PADARIA ZERO

SEM GLUTEN E ZERO AÇUCAR








200 RECEITAS ADAPTADAS

INTRODUÇÃO

Este livro digital reúne receitas clássicas e saudáveis, adaptadas para quem busca opções sem açúcar e sem glúten, sem abrir mão do sabor. Aqui, você encontrará pães fofinhos, bolos irresistíveis e doces tradicionais, todos reinventados com ingredientes mais leves e nutritivos. Com dicas práticas e receitas acessíveis, você poderá transformar sua cozinha em uma verdadeira padaria saudável, sem complicações. Vamos juntos descobrir como fazer delícias de padaria em casa, de forma mais saudável e saborosa!

Curiosidade: sabia que ao eliminar o glúten e o açúcar refinado, você pode melhorar a digestão e manter os níveis de energia mais estáveis durante o dia?

Doce de Leite Fit



Ingredientes

- 2 xícaras de leite de coco
- 1 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Em uma panela, misture o leite de coco, o eritritol e o bicarbonato de sódio. Leve ao fogo baixo e mexa ocasionalmente.
- Deixe cozinhar por aproximadamente 30 a 40 minutos, até que a mistura comece a engrossar. Durante esse tempo, o eritritol vai caramelizar, proporcionando uma cor dourada ao doce de leite.
- Continue cozinhando, mexendo mais frequentemente, até alcançar a consistência e cor desejadas de doce de leite.
- Adicione a essência de baunilha e cozinhe por mais alguns minutos, mexendo bem. Retire do fogo e deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Quindim Fit



Ingredientes

- 1 xícara de coco ralado
- 3/4 xícara de eritritol
- 6 gemas peneiradas
- 1/4 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco derretido

Preparando

- Misturar os Ingredientes: Misture o coco ralado, o eritritol, as gemas peneiradas, o leite de coco e o óleo de coco até formar uma massa homogênea.
- Preparar as Forminhas: Unte forminhas com um pouco de óleo de coco e polvilhe eritritol.
- Assar em Banho-Maria: Despeje a massa nas forminhas e asse em banho-maria a 180°C por cerca de 30 minutos, ou até dourar.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e óleo de coco.

Açaí Fit



Ingredientes

- 1 polpa de açaí congelada (sem açúcar)
- 1 banana madura
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de mel (opcional, para adoçar)
- Frutas e granola sem glúten para cobertura

Preparando

Coloque a polpa de açaí, a banana e o leite de amêndoas no liquidificador.
Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa. Se desejar, adicione o mel para adoçar.
Sirva imediatamente com frutas frescas e granola sem glúten por cima

Substituição

Açúcar: Use adoçantes naturais como stevia, eritritol, xilitol ou açúcar de coco. Para receitas que precisam de um efeito caramelizado, o xilitol ou o eritritol podem funcionar bem. No caso do açaí, pode optar por mel, stevia ou xilitol.
Glúten: Não aplicável.
Lactose: Substitua pelo leite de amêndoas ou outro leite vegetal.

Alfajor Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de eritritol
- 1/4 xícara de manteiga de coco
- 1 ovo
- 1/2 xícara de doce de leite fit (ver como fazer na receita de doce de leite)

Preparando

Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
Em uma tigela, misture as farinhas e o eritritol.
Adicione a manteiga de coco e o ovo e misture até formar uma massa homogênea.
Modele pequenas bolinhas e achate-as, formando discos.
Asse por 10-12 minutos ou até que as bordas estejam douradas.
Deixe esfriar e recheie com o doce de leite fit.

Substituição

Açúcar: Use adoçantes naturais como stevia, eritritol, xilitol ou açúcar de coco. Para receitas que precisam de um efeito caramelizado, o xilitol ou o eritritol podem funcionar bem. No caso do açaí, pode optar por mel, stevia ou xilitol.
Glúten: Não aplicável.
Lactose: Substitua pelo leite de amêndoas ou outro leite vegetal.

Amansa Sogra Fit

Ingredientes



- 1 caixa de leite condensado zero açúcar e zero lactose
- 2 caixinhas de creme de leite zero lactose
- 1 envelope de suco em pó sabor abacaxi zero açúcar
- 50g de coco ralado sem açúcar
- Coco ralado sem açúcar a gosto para decorar

Preparando

- Em uma tigela, misture o leite condensado zero e o suco em pó de abacaxi zero açúcar com um fouet até que o pó esteja completamente dissolvido.
- Adicione o creme de leite zero lactose e o coco ralado sem açúcar à mistura. Mexa até incorporar bem os ingredientes.
- Transfira para uma travessa ou distribua em taças individuais.
- Polvilhe coco ralado sem açúcar por cima para decorar.
- Leve à geladeira por pelo menos 3 horas para firmar.
- Sirva gelado e aproveite a sobremesa saudável!

Ambrosia Fit



Ingredientes

- 1 lata de leite de coco
- 1/2 xícara de eritritol
- 2 ovos
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture o leite de coco, o eritritol, os ovos e a essência de baunilha.
- Adicione o coco ralado e misture bem.
- Despeje a mistura em uma forma untada e asse por 30-35 minutos ou até que esteja firme e dourada por cima.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: Use leite de coco, que já é uma opção sem lactose.

Arroz Doce Fit



Ingredientes

- 1 xícara de arroz integral
- 2 xícaras de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (como stevia ou xilitol)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 xícara de coco ralado sem açúcar

Preparando

- Cozinhe o arroz integral conforme as instruções da embalagem.
- Em uma panela, aqueça o leite de coco e adicione o adoçante e a essência de baunilha.
- Misture o arroz cozido e cozinhe em fogo baixo por 10-15 minutos, até que o arroz absorva o leite e fique cremoso.
- Adicione o coco ralado e misture bem.
- Sirva morno ou frio.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como stevia ou xilitol.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: Use leite de coco, que já é uma opção sem lactose

Baba de Moça Fit



Ingredientes

- 1 lata (400 ml) de leite de coco (preferencialmente integral)
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural a gosto)
- 4 gemas de ovo
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Uma pitada de sal

Preparando

Em uma panela, misture o leite de coco e a água. Aqueça em fogo médio até começar a ferver.
Em uma tigela, bata as gemas com o eritritol até obter uma mistura homogênea e cremosa.
Gradualmente, adicione a mistura quente de leite de coco às gemas, mexendo constantemente para evitar que as gemas cozinhem.
Volte a mistura para a panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo constantemente, até que a mistura engrosse e atinja a consistência de um creme (aproximadamente 10-15 minutos).
Adicione a essência de baunilha e uma pitada de sal. Misture bem e cozinhe por mais 2-3 minutos.
Retire do fogo e deixe esfriar. O creme vai engrossar um pouco mais enquanto esfria.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: O leite de coco já é uma opção sem lactose.

Bala de Banana Fit



Ingredientes

- 4 bananas maduras
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preaqueça o forno a 80°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Amasse as bananas com um garfo até obter um purê.
- Adicione o eritritol, suco de limão e essência de baunilha. Misture bem.
- Despeje o purê na assadeira forrada e espalhe de forma uniforme.
- Asse por 3-4 horas ou até que o purê esteja completamente seco e firme.
- Deixe esfriar completamente e corte em pedaços pequenos.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: Não aplicável.

Bala de Coco



Ingredientes

- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1/4 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/4 xícara de pasta de cacau (ou cacau em pó desengordurado)
- 1/4 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Em uma tigela, misture o coco ralado, o leite de coco e o eritritol até obter uma massa homogênea.
- Modele pequenas bolinhas e reserve.
- Em uma panela, aqueça o leite de coco e adicione a pasta de cacau e o eritritol. Mexa até obter uma mistura homogênea e espessa.
- Deixe o recheio esfriar um pouco e coloque uma pequena quantidade dentro de cada bolinha de coco. Feche bem.
- Deixe na geladeira por 1-2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: Use leite de coco em vez de leite convencional.

Banoffee Fit



Ingredientes

- 1 xícara de amêndoas
- 1/2 xícara de tâmaras secas (hidratadas por 30 minutos e escorridas)
- 2 bananas maduras
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Para a base, processe as amêndoas e tâmaras até formar uma massa pegajosa. Pressione essa mistura no fundo de uma forma.
- Para o recheio, bata as bananas, leite de coco, eritritol e essência de baunilha no liquidificador até obter um creme homogêneo.
- Despeje o creme sobre a base na forma e alise a superfície.
- Leve à geladeira por pelo menos 3 horas para firmar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: Use leite de coco em vez de leite convencional.

Banana Split Fit



Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 1/2 xícara de sorvete fit (ver como fazer na receita de sorvete fit)
- 1/4 xícara de molho de chocolate fit (feito com pasta de cacau e adoçante natural)
- Frutas vermelhas para decorar (opcional)

Preparando

- Corte as bananas ao meio no sentido do comprimento.
- Coloque o sorvete entre as metades das bananas.
- Regue com o molho de chocolate fit.
- Decore com frutas vermelhas, se desejar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais no sorvete e no molho de chocolate.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: Use sorvete fit feito com leite vegetal

Barra de Proteína Fit



Ingredientes

- 1 xícara de whey (sem açuacr, gluten e lactose)
- 1 xícara de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de manteiga de amêndoas
- 1/4 xícara de mel (ou adoçante natural de sua escolha)
- 1/4 xícara de sementes de chia ou linhaça

Preparando

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até que estejam bem combinados.
- Pressione a mistura em uma forma forrada com papel manteiga.
- Leve à geladeira por 2-3 horas para firmar.
- Corte em barras e armazene em um recipiente hermético.

Substituição

- Açúcar: Use mel ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use aveia sem glúten.
- Lactose: Use whey (sem açuacr, gluten e lactose)

Beijinho com Coco



Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de sopa de amido de milho (opcional, para dar mais consistência)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Em uma panela, aqueça o leite de coco e o eritritol em fogo médio até o eritritol se dissolver completamente.
- Adicione o coco ralado e o amido de milho (se usar). Cozinhe, mexendo constantemente, até a mistura começar a desgrudar do fundo da panela.
- Retire do fogo e misture a essência de baunilha.
- Deixe esfriar um pouco e modele em pequenas bolinhas.
- Passe as bolinhas em coco ralado adicional, se desejar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: O leite de coco já é uma opção sem lactose.

Beijinho de Limão



Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- Suco e raspas de 1 limão
- 1 colher de sopa de amido de milho (opcional, para dar mais consistência)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Em uma panela, aqueça o leite de coco e o eritritol em fogo médio até o eritritol se dissolver completamente.
- Adicione o suco e as raspas de limão e o amido de milho (se usar). Cozinhe, mexendo constantemente, até a mistura começar a desgrudar do fundo da panela.
- Retire do fogo e misture a essência de baunilha.
- Deixe esfriar um pouco e modele em pequenas bolinhas.
- Passe as bolinhas em coco ralado ou em raspas de limão, se desejar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: O leite de coco já é uma opção sem lactose.

Biscoito de Canela



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 ovo
- 1/4 xícara de manteiga de amêndoas ou óleo de coco
- 1/2 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, eritritol, canela e fermento em pó.
- Adicione o ovo e a manteiga de amêndoas (ou óleo de coco). Misture até obter uma massa homogênea.
- Modele a massa em pequenas bolinhas e achate-as levemente na assadeira.
- Asse por 10-12 minutos, ou até que os biscoitos estejam dourados nas bordas.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de amêndoas.
- Lactose: Use manteiga de amêndoas ou óleo de coco.

Biscoito de Chocolate



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 ovo
- 1/4 xícara de manteiga de amêndoas ou óleo de coco
- 1/2 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, cacau em pó, eritritol e fermento em pó.
- Adicione o ovo e a manteiga de amêndoas (ou óleo de coco). Misture até obter uma massa homogênea.
- Modele a massa em pequenas bolinhas e achate-as levemente na assadeira.
- Asse por 10-12 minutos, ou até que os biscoitos estejam firmes.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de amêndoas.
- Lactose: Use manteiga de amêndoas ou óleo de coco.

