite no liquidificador.
2. Reserve.
3. Derreta o chocolate e acrescente o óleo de coco até formar uma cobertura bem líquida.
4. Coloque a mistura do liquidificador em formas para picolé e leve para o congelador, sem palitos.
5. Quando as bordas das formas estiverem congeladas, retire do congelador e retire toda a parte líquida.
6. Deixe somente as bordas na forma e reserve o líquido retirado.
7. Recheie as formas com o leite condensado, sem encher até a borda.
8. Adicione uma camada de cobertura de chocolate e coloque os palitos.
9. A cobertura irá firmar o recheio que não irá congelar.
10. Finalize colocando o líquido restante reservado.
11. Leve para o congelador por 2 horas ou até estar consistente.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PICOLÉ DE ABACAXI COM HORTELÃ

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 2 RODELAS DE ABACAXI
- 6 FOLHAS DE HORTELÃ
- 500ML DE ÁGUA DE COCO
- 2 FOLHAS DE COUVE MANTEIGA
- ADOÇANTE DE SUA ESCOLHA A GOSTO

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a hortelã, a couve e o abacaxi no liquidificador e bata com a água de coco até triturar bem.
2. Coe e adoce a gosto.
3. Coloque em formas de picolé e leve para o congelador até que fique sólido.
4. Caso queira consumir um pouco mais cremoso, retire quando achar necessário.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PICOLÉ DE KIWI E MAÇÃ VERDE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

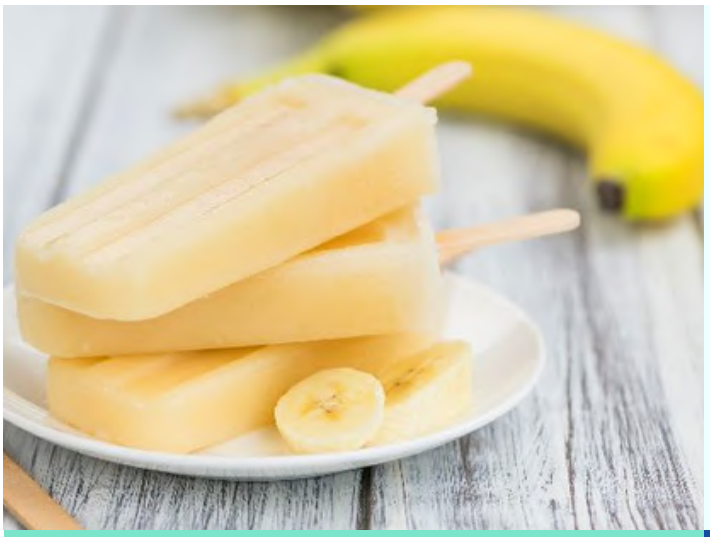
- 2 MAÇÃS VERDES
- 2 KIWIS MADUROS
- 2 FOLHAS DE COUVE
- 2 PEPINOS
- 200ML DE CHÁ DE HIBISCO

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a maçã verde, os kiwis e as folhas de couve no liquidificador e bata com a chá de hibisco até triturar bem.
2. Coe e adoce a gosto.
3. Coloque em formas de picolé e leve para o congelador até que fique sólido.
4. Caso queira consumir um pouco mais cremoso, retire quando achar necessário.

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PICOLÉ DE BANANA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 500 ML DE LEITE DESNATADO
- 3 BANANAS NANICAS MADURAS
- 1 CSP. DE AMIDO DE MILHO
- 1 CSP. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Misture o leite, o amido e o adoçante e leve ao fogo até obter um mingau.
2. Espere esfriar e bata no liquidificador com as bananas.
3. Coloque a mistura em forminhas para picolé (ou de gelo) e leve ao freezer até que fique sólido.
4. Caso queira consumir um pouco mais cremoso, retire quando achar necessário.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



SORVETE DE LIMÃO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 1 COLHER DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO
- 2 COLHERES DE CHÁ DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 3 COPOS DE IOGURTE NATURAL DESNATADO
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE ADOÇANTE
- CASCA RALADA DE UM LIMÃO

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes.
2. Leve ao congelador até endurecer levemente.
3. Retire e bata no liquidificador por alguns minutos.
4. Leve novamente ao congelador.
5. Depois de duas horas repita a operação.
6. Coloque em tacinhas e enfeite com folhas de hortelã.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



SORVETE DE ABACATE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 1 ABACATE
- RASPAS DA CASCA DO ½ LIMÃO
- 100ML DE LEITE DESNATADO
- 2 CSP. DE CREME DE LEITE LIGHT
- SUCO DE ½ LIMÃO
- 4 CSP. ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Retira toda a polpa do abacate.
2. Leve ao liquidificador e acrescente o leite desnatado, o creme de leite light, o suco de ½ de limão e o adoçante.
3. Bata até obter uma mistura homogênea.
4. Acomode em um recipiente e leve para o refrigerador por cerca de 30 minutos.
5. Sirva nos potes de sobremesa e polvilhe as raspas de limão por cima.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



SORVETE DE CHOCOLATE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 3 CSP. DE CACAU EM PÓ
- 200ML DE LEITE DESNATADO
- 250G DE LEITE CONDENSADO DIET
- 2 OVOS
- 2 CSP. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Leve para o fogo o leite condensado, o cacau, o leite desnatado e as 2 gemas.
2. Mexa sempre até engrossar e deixe esfriar.
3. Bata as claras em neve e adicione o adoçante.
4. Em seguida, junte ao creme reservado.
5. Leve ao freezer para congelar e dar consistência