Biscoito de Chocolate Recheado com Sorvete Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 ovo
- 1/4 xícara de manteiga de amêndoas ou óleo de coco
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 xícara de sorvete fit (ver na receita de sorvete fit)

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, cacau em pó, eritritol e fermento em pó.
- Adicione o ovo e a manteiga de amêndoas (ou óleo de coco). Misture até obter uma massa homogênea.
- Modele a massa em pequenos discos e coloque uma colherada de sorvete no centro de metade dos discos.
- Cubra com os outros discos de massa e pressione as bordas para selar.
- Asse por 10-12 minutos e deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de amêndoas.
- Lactose: Use sorvete fit.

Bomba de Chocolate

Ingredientes



- 1/2 xícara de pasta de cacau (ou cacau em pó desengordurado)
- 1/4 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 xícara de manteiga de cacau derretida
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 2 colheres de sopa de eritritol

Preparando

- Para o Recheio:
- Em uma panela, aqueça o leite de coco e adicione a pasta de cacau e o eritritol. Mexa até obter um creme homogêneo. Retire do fogo e misture a essência de baunilha. Deixe esfriar.
- Para a Casquinha de Chocolate:
- Misture a manteiga de cacau derretida com o cacau em pó e o eritritol até obter uma mistura homogênea.
- Coloque uma pequena quantidade dessa mistura em formas de silicone ou forminhas de gelo e leve ao congelador até firmar.
- Preencha as casquinhas de chocolate com o recheio de cacau.
- Cubra com mais casquinha de chocolate e leve ao congelador até que estejam completamente firmes.

Bom Bom de Uva Fit



Ingredientes

- 1 xícara de uvas roxas sem sementes
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/4 xícara de amêndoas moídas
- 1/4 xícara de coco ralado sem açúcar

Preparando

- Em um processador, bata as uvas até formar um purê.
- Adicione o eritritol e as amêndoas moídas. Processe até que a mistura esteja bem combinada e um pouco pegajosa.
- Modele a mistura em pequenas bolinhas e passe no coco ralado.
- Deixe esfriar na geladeira por 1-2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: Não aplicável.

Bolo de Abóbora Fit



Ingredientes

- 2 xícaras de purê de abóbora
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de gengibre em pó (opcional)

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela grande, misture o purê de abóbora, farinha de amêndoas, eritritol, ovos, fermento, canela e gengibre até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 30-35 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de amêndoas.
- Lactose: Não aplicável.

Bolo de Amendoim



Ingredientes

- 1 xícara de amendoim triturado
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1/4 xícara de manteiga de amêndoas ou óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture o amendoim triturado, a farinha de coco, o eritritol, os ovos, a manteiga de amêndoas (ou óleo de coco), o fermento e a essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de coco em vez de farinha de trigo.
- Lactose: Use manteiga de amêndoas ou óleo de coco em vez de manteiga convencional.

Bolo de Aipim Fit



Ingredientes

- 1 xícara de amendoim triturado
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1/4 xícara de manteiga de amêndoas ou óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture o aipim amassado, farinha de coco, eritritol, ovos, óleo de coco, fermento e essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 30-35 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de coco.
- Lactose: Use óleo de coco em vez de manteiga convencional.

Bolo de Banana Fit

Ingredientes



- 2 bananas maduras amassadas
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de mel
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 2 bananas maduras fatiadas
- 1 colher de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1/2 colher de chá de canela em pó (opcional)

Preparando

- Para a Cobertura de Banana Caramelizada:
- Primeiro coloque mel no fundo da assadeira e as bananas ate forrar a forma.
- despeje a massa por cima
- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- PARA A MASSA: Em uma tigela, misture as bananas amassadas, farinha de amêndoas, farinha de coco, eritritol, ovos, fermento, canela e óleo de coco até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 30-35 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Bolo de Bolacha e Café



Ingredientes

- 1 xícara de bolachas sem glúten trituradas (use bolachas sem glúten ou farelo de aveia sem glúten)
- 1/2 xícara de café forte
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 2 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture as bolachas trituradas, café, eritritol, ovos, óleo de coco, fermento e farinha de amêndoas até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use bolachas sem glúten ou farelo de aveia sem glúten.
- Lactose: Não aplicável.

Bolo de Café Fit



Ingredientes

- 1 xícara de café forte (resfriado)
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture o café, farinha de amêndoas, farinha de coco, eritritol, ovos, fermento e essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de amêndoas e farinha de coco.
- Lactose: Não aplicável.

Bolo de Caneca Fit



Ingredientes

- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de cacau em pó desengordurado
- 1 colher de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1/4 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)

Preparando

- Em uma caneca, misture a farinha de coco, cacau em pó, eritritol e fermento.
- Adicione o ovo, o óleo de coco e o leite de amêndoas. Misture até ficar homogêneo.
- Leve ao micro-ondas em potência alta por 1-2 minutos, ou até que o bolo esteja firme.
- Deixe esfriar um pouco antes de comer.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de coco.
- Lactose: Use leite de amêndoas ou outro leite vegetal.

Bolo Cenoura e Chocolate



Ingredientes

- 2 cenouras médias raladas
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de canela em pó (opcional)
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de cacau em pó desengordurado
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture as cenouras raladas, farinha de amêndoas, farinha de coco, eritritol, ovos, fermento, canela e óleo de coco até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 30-35 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.
- Para a Cobertura de Chocolate:
- Em uma tigela pequena, misture o cacau em pó, eritritol e essência de baunilha.
- Adicione lentamente o leite de amêndoas, mexendo até obter uma mistura homogênea e cremosa.
- Se a cobertura estiver muito espessa, adicione um pouco mais de leite vegetal até alcançar a consistência desejada.
- Espalhe a cobertura sobre o bolo já esfriado e deixe firmar antes de servir.

Bolo de Chocolate Fit



Ingredientes

- 3/4 xícara de farinha de aveia (ou farinha de amêndoas ou farinha de coco)
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha, o cacau, o eritritol, os ovos, o óleo de coco, o fermento e a essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia ou outra farinha sem glúten.
- Lactose: Não aplicável.

Bolo de Chocolate com Café



Ingredientes

- 3/4 xícara de farinha de aveia sem glúten (ou farinha de amêndoas ou farinha de coco)
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de café forte (resfriado)
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha, o cacau, o eritritol, o café, os ovos, o óleo de coco, o fermento e a essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten ou outra farinha sem glúten.
- Lactose: Não aplicável.

Bolo de Chocolate com Menta



Ingredientes

- 3/4 xícara de farinha de aveia sem glúten (ou farinha de amêndoas ou farinha de coco)
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de essência de menta (ou extrato de hortelã)

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha, o cacau, o eritritol, os ovos, o óleo de coco, o fermento e a essência de menta até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten ou outra farinha sem glúten.
- Lactose: Não aplicável.

Bolo de Chocolate Suflair



Ingredientes

- 3/4 xícara de farinha de aveia sem glúten (ou farinha de amêndoas ou farinha de coco)
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)

Preparando

- reaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha, o cacau, o eritritol, os ovos, o óleo de coco, o fermento, a essência de baunilha e o leite de amêndoas até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten ou outra farinha sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas ou outro leite vegetal.

Bolo de Coco Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten (ou farinha de coco)
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o eritritol, os ovos, o leite de coco, o óleo de coco, o fermento, a essência de baunilha e o coco ralado até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten ou outra farinha sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e óleo de coco.

Bolo de Coco Gelado



Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 xícara de coco ralado
- 1 xícara de adoçante xylitol
- 1 xícara de de leite de coco
- 1/2 xícara de óleo de coco (derretido)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 4 ovos
- 1 colher de café rasa de goma xantana
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

Preparando

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes (deixe o fermento por último). Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Retire do forno, espere esfriar e polvilhe coco torrado ralado. Sua receita está pronta! Sirva gelado e, para molhar o bolo, utilize leite de coco, manteiga de coco e adoçante.

Bolo de Fubá Fit



Ingredientes

- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture o fubá, a farinha de aveia, a farinha de coco, o eritritol, o leite de amêndoas, o óleo de coco, os ovos, o fermento e a essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten e farinha de coco.
- Lactose: Use leite de amêndoas e óleo de coco.

Bolo de Laranja e Chocolate



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de suco de laranja
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture as farinhas, o cacau, o eritritol, o suco de laranja, os ovos, o óleo de coco, o fermento e a essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten e farinha de coco.
- Lactose: Use leite de amêndoas e óleo de coco.

Bolo de Laranja Molhadinho



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de suco de laranja natural
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Raspas de laranja a gosto

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, o eritritol, o suco de laranja, o óleo de coco, os ovos, o fermento e as raspas de laranja até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Regue com suco de laranja extra ao retirar do forno, para ficar mais molhadinho.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use óleo de coco.

Bolo de Limão e Doce de Leite



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de suco de limão siciliano
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Raspas de limão siciliano a gosto
- 1/2 xícara de doce de leite fit (ver receita de doce de leite fit)

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, o eritritol, o suco de limão, o óleo de coco, os ovos, o fermento e as raspas de limão até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de cobrir com o doce de leite fit.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use doce de leite fit feito com leite de coco.

Bolo de Mel Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de mel (ou adoçante natural, como eritritol)
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)
- 3 ovos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o mel, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos e a canela até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use mel ou adoçante natural, como eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Bolo de Milho Fit



Ingredientes

- 1 xícara de fubá
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de coco
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture o fubá, a farinha de aveia, o óleo de coco, o leite de coco, os ovos e o eritritol até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Bolo de Nozes Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de nozes trituradas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, as nozes trituradas, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos e o eritritol até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Bolo de Nozes com Maçã



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de nozes trituradas
- 1 maçã ralada
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, as nozes trituradas, a maçã ralada, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos, o eritritol e a canela até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Bolo de Paçoca Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de amendoim torrado sem sal, triturado
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de coco
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o amendoim triturado, o óleo de coco, o leite de coco, os ovos e o eritritol até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Bolo de Pera com Amêndoas



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de amêndoas trituradas
- 2 peras maduras, raladas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, as amêndoas trituradas, as peras raladas, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos, o eritritol e a canela até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Bolo de Pistache com Limão



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de pistache sem sal triturado
- Suco e raspas de 1 limão siciliano
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, o pistache triturado, o suco e as raspas de limão, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos e o eritritol até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Bolo Formigueiro Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/4 xícara de chocolate 70% cacau picado ou gotas de chocolate sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- reaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos e o eritritol até obter uma massa homogênea.
- Acrescente o chocolate picado ou as gotas de chocolate e misture bem.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas e chocolate sem lactose.

Bolo no Pote de Morango Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 xícara de morangos frescos picados
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos e o eritritol até obter uma massa homogênea.
- Adicione os morangos picados e misture delicadamente.
- Acrescente o fermento e misture suavemente.
- Asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar, corte em pedaços e monte em potes individuais.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Bolo Red Velvet Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de sopa de cacau em pó desengordurado
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Corante natural vermelho (como beterraba em pó)
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos, o eritritol, o cacau, o vinagre, a essência de baunilha e o corante até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Brigadeiro de Café Fit



Ingredientes

- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1 colher de sopa de café solúvel
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Em uma panela, misture o leite de amêndoas, o leite de coco, o cacau em pó, o café solúvel, o eritritol e o óleo de coco.
- Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até a mistura engrossar e desgrudar do fundo da panela.
- Adicione a essência de baunilha e misture bem.
- Deixe esfriar, modele em pequenas porções e sirva.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Sem ingredientes contendo glúten.
- Lactose: Use leites vegetais.

Brigadeiro de Colher Fit



Ingredientes

- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Em uma panela, misture o leite de amêndoas, o leite de coco, o cacau em pó, o eritritol e o óleo de coco.
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo constantemente até que a mistura comece a engrossar.
- Adicione a essência de baunilha e misture bem.
- Deixe esfriar um pouco antes de servir em pequenas tigelas ou copinhos.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Sem ingredientes contendo glúten.
- Lactose: Use leites vegetais.

Brigadeiro de Pistache Fit



Ingredientes

- 1/2 xícara de pistache sem sal, triturado
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Em uma panela, misture o leite de coco, o leite de amêndoas, o eritritol, o óleo de coco e os pistaches triturados.
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo até a mistura engrossar.
- Adicione a essência de baunilha e continue mexendo até desgrudar do fundo da panela.
- Deixe esfriar, modele em bolinhas e passe em pistache triturado para finalizar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Sem ingredientes contendo glúten.
- Lactose: Use leites vegetais.

Brigadeirão Fit



Ingredientes

- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Despeje em uma forma de pudim untada com óleo de coco.
- Asse em banho-maria, em forno pré-aquecido a 180°C, por cerca de 45 minutos ou até firmar.
- Deixe esfriar e desenforme antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Sem ingredientes contendo glúten.
- Lactose: Use leites vegetais.

Camafeu na Travessa Fit



Ingredientes

- 2 xícaras de nozes trituradas
- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Em uma panela, misture o leite de amêndoas, o leite de coco, o eritritol, o óleo de coco e as nozes trituradas.
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até a mistura engrossar.
- Adicione a essência de baunilha e misture bem.
- Despeje em uma travessa e leve à geladeira até firmar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Sem ingredientes contendo glúten.
- Lactose: Use leites vegetais.

Canjica Fit



Ingredientes

- 1 xícara de canjica de milho branca
- 2 xícaras de leite de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 canela em pau
- 2 cravos-da-índia
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar

Preparando

- Deixe a canjica de molho em água por pelo menos 6 horas ou de um dia para o outro.
- Escorra a água e cozinhe a canjica em uma panela de pressão com água suficiente para cobri-la, por cerca de 20 minutos ou até ficar macia.
- Após o cozimento, escorra e adicione o leite de coco, o leite de amêndoas, o eritritol, a canela e o cravo.
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até o caldo engrossar.
- Adicione o coco ralado, misture bem e sirva quente ou frio.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Sem ingredientes contendo glúten.
- Lactose: Use leites vegetais.

Carolina Fit

Ingredientes



- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 2 ovos
- para a calda:
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Em uma panela, aqueça a água e o óleo de coco até ferver.
- Adicione a farinha de aveia e a farinha de amêndoas de uma só vez, mexendo bem até formar uma massa homogênea que desgrude do fundo da panela.
- Deixe a massa esfriar por alguns minutos e adicione os ovos um a um, misturando bem após cada adição.
- Modele pequenas bolinhas e coloque em uma assadeira untada com óleo de coco.
- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até que as carolinas estejam levemente douradas.
- Deixe esfriar antes de cobrir com o chocolate.
- Em uma tigela, misture o cacau em pó, o óleo de coco, o eritritol e a essência de baunilha até obter uma mistura homogênea.
- Mergulhe a parte superior das carolinas na cobertura de chocolate ou espalhe o chocolate com uma colher.
- Coloque as carolinas cobertas em uma bandeja forrada com papel manteiga e leve à geladeira por 10-15 minutos, até que a cobertura firme.

Casadinho Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- pasta de amendoim para rechear

Preparando

- Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
- Abra a massa com um rolo sobre uma superfície polvilhada com farinha de aveia e corte pequenos círculos.
- Coloque os círculos em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 10 minutos ou até dourar levemente.
- Retire do forno, deixe esfriar e recheie com pasta de amendoim, unindo dois círculos para formar os casadinhos.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Sem ingredientes contendo lactose.

Caramelo Salgado Fit



Ingredientes

- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de sal marinho

Preparando

- Em uma panela, derreta o eritritol em fogo baixo até que comece a caramelizar.
- Adicione o leite de coco e o óleo de coco, mexendo constantemente até obter uma mistura homogênea.
- Cozinhe por mais 5 minutos até engrossar.
- Adicione o sal marinho, misture bem e retire do fogo.
- Deixe esfriar antes de usar como cobertura ou recheio.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Sem ingredientes contendo glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Cheesecake de Chocolate com Frutas Vermelhas



Ingredientes

- base: 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- recheio: 2 xícaras de tofu macio
- 1/2 xícara de chocolate 70% derretido
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- cobertura: 1 xícara de frutas vermelhas frescas ou congeladas
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)

Preparando

- Misture os ingredientes da base e forre o fundo de uma forma de fundo removível. Asse a base em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 10 minutos. Reserve.
- Para o recheio, bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo. Despeje sobre a base já assada.
- Leve ao forno novamente por mais 20 minutos ou até o recheio firmar.
- Para a cobertura, cozinhe as frutas vermelhas com o eritritol em fogo baixo até formar uma calda. Despeje sobre o cheesecake já frio.
- Leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

Cheesecake de Doce de Leite



Ingredientes

- Base: 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de amêndoas trituradas
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- Recheio: 2 xícaras de cream cheese vegano (ou cream cheese sem lactose)
- 1/2 xícara de doce de leite fit (ver na receita de doce de leite fit)
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 3 ovos

Preparando

- Base: Misture a farinha de aveia, amêndoas trituradas, óleo de coco e eritritol até formar uma massa homogênea. Pressione a mistura no fundo de uma forma de aro removível. Asse por 10 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.
- Recheio: Em uma tigela, misture o cream cheese, o doce de leite fit, o eritritol, a essência de baunilha e os ovos até obter uma mistura cremosa.
- Despeje o recheio sobre a base pré-assada e leve ao forno a 180°C por 30-35 minutos ou até o centro ficar firme.
- Deixe esfriar completamente antes de desenformar e sirva gelado.

Cheesecake de Frutas Vermelhas



Ingredientes

- Base:
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- Recheio:
- 2 xícaras de cream cheese vegano ou sem lactose
- 1/4 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 3 ovos
- Cobertura:
- 1 xícara de frutas vermelhas frescas ou congeladas
- 2 colheres de sopa de eritritol

Preparando

- Base: Misture todos os ingredientes e pressione no fundo de uma forma de aro removível. Asse por 10 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.
- Recheio: Bata o cream cheese, eritritol, essência de baunilha e ovos até ficar homogêneo. Despeje sobre a base e asse por 30 minutos.
- Cobertura: Cozinhe as frutas vermelhas com o eritritol até formar uma calda. Espalhe sobre o cheesecake depois de assado e deixe esfriar.

Cheesecake de Maracujá Fit



Ingredientes

- Base:
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- Recheio:
- 2 xícaras de cream cheese vegano ou sem lactose
- 1/4 xícara de suco de maracujá concentrado (sem açúcar)
- 1/4 xícara de eritritol
- 3 ovos
- Cobertura:
- Polpa de 1 maracujá
- 2 colheres de sopa de eritritol

Preparando

- Base: Misture todos os ingredientes e pressione no fundo de uma forma de aro removível. Asse por 10 minutos.
- Recheio: Misture o cream cheese, suco de maracujá, eritritol e ovos. Coloque sobre a base e asse por 30 minutos.
- Cobertura: Misture a polpa de maracujá com o eritritol e despeje sobre o cheesecake frio.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use cream cheese vegano ou sem lactose.

Cheesecake de Maracujá com Crosta de Chocolate



Ingredientes

- Base:
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- Recheio:
- 2 xícaras de cream cheese vegano ou sem lactose
- 1/4 xícara de suco de maracujá concentrado (sem açúcar)
- 1/4 xícara de eritritol
- 3 ovos

Preparando

- Base: Misture a farinha de aveia, cacau, óleo de coco e eritritol. Pressione no fundo de uma forma e asse por 10 minutos.
- Recheio: Misture o cream cheese, suco de maracujá, eritritol e ovos. Despeje sobre a base e asse por 30 minutos.
- Deixe esfriar completamente antes de servir.

Substituição

- Substituições:
- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use cream cheese vegano ou sem lactose.

Cocada de Amendoim Fit



Ingredientes

- 1 xícara de amendoim torrado sem sal, triturado
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1/4 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)

Preparando

- Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até a mistura começar a soltar do fundo da panela.
- Despeje a mistura em uma forma untada e deixe esfriar antes de cortar em pedaços.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Cocada de Forno Fit



Ingredientes

- 2 xícaras de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 2 ovos
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Em uma tigela, misture o coco ralado, leite de coco, eritritol, ovos e essência de baunilha até formar uma massa homogênea.
- Despeje a massa em uma forma untada.
- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20-25 minutos, ou até a superfície ficar dourada.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Cocada de Maracujá Fit



Ingredientes

- 2 xícaras de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara de polpa de maracujá
- 1/4 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)

Preparando

- Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo médio, mexendo sempre até a mistura começar a soltar do fundo da panela.
- Retire do fogo e despeje em uma forma untada, deixando esfriar antes de cortar em pedaços.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Cocada Mole Fit



Ingredientes

- 2 xícaras de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de água

Preparando

- Em uma panela, misture o coco ralado, leite de coco, eritritol e água.
- Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre até engrossar e ficar cremoso.
- Retire do fogo e sirva quente ou frio.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Cocada Preta Fit



Ingredientes

- 2 xícaras de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Em uma panela, misture o coco ralado, leite de coco, eritritol, cacau em pó e essência de baunilha.
- Leve ao fogo médio, mexendo sempre até a mistura começar a soltar do fundo da panela.
- Retire do fogo e despeje em uma forma untada, deixando esfriar antes de cortar em pedaços.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Compota de Figo Fit



Ingredientes

- 500g de figos frescos, cortados ao meio
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de sopa de suco de limão

Preparando

- Em uma panela, misture a água, o eritritol e o suco de limão. Leve ao fogo médio até o eritritol dissolver completamente.
- Adicione os figos e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, mexendo ocasionalmente, até os figos ficarem macios e a calda engrossar.
- Deixe esfriar e armazene em um pote de vidro esterilizado.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Cookie Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1 ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
- Faça pequenas bolinhas com a massa e coloque-as em uma assadeira forrada com papel manteiga. Achate levemente com um garfo.
- Asse por 10-12 minutos, ou até os cookies ficarem dourados nas bordas.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Cookie de Amendoim



Ingredientes

- 1/2 xícara de pasta de amendoim sem açúcar
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 ovo
- 1/4 xícara de gotas de chocolate 70% cacau (sem açúcar)
- 1/2 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture a pasta de amendoim, ovo, eritritol e fermento até formar uma massa.
- Adicione as gotas de chocolate e misture bem.
- Forme bolinhas com a massa e coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga. Achate levemente.
- Asse por 10-12 minutos, ou até os cookies ficarem firmes nas bordas.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use chocolate sem lactose.

Copo da Felicidade Fit



Ingredientes

- 1 xícara de iogurte grego zero açúcar
- 1/2 xícara de granola sem glúten
- 1/2 xícara de frutas frescas (morango, kiwi, banana)
- 2 colheres de sopa de mel (opcional)
- 2 colheres de sopa de castanhas picadas

Preparando

- Em um copo ou taça, coloque uma camada de iogurte grego.
- Adicione uma camada de granola e depois uma camada de frutas frescas.
- Repita as camadas até encher o copo.
- Finalize com mel e castanhas picadas.

Substituição

- Açúcar: Use mel ou o doce das frutas.
- Glúten: Use granola sem glúten.
- Lactose: Use iogurte vegetal.

Creme Brûlée Fit



Ingredientes

- 2 xícaras de leite de coco
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 4 gemas de ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Pré-aqueça o forno a 150°C.
- Aqueça o leite de coco com metade do eritritol e a essência de baunilha até começar a ferver. Retire do fogo.
- Em uma tigela, bata as gemas com o restante do eritritol.
- Aos poucos, adicione o leite de coco quente às gemas, mexendo sempre.
- Despeje a mistura em ramequins e asse em banho-maria por 30-40 minutos, ou até firmar.
- Deixe esfriar e polvilhe com eritritol por cima. Use um maçarico para caramelizar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Creme de Morango com Hortelã



Ingredientes

- 2 xícaras de morangos frescos
- 1/4 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- Folhas de hortelã fresca a gosto

Preparando

- Bata os morangos no liquidificador com o leite de coco e o eritritol até obter um creme homogêneo.
- Adicione as folhas de hortelã e misture delicadamente.
- Sirva gelado, decorado com folhas de hortelã.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Creme de Papaya Fit



Ingredientes

- 1 mamão papaya médio, descascado e sem sementes
- 1 pote de iogurte grego zero açúcar
- 1 colher de sopa de mel (ou eritritol)
- 1 colher de chá de suco de limão

Preparando

- No liquidificador, bata o mamão papaya com o iogurte, o mel (ou eritritol) e o suco de limão até obter uma mistura homogênea.
- Sirva em taças e, se desejar, adicione folhas de hortelã para decorar.