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



SORVETE DE GOIABA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 590G DE GOIABA
- 2 CSP. DE SUCO DE LIMÃO
- 1 MAÇÃ VERMELHA
- 1 E ½ CSP. DE SEMENTES DE CHIA
- 210G DE IOGURTE NATURAL DESNATADO
- 2 CSP. DE ADOÇANTE DE SUA ESCOLHA

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Junte o suco de limão às frutas e leve ao refrigerador para congelar.
2. Depois de congelado, retire do congelador e bata no liquidificador junto com o iogurte, o adoçante e a chia.
3. Leve o sorvete ao congelador por 3 horas, mexendo a cada hora com uma colher.
4. Se necessário, deixar mais horas até atingir o ponto desejado, não esquecendo de mexer.
5. Decore a gosto.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



SORVETE DE MORANGO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 2 XÍC. DE MORANGOS PICADOS
- 1 RECEITA DE CONDENSADO DIET
- 200G DE CREME DE LEITE LIGHT
- 2 CSP DE SUCO DE LIMÃO

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Junte no liquidificador o leite condensado, a mesma medida de água, os morangos, o creme de leite e o suco de limão e bata até obter uma mistura homogênea.
2. Distribua em um recipiente, cubra com filme plástico e leve ao freezer até endurecer.
3. Retire do freezer e bata mais uma vez no liquidificador.
4. Leve ao freezer novamente até endurecer.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



SORVETE MIX DE MORANGO E BANANA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 2 XÍC. DE MORANGOS PICADOS
- 1 RECEITA DE CONDENSADO DIET
- 200G DE CREME DE LEITE LIGHT
- 2 CSP DE SUCO DE LIMÃO

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Pique as todas as frutas em pequenos pedaços e leve ao congelador por cerca de 2 horas.
2. Retire do congelador e leve as frutas congeladas para o liquidificador.
3. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
4. Acrescente o creme de leite, o adoçante, a essência de baunilha e bata mais um pouco para misturar.
5. Transfira a mistura para um recipiente e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



MOSAICO DE GELATINA COM IOGURTE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 1GELATINA DIET DE UVA
- 1 GELATINA DIET DE ABACAXI
- 1 GELATINA DIET DE LIMÃO
- 1 GELATINA DIET DE MORANGO
- 1 GELATINA INCOLOR E SEM SABOR
- 1 XÍC. DE LEITE EM PÓ DESNATADO
- 170G DE IOGURTE NATURAL DESNATADO
- 1 CCHÁ. DE MANTEIGA SEM SAL
- 3 CSP. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador adicione o adoçante, a manteiga e o leite em pó e bata bem rapidamente.
2. Adicione meia xícara(chá) de água fervente e bata por cerca de 7 minutos ou até obter uma consistência cremosa.
3. Reserve na geladeira e deixe esfriar.
4. Prepare as gelatinas separadamente conforme instruções nas embalagens e leve a geladeira por cerca de 4 horas.
5. Depois que as gelatinas estiverem sólidas, retire da geladeira e corte-as em cubos.
6. Distribua todas os sabores de gelatinas em um recipiente e misture levemente.
7. Hidrate a gelatina incolor em quatro colheres de sopa de água. Misture bem e leve ao micro-ondas por 20 segundos.
8. Misture a gelatina incolor com o iogurte e o creme reservado na geladeira.
9. Distribua por cima das gelatinas e misture novamente para o creme se envolver nos cubos de gelatinas.
10. Leve para a geladeira por cerca de 1 hora.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



PAÇOCA CAIPIRA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 2 XÍC. DE AMENDOIM TORRADO E SEM PELE
- 80ML DE LEITE DESNATADO
- ½ XÍC. DE LEITE EM PÓ DESNATADO
- 3 ½ CSP. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Em um processador, bata o adoçante, o leite em pó e o amendoim, até obter uma farofa fina.
2. Transfira para um recipiente e adicione o leite aos poucos, misturando com a ajuda de uma colher até obter uma mistura úmida.
3. Forre uma forma retangular pequena com pape filme e despeje a massa.
4. Pressione a massa sobre a forma com as costas de uma colher até ficar bem compacta.
5. Cubra com papel filme e aguarde cerca de 1 hora antes de cortar.
6. Retire o papel filme a molde a massa em quadradinhos, com ajuda de uma faca.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769



BROWNIE COM CREME DE LIMÃO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
! CONSUMO MODERADO !

INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CACAU EM PÓ
- 100ML DE SUCO DE LIMÃO
- 4 OVOS
- 8 CSP. DE MANTEIGA SEM SAL DERRETIDA
- 1 E ½ XÍC. DE FARINHA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- 2 XÍC. DE ADOÇANTE PARA FORNO E FOGÃO
- 2 CCHÁ. DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 1 RECEITA DE LEITE CONDENSADO DIET

CSP = COLHER DE SOPA
CCHÁ = COLHER DE CHÁ
CCF = COLHER DE CAFÉ
XÍC = XÍCARA DE CHÁ

MODO DE PREPARO:

1. Misture o cacau em pó com a manteiga derretida.
2. Acrescente os ovos rapidamente batidos.
3. Incorpore o adoçante, a farinha e o fermento previamente peneirados.
4. Disponha em uma assadeira untada com manteiga e enfarinhada.
5. Asse no forno preaquecido, sem deixar secar totalmente.
6. Depois de esfriar, leve para a geladeira por 20 minutos.
7. Desenforme e corte em quadrados.
8. Para fazer o creme de limão, misture o leite condensado com o suco de limão e reserve na geladeira por cerca de 2 horas ou até firmar.
9. Utilize-o gelado.
10. Com o auxílio de um saco de confeitar e o creme de limão, cubra o brownie.

E-book licenciado para Bianca Yohann biancabyohann14@gmail.com CPF: 02449473769