Substituição

- Açúcar: Use mel ou eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Substitua o iogurte por iogurte vegetal.

Crepe da França Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Pitada de sal

Preparando

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente e adicione uma concha de massa, espalhando bem.
- Cozinhe por cerca de 1-2 minutos de cada lado, até dourar.
- Sirva com recheio a gosto, como frutas frescas ou pasta de amendoim.

Substituição

- Açúcar: Receita naturalmente sem açúcar.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite vegetal.

Croissant de Chocolate Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de óleo de coco (sólido)
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de água gelada
- 1/2 xícara de chocolate 70% cacau (sem açúcar)

Preparando

- Misture as farinhas com o óleo de coco e o eritritol até obter uma massa. Adicione a água gelada aos poucos até formar uma massa homogênea.
- Abra a massa em formato retangular e corte triângulos.
- Coloque um pedaço de chocolate no centro de cada triângulo e enrole, formando o croissant.
- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 15-20 minutos, ou até dourar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use chocolate sem lactose.

Crumble de Maçã Fit



Ingredientes

- 3 maçãs médias, descascadas e cortadas em cubos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de aveia em flocos sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de canela em pó

Preparando

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture as maçãs com metade do eritritol e a canela. Coloque em uma assadeira.
- Em outra tigela, misture a farinha de aveia, aveia em flocos, o restante do eritritol e o óleo de coco até formar uma farofa.
- Cubra as maçãs com a farofa e leve ao forno por 20-25 minutos, ou até dourar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Curau de Milho Fit



Ingredientes

- 2 espigas de milho verde (ou 2 xícaras de milho verde em conserva)
- 2 xícaras de leite de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de canela em pó (para polvilhar)

Preparando

- Bata o milho e o leite de amêndoas no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Coe a mistura em uma peneira fina e leve ao fogo médio, mexendo sempre.
- Adicione o eritritol e continue mexendo até a mistura engrossar.
- Despeje em taças, deixe esfriar e polvilhe com canela antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite vegetal.

Cupcake de Cenoura Fit



Ingredientes

- Para o Cupcake:
- 2 cenouras médias raladas
- 2 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Para a Cobertura:
- 2 colheres de sopa de cacau em pó desengordurado
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/4 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Pré-aqueça o forno a 180°C e prepare as forminhas de cupcake.
- No liquidificador, bata as cenouras, ovos, óleo de coco, e o eritritol até formar uma massa homogênea.
- Em uma tigela, misture as farinhas e o fermento. Adicione a mistura do liquidificador e mexa até incorporar.
- Despeje a massa nas forminhas e asse por 15-20 minutos, ou até que um palito saia limpo.
- Para a cobertura, misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo até engrossar. Cubra os cupcakes quando estiverem frios.

Danete de Chocolate Caseiro Fit



Ingredientes

- 2 xícaras de leite de amêndoas
- 2 colheres de sopa de cacau em pó desengordurado
- 3 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Em uma panela, misture o leite de amêndoas, cacau em pó, eritritol e o amido de milho.
- Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
- Retire do fogo e adicione a essência de baunilha. Misture bem e deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite vegetal.

Danoninho Caseiro Fit



Ingredientes

- Ingredientes:
- 1 xícara de morangos frescos
- 1 pote de iogurte vegetal (ou iogurte grego zero lactose)
- 2 colheres de sopa de leite de coco
- 1 colher de sopa de mel (ou eritritol)

Preparando

- No liquidificador, bata os morangos com o iogurte, leite de coco e o mel (ou eritritol) até obter uma mistura cremosa.
- Transfira para potinhos e leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use mel ou eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use iogurte vegetal.

Donuts de Chocolate Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/2 xícara de eritritol
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte a forma de donuts.
- Em uma tigela, misture as farinhas, cacau, eritritol, fermento e essência de baunilha.
- Adicione os ovos e o leite de amêndoas e mexa até formar uma massa homogênea.
- Distribua a massa na forma de donuts e asse por 15-20 minutos.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite vegetal.

Doce de Abóbora Fit



Ingredientes

- 500g de abóbora picada
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 pau de canela
- 2 cravos-da-índia
- 1/2 xícara de água

Preparando

- Em uma panela, coloque a abóbora, eritritol, canela, cravos e a água.
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até que a abóbora esteja macia e comece a desmanchar.
- Continue cozinhando até obter a consistência desejada, ajustando o adoçante conforme necessário.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Doce de Abóbora Fit



Ingredientes

- 500g de abóbora picada
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 pau de canela
- 2 cravos-da-índia
- 1/2 xícara de água

Preparando

- Em uma panela, coloque a abóbora, eritritol, canela, cravos e a água.
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até que a abóbora esteja macia e comece a desmanchar.
- Continue cozinhando até obter a consistência desejada, ajustando o adoçante conforme necessário.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Doce de Abóbora com Coco



Ingredientes

- 500g de abóbora picada
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 pau de canela
- 2 cravos-da-índia
- 1/2 xícara de água

Preparando

- Em uma panela, adicione a abóbora, eritritol, canela, cravos e água.
- Cozinhe em fogo baixo até que a abóbora fique macia e comece a desmanchar.
- Acrescente o coco ralado e continue mexendo até atingir a consistência desejada. Retire a canela e os cravos antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Doce de Figo Fit



Ingredientes

- 10 figos frescos
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de água
- Suco de 1/2 limão
- 1 pau de canela

Preparando

- Corte os figos ao meio e coloque-os em uma panela.
- Adicione o eritritol, água, suco de limão e a canela.
- Cozinhe em fogo baixo até que os figos estejam macios e a calda reduza, ficando mais espessa.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Eclairs Fit



Ingredientes

- Para a Massa:
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de eritritol
- Para o Recheio:
- 1/2 xícara de creme de leite de coco
- 2 colheres de sopa de cacau em pó desengordurado
- 2 colheres de sopa de eritritol

Preparando

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma panela, aqueça a água com o óleo de coco e o eritritol até ferver.
- Adicione as farinhas e mexa até formar uma massa homogênea. Retire do fogo e deixe esfriar.
- Adicione os ovos um a um, mexendo bem a cada adição. Coloque a massa em um saco de confeitar e faça tiras em uma assadeira forrada com papel manteiga.
- Asse por 20-25 minutos ou até dourar. Para o recheio, misture todos os ingredientes e recheie as eclairs depois de frias.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco.

Empada de Chocolate Fit



Ingredientes

- Para a Massa:
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 ovo
- Para o Recheio:
- 1/2 xícara de chocolate amargo 70% derretido
- 2 colheres de sopa de creme de leite de coco

Preparando

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Misture todos os ingredientes da massa até formar uma massa homogênea.
- Forre as forminhas de empada com a massa, leve ao forno e asse por 15 minutos.
- Para o recheio, misture o chocolate derretido com o creme de leite de coco e preencha as empadas assadas com o recheio depois de frias.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco.

Estrogonofe de Frutas Fit



Ingredientes

- 1 xícara de morangos picados
- 1 xícara de abacaxi em cubos
- 1 xícara de maçã picada
- 1 xícara de uvas sem sementes cortadas ao meio
- 1/2 xícara de creme de leite vegetal (leite de coco ou leite de castanhas)
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Em uma tigela, misture as frutas picadas.
- Em outra tigela, bata o creme de leite vegetal com o adoçante e a essência de baunilha até formar um creme homogêneo.
- Adicione o creme às frutas e misture delicadamente.
- Leve à geladeira por 1 hora antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite vegetal.

Fios de Ovos Fit



Ingredientes

- 6 gemas de ovos caipiras
- 1 xícara de água
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)

Preparando

- Peneire as gemas para remover a pele.
- Em uma panela, coloque a água e o eritritol, e leve ao fogo até formar uma calda em ponto de fio.
- Com o auxílio de um funil próprio para fios de ovos, despeje as gemas na calda quente, fazendo movimentos circulares.
- Deixe cozinhar por alguns segundos, depois retire os fios de ovos com uma escumadeira e coloque-os em uma tigela com água fria.
- Escorra e reserve. Repita até terminar todas as gemas.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Flan com Calda de Conhaque



Ingredientes

- 2 xícaras de leite vegetal (amêndoas, coco ou arroz)
- 1/2 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1/4 xícara de água
- Calda de Conhaque:
- 1/2 xícara de eritritol
- 1/4 xícara de água
- 2 colheres de sopa de conhaque

Preparando

- Hidrate a gelatina na água e dissolva em banho-maria.
- Em uma panela, aqueça o leite vegetal com o adoçante e a essência de baunilha, sem deixar ferver.
- Adicione a gelatina dissolvida e misture bem até ficar homogêneo.
- Despeje a mistura em formas individuais e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.
- Para a calda de conhaque:
- Em uma panela, misture o eritritol e a água e leve ao fogo baixo, mexendo até dissolver.
- Adicione o conhaque e cozinhe por mais alguns minutos, até a calda engrossar levemente.
- Deixe esfriar e sirva sobre o flan gelado.

Fondue de Chocolate Fit



Ingredientes

- 200g de chocolate 70% cacau sem açúcar
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- Frutas variadas (morango, banana, maçã, uva)

Preparando

- Derreta o chocolate em banho-maria.
- Acrescente o leite de coco e o adoçante, mexendo até ficar homogêneo.
- Sirva com as frutas de sua escolha.

Substituição

- Açúcar: Use chocolate sem açúcar e adoçantes naturais.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Fudge de Caramelo Salgado



Ingredientes

- 1 xícara de pasta de amendoim sem açúcar
- 1/2 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 colher de chá de sal marinho

Preparando

- Em uma panela, derreta o óleo de coco em fogo baixo.
- Adicione a pasta de amendoim, o adoçante, a essência de baunilha e o sal. Mexa até formar uma mistura homogênea.
- Despeje em uma forma forrada com papel manteiga e leve ao freezer por 1 hora.
- Corte em pedaços e sirva.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Geladinho Gourmet Fit



Ingredientes

- 2 xícaras de leite vegetal (amêndoas, coco ou aveia sem glúten)
- 1/2 xícara de creme de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol, xilitol ou stevia)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Frutas picadas a gosto (morango, manga, kiwi, etc.)

Preparando

- Em um liquidificador, misture o leite vegetal, o creme de coco, o adoçante e a essência de baunilha até obter uma mistura homogênea.
- Adicione as frutas picadas e misture levemente.
- Despeje a mistura em saquinhos próprios para geladinho ou picolé.
- Leve ao freezer por pelo menos 4 horas ou até congelar completamente.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol, xilitol, stevia ou adoçante natural de sua preferência.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite vegetal e creme de coco.

Gelado de Banana



Ingredientes

- 4 bananas maduras congeladas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de adoçante natural (eritritol ou xilitol)

Preparando

- Bata as bananas congeladas no liquidificador com o leite de coco e o adoçante até obter uma consistência cremosa.
- Para a calda, leve as frutas vermelhas, o adoçante e a água ao fogo baixo, mexendo até formar uma calda.
- Sirva o gelado de banana com a calda de frutas vermelhas por cima.

Substituição

- Açúcar: Use adoçante natural como eritritol, xilitol ou stevia.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Gelado de Tapioca Fit



Ingredientes

- 1 xícara de tapioca granulada
- 2 xícaras de leite vegetal (amêndoas, coco ou aveia sem glúten)
- 1/2 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/2 xícara de leite de coco
- Coco ralado sem açúcar para polvilhar

Preparando

- Hidrate a tapioca no leite vegetal por 30 minutos.
- Leve ao fogo baixo, adicione o adoçante e mexa até engrossar.
- Acrescente o leite de coco e mexa até incorporar.
- Coloque em forminhas individuais, leve à geladeira até gelar e sirva polvilhado com coco ralado.

Substituição

- Açúcar: Use adoçante natural.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leites vegetais.

Gelatina de Vinho Tinto Fit



Ingredientes

- 1 xícara de vinho tinto seco
- 1 xícara de água
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1/4 xícara de água fria (para hidratar a gelatina)

Preparando

- Hidrate a gelatina na água e dissolva em banho-maria.
- Em uma panela, aqueça o vinho e o adoçante até começar a ferver. Retire do fogo.
- Adicione a gelatina dissolvida ao vinho e misture bem até dissolver completamente.
- Despeje em formas e leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Grostoli Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Em uma tigela, misture as farinhas e o adoçante.
- Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco e a essência de baunilha.
- Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture até formar uma massa homogênea.
- Abra a massa em uma superfície enfarinhada e corte em tiras finas.
- Frite as tiras em óleo de coco quente até ficarem douradas e crocantes. Escorra em papel absorvente.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Use farinhas sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Madeleine de Laranja Fit



Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 2 ovos
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- Raspas de 1 laranja
- 1/4 xícara de suco de laranja
- 2 colheres de sopa de óleo de coco

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture as farinhas, o adoçante e as raspas de laranja.
- Adicione os ovos, o suco de laranja e o óleo de coco, misturando bem até obter uma massa homogênea.
- Distribua a massa em forminhas de madeleine untadas.
- Asse por 10 a 15 minutos ou até dourar levemente.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Macarons Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 1/2 xícaras de açúcar de confeiteiro sem açúcar (adoçante em pó)
- 3 claras de ovo
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- Corante alimentício (opcional)

Preparando

- Misture a farinha de amêndoas com o açúcar de confeiteiro e peneire para evitar grumos.
- Bata as claras em neve, adicionando o adoçante natural aos poucos, até formar picos firmes.
- Incorpore a mistura de amêndoas às claras em neve delicadamente, adicionando a essência de baunilha e o corante.
- Coloque a mistura em um saco de confeitar e faça pequenos círculos em uma assadeira forrada com papel manteiga.
- Deixe descansar por 30 minutos e asse em forno preaquecido a 150°C por 12 a 15 minutos.

Substituição

- Açúcar: Use adoçante em pó como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Manjar de Abacaxi Fit



Ingredientes

- 1/2 abacaxi picado
- 1 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 1/2 xícara de água
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor

Preparando

- Cozinhe o abacaxi com o adoçante e a água até que amoleça.
- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e misture com o leite de coco.
- Adicione o abacaxi cozido à mistura e mexa bem.
- Despeje em uma forma e leve à geladeira até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Manjar de Coco com Calda



Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1/2 xícara de água
- Calda de Ameixa:
- 1/2 xícara de ameixas secas sem caroço
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de adoçante natural

Preparando

- Em uma panela, misture o leite de coco, o adoçante e o amido de milho diluído na água.
- Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
- Para a calda, cozinhe as ameixas com a água e o adoçante até amolecer.
- Sirva o manjar com a calda de ameixa por cima.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Maçã Verde com Caramelo



Ingredientes

- 4 maçãs verdes
- 1 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/4 xícara de água
- 1 colher de chá de flor de sal

Preparando

- Em uma panela, misture o eritritol com a água e leve ao fogo médio até derreter e começar a caramelizar.
- Retire do fogo e adicione a flor de sal, mexendo bem.
- Mergulhe as maçãs no caramelo, cobrindo-as completamente.
- Coloque em uma superfície untada e deixe esfriar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Maria Mole Fit



Ingredientes

- 1 pacote de gelatina incolor sem sabor
- 1/2 xícara de água
- 1 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 claras de ovo

Preparando

- Hidrate a gelatina na água e depois aqueça em banho-maria até dissolver completamente.
- Bata as claras em neve até formar picos firmes.
- Em uma tigela, misture o leite de coco, o adoçante e a essência de baunilha.
- Incorpore a gelatina dissolvida e, em seguida, adicione as claras em neve, misturando delicadamente.
- Despeje a mistura em uma forma e leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Marido Gelado Fit

Ingredientes



- 1 lata de leite condensado zero açúcar e zero lactose
- 3 medidas da lata de leite vegetal (amêndoas ou aveia)
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 3 gemas de ovo
- 4 colheres de sopa de cacau em pó 100% (sem açúcar)
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário (eritritol, xilitol ou stevia)
- 3 xícaras de leite vegetal
- 3 claras de ovo (batidas em neve)
- 1 lata de creme de leite zero lactose (sem soro)
- 6 colheres de sopa de adoçante culinário

Preparando

- Primeira camada:
- Em uma panela, misture o leite condensado zero, o leite vegetal, o amido de milho e as gemas.
- Leve ao fogo médio, mexendo sempre até ferver e engrossar.
- Coloque essa mistura no fundo de um pirex.
- Segunda camada:
- Em outra panela, misture o leite vegetal, o cacau em pó, o adoçante e o amido de milho.
- Leve ao fogo médio até a mistura ferver e engrossar.
- Despeje essa segunda camada sobre a primeira.
- Terceira camada:
- Bata as claras em neve na batedeira.
- Adicione o adoçante e o creme de leite zero lactose, misturando levemente à mão até obter um creme homogêneo.
- Coloque essa camada sobre a segunda.
- Leve à geladeira até firmar e sirva bem gelado.

Merengue de Chocolate Fit



Ingredientes

- 4 claras de ovo
- 1/2 xícara de adoçante natural em pó (eritritol ou xilitol)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó desengordurado
- 1/4 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preaqueça o forno a 120°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Bata as claras em neve até formar picos firmes.
- Adicione o adoçante em pó, o cacau em pó e a essência de baunilha, batendo até obter um merengue brilhante e firme.
- Coloque o merengue em um saco de confeitar e faça pequenos montinhos na assadeira.
- Asse por 1 a 1 hora e 15 minutos ou até que os merengues estejam secos e crocantes por fora.

Substituição

- Açúcar: Use adoçante em pó como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Mousse de Banana Fit



Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor

Preparando

- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Bata as bananas com o leite de coco e o adoçante até obter um purê liso.
- Aqueça a gelatina até dissolver e misture ao purê de banana.
- Despeje a mistura em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Mousse de Café Fit



Ingredientes

- 1/2 xícara de café expresso forte, frio
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor

Preparando

- Hidrate a gelatina na água conforme as instruções do fabricante.
- Aqueça o café e dissolva a gelatina, depois deixe esfriar um pouco.
- Misture o leite de coco e o adoçante ao café.
- Despeje a mistura em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Mousse de Chocolate Fit



Ingredientes

- 1/2 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1/2 xícara de claras de ovo

Preparando

- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Misture o cacau com o leite de coco e o adoçante até ficar homogêneo.
- Aqueça a gelatina até dissolver e misture à mistura de chocolate.
- Bata as claras em neve e incorpore delicadamente à mistura de chocolate.
- Despeje em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Mousse de Chocolate Branco



Ingredientes

- 1/2 xícara de chocolate branco sem açúcar (picado)
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1/2 xícara de claras de ovo

Preparando

- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Derreta o chocolate branco em banho-maria e misture com o leite de coco.
- Adicione o adoçante e a gelatina dissolvida ao chocolate, misturando bem.
- Bata as claras em neve e incorpore delicadamente à mistura de chocolate.
- Despeje em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use chocolate branco sem açúcar e leite de coco.

Mousse de Frutas Cítricas



Ingredientes

- 1/2 xícara de suco de laranja natural
- 1/2 xícara de suco de limão natural
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1/2 xícara de leite de coco

Preparando

- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Misture os sucos de laranja e limão com o adoçante e o leite de coco.
- Aqueça a gelatina até dissolver e misture à mistura de frutas cítricas.
- Despeje em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Mousse de Manga Fit



Ingredientes

- 1 xícara de purê de manga
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor

Preparando

- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Misture o purê de manga com o leite de coco e o adoçante.
- Aqueça a gelatina até dissolver e misture ao purê de manga.
- Despeje em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Mousse de Maracujá Fit



Ingredientes

- 1 xícara de suco de maracujá natural
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor

Preparando

- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Misture o suco de maracujá com o leite de coco e o adoçante.
- Aqueça a gelatina até dissolver e misture ao suco de maracujá.
- Despeje em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Mousse de Maracujá com Cacau



Ingredientes

- Para a Mousse:
- 1 xícara de suco de maracujá natural
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- Para o Cacau:
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de amêndoas trituradas
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol ou xilitol)

Preparando

- Para a Mousse:
- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Misture o suco de maracujá com o leite de coco e o adoçante.
- Aqueça a gelatina até dissolver e misture ao suco de maracujá.
- Despeje em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.
- Para o Crocante:
- Misture o cacau em pó, as amêndoas e o adoçante até formar uma mistura crocante.
- Espalhe sobre a mousse antes de servir.

Mousse Sensação Fit



Ingredientes

- ngredientes:
- 1/2 xícara de purê de morango
- 1/2 xícara de chocolate amargo sem açúcar (picado)
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor

Preparando

- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Derreta o chocolate em banho-maria e misture com o leite de coco e o adoçante.
- Aqueça a gelatina até dissolver e misture ao chocolate.
- Divida o purê de morango entre taças, despeje a mistura de chocolate por cima e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e chocolate amargo sem açúcar.

Muffin de Limão Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de suco de limão siciliano
- Raspas de 1 limão siciliano
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 ovos

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma forma de muffin com forminhas de papel.
- Misture as farinhas, o adoçante e o fermento em uma tigela.
- Em outra tigela, bata os ovos, adicione o leite de coco, o suco de limão e as raspas de limão.
- Combine os ingredientes secos com os molhados e misture bem.
- Divida a massa entre as forminhas e asse por 20-25 minutos ou até que um palito saia limpo.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Muffins de Chocolate Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/4 xícara de gotas de chocolate amargo sem açúcar (opcional)

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma forma de muffin com forminhas de papel.
- Misture as farinhas, o cacau em pó, o adoçante e o fermento em uma tigela.
- Em outra tigela, bata os ovos, adicione o leite de coco e misture bem.
- Combine os ingredientes secos com os molhados, mexa até ficar homogêneo e adicione as gotas de chocolate se desejar.
- Divida a massa entre as forminhas e asse por 20-25 minutos ou até que um palito saia limpo.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e chocolate amargo sem açúcar.

Mil Folhas Fit



Ingredientes

- Ingredientes da Massa Folhada Fit:
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de polvilho doce
- 1/4 xícara de óleo de coco gelado (cortado em pedacinhos)
- 1/4 xícara de água gelada
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- Ingredientes do Recheio de Creme:
- 2 xícaras de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal de sua preferência)
- 3 colheres de sopa de adoçante natural (como eritritol ou xilitol)
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 gemas
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de óleo de coco (opcional, para dar brilho)

Preparando

- Preparar a Massa: Misture 1 xícara de farinha de aveia sem glúten, 1/2 xícara de farinha de amêndoas e 1/4 xícara de óleo de coco até formar uma massa. Estenda-a fina, corte em retângulos, e asse em forno a 180°C até dourar.
- Fazer o Creme: Em uma panela, misture 2 xícaras de leite de coco, 3 colheres de sopa de amido de milho, 1/2 xícara de eritritol, e 1 colher de chá de essência de baunilha. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
- Montagem: Em uma travessa, intercale camadas de massa e creme, começando pela massa e terminando com ela. Finalize polvilhando adoçante em pó.

Mini Churros Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/2 xícara de água quente
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela em pó para polvilhar (opcional)

Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Misture as farinhas, o adoçante e o fermento em uma tigela.
- Adicione a água quente e o óleo de coco à mistura seca e mexa até formar uma massa homogênea.
- Coloque a massa em um saco de confeitar e forme mini churros na assadeira.
- Asse por 15-20 minutos ou até que fiquem dourados.
- Se desejar, polvilhe com canela em pó antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Ovos de Páscoa Fit



Ingredientes

- 200g de chocolate 70% cacau
- Recheio (opcional): pasta de amendoim sem açúcar ou creme de coco adoçado com eritritol

Preparando

- Derreter o Chocolate: Derreta o chocolate em banho-maria até ficar homogêneo.
- Montar os Ovos: Despeje o chocolate derretido em formas de ovos de Páscoa e leve à geladeira até endurecer.
- Rechear (Opcional): Preencha com o recheio de sua escolha e una as duas metades.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais como eritritol para adoçar o recheio, se necessário.
- Glúten: A receita usa chocolate que é naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use chocolate 70% cacau, que é livre de lactose, e recheios baseados em creme de coco.

Panacota com Calda de Laranja



Ingredientes

- 400 ml de leite de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de gelatina incolor
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de suco de laranja

Preparando

- Fazer a Panacota: Aqueça o leite de coco com a essência de baunilha, adicione a gelatina dissolvida e o eritritol.
- Preparar a Calda: Cozinhe o suco de laranja com eritritol até reduzir.
- Servir: Desenforme a panacota e regue com a calda.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol para adoçar a panacota e a calda.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: O leite de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Panqueca de Doce de Leite Fit



Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de doce de leite fit (feito com a receita que passamos)

Preparando

- Misturar os Ingredientes: Misture a farinha, o ovo e o leite até formar uma massa homogênea.
- Cozinhar: Despeje porções em uma frigideira e cozinhe até dourar dos dois lados.
- Rechear: Adicione o doce de leite fit e sirva.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais no doce de leite fit.
- Glúten: A receita usa farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas e doce de leite fit feito com leite de coco, mantendo a receita sem lactose.

Paçoca Fit



Ingredientes

- 1 xícara de amendoim torrado sem sal
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia sem glúten
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 pitada de sal

Preparando

- Processar os Ingredientes: Processe todos os ingredientes até formar uma farofa úmida.
- Modelar: Pressione a mistura em uma forma ou molde até compactar e leve à geladeira para firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar a paçoca.
- Glúten: A receita usa farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Todos os ingredientes são naturalmente sem lactose.

Pavê de Abacaxi com Amendoim



Ingredientes

- 1 abacaxi cortado em cubos
- 1 xícara de amendoim torrado e triturado
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol

Preparando

- Preparar o Creme: Misture o creme de leite de coco com o eritritol.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, faça camadas alternadas de abacaxi, creme e amendoim.
- Levar à Geladeira: Refrigere por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar o creme.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: O creme de leite de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Pavê de Abacaxi com Coco



Ingredientes

- 1 abacaxi cortado em cubos
- 1 xícara de creme de coco
- 1/2 xícara de coco ralado
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de biscoito de aveia sem glúten (opcional)

Preparando

- Preparar o Abacaxi: Cozinhe o abacaxi com um pouco de eritritol até que fique macio e a calda reduza.
- Preparar o Creme: Misture o creme de coco com o eritritol.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, faça camadas alternadas de abacaxi, creme de coco e coco ralado. Adicione o biscoito de aveia se desejar uma camada crocante.
- Refrigerar: Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar o abacaxi e o creme.
- Glúten: A receita usa biscoito de aveia sem glúten (se optar por usar).
- Lactose: O creme de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Pavê Doce de Leite e Chocolate



Ingredientes

- 1 xícara de doce de leite fit (feito com a receita fit que passamos)
- 1/2 xícara de creme de leite de coco
- 1/4 xícara de cacau em pó
- 1/2 xícara de biscoito de aveia sem glúten (opcional)

Preparando

- Preparar o Creme de Chocolate: Misture o creme de leite de coco com o cacau em pó até obter um creme homogêneo.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, alterne camadas de doce de leite fit, creme de chocolate e biscoito de aveia (se usar).
- Refrigerar: Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais no doce de leite fit.
- Glúten: A receita usa biscoito de aveia sem glúten (se optar por usar).
- Lactose: O creme de leite de coco e o doce de leite fit são isentos de lactose.

Pavê de Frutas Vermelhas



Ingredientes

- 1 xícara de frutas vermelhas (morango, framboesa, mirtilo)
- 1 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de biscoito de aveia sem glúten

Preparando

- Preparar as Frutas: Cozinhe as frutas vermelhas com eritritol até que fiquem macias e o suco reduza.
- Preparar o Creme: Misture o creme de coco com o eritritol.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, faça camadas de frutas vermelhas, creme de coco e biscoito de aveia (se usar).
- Refrigerar: Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar o creme e as frutas.
- Glúten: A receita usa biscoito de aveia sem glúten (se optar por usar).
- Lactose: O creme de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Pavê de Maracujá



Ingredientes

- 1 xícara de polpa de maracujá
- 1 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de biscoito de aveia sem glúten

Preparando

- Preparar o Creme de Maracujá: Misture o creme de coco com a polpa de maracujá e o eritritol até obter um creme homogêneo.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, faça camadas de creme de maracujá e biscoito de aveia (se usar).
- Refrigerar: Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- çúcar: Utilize eritritol para adoçar o creme.
- Glúten: A receita usa biscoito de aveia sem glúten (se optar por usar).
- Lactose: O creme de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Pavê de Morango



Ingredientes

- 1 xícara de morangos frescos, cortados em pedaços
- 1 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de biscoito de aveia sem glúten

Preparando

- Preparar os Morangos: Cozinhe os morangos com eritritol até que fiquem macios e o suco reduza.
- Preparar o Creme: Misture o creme de coco com o eritritol até obter um creme homogêneo.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, alterne camadas de morangos, creme de coco e biscoito de aveia.
- Refrigerar: Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar os morangos e o creme.
- Glúten: A receita usa biscoito de aveia sem glúten.
- Lactose: O creme de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Pavê de Pêssego com Coco



Ingredientes

- 1 xícara de pêssegos em calda (ou pêssegos frescos cozidos com um pouco de adoçante)
- 1 xícara de creme de coco
- 1/2 xícara de coco ralado
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de biscoito de aveia sem glúten

Preparando

- Preparar os Pêssegos: Se usar pêssegos frescos, cozinhe com um pouco de eritritol até ficarem macios. Se usar em calda, escorra e prepare conforme desejar.
- Preparar o Creme: Misture o creme de coco com eritritol.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, alterne camadas de pêssego, creme de coco e coco ralado. Adicione o biscoito de aveia.
- Refrigerar: Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar os pêssegos e o creme.
- Glúten: A receita usa biscoito de aveia sem glúten.
- Lactose: O creme de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Pavê de Pistache



Ingredientes

- 1 xícara de creme de pistache (feito com pistache triturado e creme de coco)
- 1 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de biscoito de aveia sem glúten

Preparando

- Preparar o Creme de Pistache: Misture pistache triturado com creme de coco até obter um creme homogêneo.
- Preparar o Creme de Pistache: Misture o creme de coco com eritritol.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, faça camadas alternadas de creme de pistache e biscoito de aveia.
- Refrigerar: Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar o creme.
- Glúten: A receita usa biscoito de aveia sem glúten.
- Lactose: O creme de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Pé de Moleque Fit



Ingredientes

- 1 xícara de amendoim torrado e sem pele
- 1/2 xícara de eritritol
- 1/4 xícara de água
- 1 colher de sopa de óleo de coco

Preparando

- Preparar a Calda: Em uma panela, misture o eritritol com água e cozinhe até obter uma calda dourada.
- Adicionar o Amendoim: Acrescente o amendoim e o óleo de coco à calda, mexendo até ficar homogêneo.
- Despejar e Esfriar: Despeje a mistura em uma forma untada e deixe esfriar completamente antes de cortar em pedaços.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: A receita não contém produtos lácteos.

Petit Gâteau Fit



Ingredientes

- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de cacau em pó
- 1/4 xícara de eritritol
- 2 ovos
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preparar a Mistura: Derreta o óleo de coco e misture com o cacau em pó e eritritol. Adicione os ovos e misture bem. Acrescente as farinhas e a essência de baunilha, misturando até ficar homogêneo.
- Assar: Despeje a massa em forminhas untadas e asse a 200°C por 10-12 minutos. O centro deve ficar levemente líquido.
- Servir: Sirva ainda quente, se desejar com sorvete fit ensinado neste livro.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: A receita usa farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: O óleo de coco substitui a manteiga, mantendo a receita sem lactose.

Pizza Doce de Chocolate



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de eritritol
- 1 ovo
- 1/2 xícara de chocolate amargo sem lactose, picado

Preparando

- Preparar a Massa: Misture as farinhas e o cacau em pó. Adicione o óleo de coco, eritritol e ovo. Misture até formar uma massa homogênea.
- Assar a Massa: Abra a massa em formato de pizza e asse a 180°C por 10-12 minutos.
- Adicionar o Chocolate: Retire do forno e espalhe o chocolate picado sobre a massa quente. Deixe o chocolate derreter e espalhe uniformemente.
- Servir: Deixe esfriar um pouco antes de cortar e servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: A receita usa farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: O chocolate deve ser amargo e sem lactose, e o óleo de coco substitui a manteiga.

Pastel de Nata Fit

Ingredientes

- Massa:
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de polvilho doce
- 1/4 xícara de óleo de coco gelado (corte em pedacinhos)
- 1/4 xícara de água gelada
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- Recheio:
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de creme de coco
- 1/4 xícara de eritritol
- 3 gemas de ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preparar a Massa:
- Misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas, o polvilho doce e o sal.
- Adicione o óleo de coco gelado e misture até a massa parecer uma farofa grossa.
- Acrescente o vinagre de maçã e a água gelada aos poucos, até formar uma massa homogênea.
- Envolva a massa em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos.
- Abra a massa em uma superfície enfarinhada e corte em círculos para forrar as forminhas.
- Preparar o Recheio:
- Em uma panela, aqueça o leite de coco e o creme de coco. Adicione o eritritol e misture até dissolver.
- Em uma tigela, bata as gemas e adicione à mistura quente, mexendo constantemente até engrossar.
- Adicione a essência de baunilha e deixe esfriar.
- Montar e Assar:
- Preencha as forminhas com a massa e adicione o recheio.
- Asse a 200°C por 15-20 minutos, até o topo estar dourado.

Pão de Queijo Doce



Ingredientes

- Ingredientes:
- 1 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de eritritol
- 1 ovo
- 1/2 xícara de chocolate amargo sem lactose, picado

Preparando

- Preparar a Massa:
- Misture o polvilho doce, a farinha de aveia e o eritritol.
- Adicione o óleo de coco e o ovo, misturando até formar uma massa homogênea.
- Incorpore o chocolate picado na massa.
- Assar:
- Modele pequenas bolinhas e coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga.
- Asse a 180°C por 12-15 minutos, ou até dourar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: A receita usa farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: O chocolate deve ser amargo e sem lactose, e o óleo de coco substitui a manteiga.

Pão Doce



Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de aveia sem glúten
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de eritritol
- 1/2 xícara de água morna
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preparar a Massa:
- Em uma tigela grande, misture as farinhas e o eritritol.
- Em uma pequena tigela, dissolva o fermento na água morna e deixe ativar por 5 minutos.
- Adicione o óleo de coco, o ovo e a essência de baunilha à mistura de fermento.
- Misture tudo com os ingredientes secos até formar uma massa homogênea.
- Descansar e Assar:
- Deixe a massa descansar por 1 hora em um local morno, até dobrar de volume.
- Modele o pão e coloque em uma forma untada.
- Asse a 180°C por 25-30 minutos, ou até o pão estar dourado.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: A receita usa farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: O óleo de coco substitui a manteiga.

Pão Doce de Páscoa



Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de aveia sem glúten
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de eritritol
- 1/2 xícara de água morna
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 xícara de frutas secas (opcional)

Preparando

- reparar a Massa:
- Siga o mesmo procedimento do Pão Doce para preparar a massa.
- Se desejar, adicione frutas secas à massa antes de assar.
- Assar:
- Modele o pão e coloque em uma forma untada.
- Asse a 180°C por 25-30 minutos, ou até o pão estar dourado.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: A receita usa farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: O óleo de coco substitui a manteiga.

Pêra ao Vinho Tinto



Ingredientes

- 1 peras madura, descascada
- 1 xícara de vinho tinto sem açúcar
- 1/4 xícara de eritritol
- 1 canela em pau
- 2 cravos-da-índia

Preparando

- Em uma panela, misture o vinho tinto, eritritol, canela e cravos.
- Leve ao fogo e cozinhe até reduzir pela metade.
- Cozinhar as Peras:
- Adicione as peras à panela e cozinhe até ficarem macias, cerca de 10-15 minutos.
- Servir:
- Sirva as peras com a calda reduzida.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar a calda.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Picolé de Chocolate Fit



Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de chocolate amargo sem lactose, derretido
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em um liquidificador, bata o leite de coco, o chocolate derretido, o cacau em pó, o eritritol e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
- Encher as Forminhas: Despeje a mistura em forminhas de picolé e coloque os palitos.
- Congelar: Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e chocolate amargo sem lactose.

Picolé de Iogurte com Frutas



Ingredientes

- 1 xícara de iogurte natural sem lactose
- 1/2 xícara de morangos frescos (ou outra fruta de sua escolha), picados
- 2 colheres de sopa de mel ou eritritol

Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o iogurte com o mel ou eritritol.
- Adicionar as Frutas: Acrescente os pedaços de fruta e misture bem.
- Encher as Forminhas: Coloque a mistura em forminhas de picolé e insira os palitos.
- Congelar: Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou mel.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Utilize iogurte sem lactose.

Prestigio de Travessa



Ingredientes

- creme de Coco:
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de creme de coco
- 1/4 xícara de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres de sopa de eritritol
- Cobertura de Chocolate:
- 1/2 xícara de chocolate amargo sem lactose, derretido
- 2 colheres de sopa de leite de coco

Preparando

- Preparar o Creme de Coco: Em uma panela, misture o leite de coco, o creme de coco, o coco ralado e o eritritol. Cozinhe em fogo baixo até engrossar.
- Montar o Prestigio: Em uma travessa, coloque o creme de coco e cubra com o chocolate derretido misturado ao leite de coco.
- Levar à Geladeira: Refrigere por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e chocolate amargo sem lactose.

Pudim



Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de creme de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Bater os Ingredientes: No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
- Preparar a Calda: Em uma forma de pudim, espalhe eritritol caramelizado (eritritol derretido em fogo baixo).
- Assar em Banho-Maria: Despeje a mistura do pudim na forma e asse em banho-maria a 180°C por cerca de 1 hora, ou até firmar.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar e sirva gelado.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol para adoçar.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Utilize leite e creme de coco.

Pudim de Banana



Ingredientes

- 2 bananas maduras, amassadas
- 1 xícara de leite de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Canela a gosto

Preparando

- Bater os Ingredientes: Em um liquidificador, bata as bananas, leite de coco, ovos, eritritol, essência de baunilha e canela até ficar homogêneo.
- Preparar a Calda: Caramelize eritritol na forma de pudim e despeje a mistura batida.
- Assar em Banho-Maria: Asse a 180°C em banho-maria por cerca de 1 hora, ou até que o pudim esteja firme.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar e sirva gelado.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Pudim de Café Fit



Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de café forte, frio
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Bater os Ingredientes: No liquidificador, bata o leite de coco, o café, os ovos, o eritritol e a essência de baunilha até obter uma mistura homogênea.
- Preparar a Calda: Em uma forma de pudim, caramelize o eritritol.
- Assar em Banho-Maria: Despeje a mistura do pudim na forma e asse em banho-maria a 180°C por cerca de 1 hora, ou até firmar.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar e sirva gelado.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol para adoçar.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Utilize leite de coco.

Pudim de Cachaça Fit



Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de cachaça
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Bater os Ingredientes: No liquidificador, bata o leite de coco, a cachaça, os ovos, o eritritol e a essência de baunilha.
- Preparar a Calda: Caramelize o eritritol na forma de pudim.
- Assar em Banho-Maria: Asse a mistura em banho-maria a 180°C por cerca de 1 hora.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar e sirva gelado.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Utilize leite de coco.

Pudim de Chocolate



Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de chocolate amargo derretido
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Misturar os Ingredientes: No liquidificador, bata o leite de coco, o chocolate derretido, os ovos, o eritritol e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
- Preparar a Calda: Caramelize o eritritol em uma forma de pudim.
- Assar em Banho-Maria: Despeje a mistura e asse a 180°C por cerca de 1 hora.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar e sirva gelado.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Sem glúten.
- Lactose: Use chocolate amargo sem lactose e leite de coco.

Pudim de Coco



Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Bater os Ingredientes: No liquidificador, bata o leite de coco, o coco ralado, os ovos, o eritritol e a essência de baunilha.
- Preparar a Calda: Caramelize o eritritol na forma de pudim.
- Assar em Banho-Maria: Asse em banho-maria a 180°C por cerca de 1 hora.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Sem glúten.
- Lactose: Receita sem lactose.

Pudim de Coco com Maracujá



Ingredientes

- Pudim:
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Calda de Maracujá:
- Polpa de 2 maracujás
- 1/4 xícara de eritritol
- 1/4 xícara de água

Preparando

- Preparar o Pudim: No liquidificador, bata o leite de coco, o coco ralado, os ovos, o eritritol e a essência de baunilha.
- Preparar a Calda: Em uma panela, cozinhe a polpa de maracujá com o eritritol e a água até reduzir.
- Assar o Pudim: Despeje a mistura do pudim na forma com a calda de maracujá e asse em banho-maria a 180°C por cerca de 1 hora.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar e sirva gelado com a calda.
-

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Pudim de Laranja



Ingredientes

- 1 xícara de suco de laranja natural
- 1 xícara de leite de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- Raspas de 1 laranja

Preparando

- Misturar os Ingredientes: Bata no liquidificador o suco de laranja, leite de coco, ovos, eritritol e raspas de laranja até obter uma mistura homogênea.
- Preparar a Calda: Caramelize o eritritol na forma de pudim.
- Assar em Banho-Maria: Despeje a mistura e asse a 180°C em banho-maria por cerca de 1 hora.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar e sirva gelado.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Pudim de Limão



Ingredientes

- 1 lata de leite condensado fit (feito com leite de coco e adoçante)
- 1/2 xícara de suco de limão
- 1 xícara de creme de leite de coco
- Raspas de 1 limão

Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o leite condensado fit, o suco de limão, o creme de leite de coco e as raspas de limão.
- Geladeira: Despeje a mistura em uma forma e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.
- Servir: Decore com raspas de limão e sirva gelado.

Substituição

- Açúcar: Use adoçante natural.
- Glúten: Sem glúten.
- Lactose: Utilize leite condensado e creme de leite de coco.

Pudim de Pão



Ingredientes

- 3 pães amanhecidos sem glúten
- 2 xícaras de leite de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preparar os Pães: Pique os pães e deixe de molho no leite de coco por 15 minutos.
- Bater os Ingredientes: Bata no liquidificador o pão com leite, ovos, eritritol e essência de baunilha.
- Preparar a Calda: Caramelize o eritritol na forma de pudim.
- Assar em Banho-Maria: Despeje a mistura e asse a 180°C por cerca de 1 hora.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Utilize pão sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Pudim de Sorvete



Ingredientes

- 1 litro de sorvete de baunilha fit (sem açúcar)
- 1/2 xícara de creme de leite de coco
- 3 claras em neve
- 1/2 xícara de eritritol
- cacau 70%

Preparando

- Misturar os Ingredientes: Bata o sorvete com o creme de leite de coco e o eritritol.
- Adicionar as Claras: Incorpore as claras em neve delicadamente à mistura.
- Congelar: Coloque em uma forma e leve ao freezer por 4 horas, ou até firmar.
- Calda: misture o cacau com leite de coco e jogue por cima
- Servir: Retire do freezer 5 minutos antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Utilize pão sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Pudim de Tapioca



Ingredientes

- 1 xícara de tapioca granulada
- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de água
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1/2 xícara de coco ralado

Preparando

- Hidratar a Tapioca: Misture a tapioca com o leite de coco e a água. Deixe descansar por 30 minutos.
- Bater os Ingredientes: No liquidificador, bata os ovos, o eritritol e o coco ralado. Adicione à tapioca hidratada.
- Preparar a Calda: Caramelize o eritritol na forma de pudim.
- Assar em Banho-Maria: Despeje a mistura e asse a 180°C por cerca de 1 hora.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Sem glúten.
- Lactose: Utilize leite de coco.

Pudim de Claras



Ingredientes

- 6 claras de ovo
- 1/2 xícara de eritritol
- Raspas de 1 limão
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Bater as Claras: Bata as claras em neve até ficarem firmes. Adicione o eritritol, as raspas de limão e a essência de baunilha, batendo até misturar bem.
- Assar em Banho-Maria: Despeje a mistura em uma forma untada e asse em banho-maria a 180°C por cerca de 30-40 minutos, ou até dourar.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- çúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Receita sem lactose.

Queijadinha Fit



Ingredientes

- 2 xícaras de coco ralado sem açúcar
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de eritritol
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de farinha de arroz

Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o coco ralado, o leite de coco, o eritritol, os ovos e a farinha de arroz até formar uma massa homogênea.
- Assar: Distribua a mistura em forminhas untadas e asse em forno preaquecido a 180°C por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Servir: Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Use farinha de arroz.
- Lactose: Utilize leite de coco.

Rabanada Assada com Nozes



Ingredientes

- 4 fatias de pão sem glúten
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de chá de canela em pó
- Mel a gosto
- Nozes picadas a gosto

Preparando

- Preparar a Mistura: Bata os ovos com o leite de amêndoas e a canela em pó.
- Mergulhar o Pão: Mergulhe as fatias de pão na mistura de ovos.
- Assar: Coloque as fatias em uma assadeira e asse em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos, virando na metade do tempo.
- Servir: Regue com mel e salpique nozes picadas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use mel ou adoçante natural.
- Glúten: Utilize pão sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Rabanada com Calda de Vinho



Ingredientes

- 4 fatias de pão sem glúten
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 xícara de vinho tinto
- 2 colheres de sopa de eritritol

Preparando

- Preparar a Mistura: Bata os ovos com o leite de coco e a canela.
- Mergulhar o Pão: Mergulhe as fatias de pão na mistura de ovos.
- Assar: Coloque em uma assadeira e asse em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos.
- Preparar a Calda: Em uma panela, ferva o vinho tinto com o eritritol até reduzir e formar uma calda.
- Servir: Sirva as rabanadas com a calda de vinho.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Utilize pão sem glúten.
- Lactose: Utilize leite de coco.

Rocambole de Chocolate



Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol
- 4 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Pré-aquecer o Forno: Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Misturar Ingredientes Secos: Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o eritritol e o fermento.
- Adicionar Ingredientes Líquidos: Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco e a essência de baunilha. Misture aos ingredientes secos até obter uma massa homogênea.
- Assar: Despeje a massa na assadeira e espalhe uniformemente. Asse por 12-15 minutos.
- Enrolar: Deixe esfriar um pouco e, enquanto ainda estiver morno, enrole com o auxílio do papel manteiga. Deixe esfriar completamente antes de desenrolar e rechear.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use óleo de coco e não há laticínios na receita.

Rocambole de Doce de Leite

Ingredientes



- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 4 ovos
- 1/2 xícara de doce de leite fit (feito com leite de coco e eritritol)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- ré-aquecer o Forno: Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Misturar Ingredientes Secos: Em uma tigela, misture a farinha de aveia e a farinha de amêndoas com o fermento.
- Adicionar Ingredientes Líquidos: Em outra tigela, bata os ovos, o doce de leite fit e a essência de baunilha. Misture aos ingredientes secos até obter uma massa homogênea.
- Assar: Despeje a massa na assadeira e espalhe uniformemente. Asse por 12-15 minutos.
- Enrolar: Deixe esfriar um pouco e enrole com o auxílio do papel manteiga. Deixe esfriar completamente antes de desenrolar e rechear.

Substituição

- açúcar: Utilize eritritol no doce de leite fit.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco no doce de leite fit.

Rocambole de Frutas



Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 4 ovos
- 1/2 xícara de purê de frutas (como maçã, pera ou frutas vermelhas)
- 1/4 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Pré-aquecer o Forno: Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Misturar Ingredientes Secos: Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas e o fermento.
- Adicionar Ingredientes Líquidos: Em outra tigela, bata os ovos, o purê de frutas, o eritritol e a essência de baunilha. Misture aos ingredientes secos até obter uma massa homogênea.
- Assar: Despeje a massa na assadeira e espalhe uniformemente. Asse por 12-15 minutos.
- Enrolar: Deixe esfriar um pouco e enrole com o auxílio do papel manteiga. Deixe esfriar completamente antes de desenrolar e rechear.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Receita sem laticínios.

Rocambole de Morango



Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 4 ovos
- 1/2 xícara de purê de morango
- 1/4 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 xícara de creme de coco
- 1 colher de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Pré-aquecer o Forno: Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Misturar Ingredientes Secos: Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas e o fermento.
- Adicionar Ingredientes Líquidos: Em outra tigela, bata os ovos, o purê de morango, o eritritol e a essência de baunilha. Misture aos ingredientes secos até obter uma massa homogênea.
- Assar: Despeje a massa na assadeira e espalhe uniformemente. Asse por 12-15 minutos.
- Preparar o Creme: Misture o creme de coco, o eritritol e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
- Enrolar e Rechear: Deixe esfriar um pouco e enrole com o auxílio do papel manteiga. Depois de enrolar, desenrole e espalhe o creme de morango. Reenrole e deixe esfriar completamente.

Rolo de Tapioca com Frutas



Ingredientes

- 1 xícara de tapioca granulada
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol
- 1/2 xícara de frutas picadas (como manga, morango ou banana)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preparar a Tapioca: Hidrate a tapioca em leite de coco por 30 minutos.
- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, adicione o eritritol, a essência de baunilha e as frutas picadas à tapioca hidratada.
- Cozinhar: Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e despeje a mistura. Cozinhe por 3-4 minutos de cada lado, até firmar e dourar.
- Enrolar: Deixe esfriar um pouco e enrole em formato de rolo. Sirva em fatias.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Receita sem laticínios.

Rosquinha Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 xícara de leite de coco

Preparando

- Pré-aquecer o Forno: Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Misturar Ingredientes Secos: Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas, o eritritol e o fermento.
- Adicionar Ingredientes Líquidos: Em outra tigela, bata o ovo, o óleo de coco, a essência de baunilha e o leite de coco. Misture aos ingredientes secos até formar uma massa homogênea.
- Formar Rosquinhas: Modele a massa em formato de rosquinhas e coloque na assadeira.
- Assar: Asse por 12-15 minutos, ou até que as rosquinhas estejam douradas e firmes.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e óleo de coco.

Sagu com Creme Fit



Ingredientes

- Ingredientes para o Sagu:
- 1/2 xícara de sagu
- 1 xícara de água
- 1 xícara de suco de laranja natural
- 2 colheres de sopa de eritritol
- Ingredientes para o Creme:
- 1/2 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preparar o Sagu: Cozinhe o sagu em água até ficar transparente. Escorra e reserve.
- Misturar com Suco: Em uma panela, misture o sagu com o suco de laranja e o eritritol. Cozinhe por mais 5-10 minutos até que o líquido seja absorvido.
- Preparar o Creme: Em uma tigela, misture o creme de coco, o eritritol e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
- Montar: Sirva o sagu com uma camada de creme por cima.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use creme de coco.

Salada de Frutas com Creme Fit



Ingredientes

- 2 xícaras de frutas picadas (como maçã, pera, morango, kiwi)
- 1/2 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preparar o Creme: Em uma tigela, misture o creme de coco, o eritritol e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
- Montar a Salada: Em uma tigela grande, combine as frutas picadas. Sirva com o creme por cima.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use creme de coco.

Sorvete de Açaí



Ingredientes

- 2 pacotes de polpa de açaí congelada
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 banana madura

Preparando

- Misturar Ingredientes: No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura cremosa.
- Congelar: Transfira para um recipiente e leve ao congelador por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Sorvete de Amora



Ingredientes

- 2 xícaras de amoras congeladas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Misturar Ingredientes: No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura cremosa.
- Congelar: Transfira para um recipiente e leve ao congelador por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Sorvete de Banana

Ingredientes



- 3 bananas maduras congeladas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

Preparando

- Preparar as Bananas: Corte as bananas congeladas em pedaços.
- Bater os Ingredientes: No processador ou liquidificador, bata as bananas com o leite de coco e o eritritol até obter uma mistura cremosa e homogênea.
- Congelar: Coloque em um recipiente e leve ao congelador por 1 hora antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Sorvete de Baunilha



Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o leite de coco, o creme de coco, o eritritol e a essência de baunilha.
- Congelar: Coloque a mistura em um recipiente e leve ao congelador, mexendo a cada 30 minutos, por cerca de 3-4 horas, até ficar cremoso.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e creme de coco.

Sorvete de Chocolate



Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o leite de coco, o cacau em pó, o eritritol e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
- Congelar: Coloque a mistura em um recipiente e leve ao congelador, mexendo a cada 30 minutos, por cerca de 3-4 horas, até ficar cremoso.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Sorvete de Doce de Leite



Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de doce de leite fit(receita que está neste livro)
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o leite de coco, o doce de leite, o eritritol e a essência de baunilha.
- Congelar: Coloque a mistura em um recipiente e leve ao congelador, mexendo a cada 30 minutos, por cerca de 3-4 horas, até ficar cremoso.

Substituição

- Açúcar: Utilize doce de leite sem açúcar e eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Sorvete de Limão



Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- Suco de 2 limões
- Raspas de 1 limão
- 2 colheres de sopa de eritritol

Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o leite de coco, o suco de limão, as raspas e o eritritol.
- Congelar: Coloque a mistura em um recipiente e leve ao congelador, mexendo a cada 30 minutos, por cerca de 3-4 horas, até ficar cremoso.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Sorvete de Pistache

Ingredientes



- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de pistaches sem sal, picados
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o leite de coco, os pistaches, o eritritol e a essência de baunilha.
- Congelar: Coloque a mistura em um recipiente e leve ao congelador, mexendo a cada 30 minutos, por cerca de 3-4 horas, até ficar cremoso.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Soufflé de Laranja Fit



Ingredientes

- 2 laranjas (suco e raspas)
- 3 claras de ovo
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Preparar o Suco: Extraia o suco das laranjas e reserve as raspas.
- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o suco de laranja, o eritritol, o amido de milho e o fermento.
- Bater as Claras: Bata as claras em neve até ficarem firmes.
- Incorporar as Claras: Adicione delicadamente as claras em neve à mistura de laranja.
- Assar: Coloque em ramequins untados e asse em forno preaquecido a 180°C por 15-20 minutos, até crescer e dourar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Sonho Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 1 colher de sopa de açúcar de coco
- 1/4 xícara de leite vegetal
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Óleo de coco para fritar

Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture a farinha, o polvilho doce, o açúcar de coco, o leite vegetal, o ovo, o fermento e a essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Descansar a Massa: Deixe a massa descansar por 30 minutos.
- Formar e Fritar: Faça bolinhas com a massa e frite em óleo de coco quente até dourar.
- Rechear: Recheie com doce de leite fit

Substituição

- Açúcar: Utilize açúcar de coco.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite vegetal.

Suflê de Morango Fit

Ingredientes



- 1 xícara de morangos frescos picados
- 3 claras de ovo
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparando

- Preparar o Purê de Morango: Cozinhe os morangos picados com o eritritol até formar um purê.
- Misturar os Ingredientes: Misture o purê de morango, o amido de milho e o fermento.
- Bater as Claras: Bata as claras em neve até ficarem firmes.
- Incorporar as Claras: Adicione delicadamente as claras em neve à mistura de morango.
- Assar: Coloque em ramequins untados e asse em forno preaquecido a 180°C por 15-20 minutos.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Sundae de Chocolate Branco



Ingredientes

- 2 bananas congeladas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 50g de chocolate branco sem açúcar derretido

Preparando

- Preparar o Sorvete: Bata as bananas congeladas com o leite de coco até formar um creme.
- Montar o Sundae: Em um copo, coloque o creme de banana, adicione o chocolate branco derretido por cima.

Substituição

- Açúcar: Utilize chocolate branco sem açúcar.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Tarte de Maçã e Amêndoas Fit

Ingredientes



- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 2 maçãs fatiadas
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de canela em pó

Preparando

- Preparar a Massa: Misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e o óleo de coco até formar uma massa.
- Forrar a Forma: Espalhe a massa em uma forma de torta.
- Adicionar as Maçãs: Coloque as fatias de maçã sobre a massa, polvilhe com eritritol e canela.
- Assar: Leve ao forno preaquecido a 180°C por 25-30 minutos

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Tiramisu de Framboesa Fit

Ingredientes



- 1 xícara de framboesas frescas
- 1 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 xícara de biscoitos sem glúten

Preparando

- Preparar o Creme: Misture o creme de coco, o eritritol e a essência de baunilha até formar um creme homogêneo.
- Montar o Tiramisu: Em uma travessa, intercale camadas de biscoitos, creme e framboesas.
- Refrigerar: Deixe na geladeira por 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Use biscoitos sem glúten.
- Lactose: Use creme de coco.

Torrone Fit

Ingredientes



- 1 xícara de amêndoas torradas
- 1/2 xícara de pistache
- 1/2 xícara de mel
- 2 claras de ovo
- 1 colher de sopa de adoçante xilitol
- Papel arroz para forrar

Preparando

- Bater as Claras: Bata as claras em neve e adicione o xilitol.
- Adicionar o Mel: Aqueça o mel até atingir 120°C e misture lentamente às claras em neve.
- Adicionar as Nozes: Misture as amêndoas e o pistache à mistura de clara e mel.
- Montar: Despeje a mistura em uma forma forrada com papel arroz e deixe esfriar.
- Cortar: Após esfriar, corte em pedaços e sirva.

Substituição

- Açúcar: Utilize xilitol como adoçante.
- Glúten e Lactose: Receita naturalmente sem glúten e sem lactose.

Trufa de Chocolate e Pistache



Ingredientes

- 100g de chocolate sem açúcar
- 1/4 xícara de creme de leite de coco
- 1/4 xícara de pistache picado

Preparando

- Derreter o Chocolate: Derreta o chocolate em banho-maria.
- Misturar com Creme: Adicione o creme de leite de coco ao chocolate derretido.
- Incorporar o Pistache: Misture os pistaches picados à massa.
- Formar as Trufas: Leve a mistura à geladeira por 2 horas, depois faça bolinhas e passe em pistaches triturados.

Substituição

- Açúcar: Utilize chocolate sem açúcar.
- Lactose: Use creme de leite de coco.
- Glúten: não contém

Torta Alemã Fit



Ingredientes

- 1 pacote de biscoitos sem glúten
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 100g de chocolate 70% cacau derretido (sem glúten)

Preparando

- Preparar o Creme: Bata o creme de leite de coco com eritritol e essência de baunilha até ficar cremoso.
- Montar a Torta: Intercale camadas de biscoito e creme em uma travessa.
- Cobertura: Cubra com o chocolate derretido e leve à geladeira por 2 horas.

Substituição

- Glúten: Utilize biscoitos sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco.
- Açúcar: Utilize eritritol.

Torta de Amêndoas com Figo



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de mel
- 4 figos frescos fatiados

Preparando

- Preparar a Massa: Misture a farinha de amêndoas com o óleo de coco e o mel, formando uma massa.
- Assar a Base: Espalhe a massa em uma forma e asse por 10 minutos a 180°C.
- Adicionar os Figos: Distribua os figos fatiados sobre a massa e asse por mais 10 minutos.

Substituição

- Glúten: Receita naturalmente sem glúten (farinha de amêndoas).
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.
- Açúcar: Utilize mel como adoçante.

Torta de Bolacha Fit



Ingredientes

- 1 pacote de bolachas sem glúten
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante xilitol
- 2 colheres de sopa de cacau em pó

Preparando

- Preparar o Creme: Misture o leite de coco, xilitol e cacau até formar um creme.
- Montar a Torta: Em um recipiente, intercale camadas de bolacha e creme.
- Refrigerar: Deixe na geladeira por 3 horas antes de servir.

Substituição

- Glúten: Utilize bolachas sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.
- Açúcar: Utilize xilitol.

Torta de Chocolate com Flor de Sal



Ingredientes

- 200g de chocolate 70% cacau (sem glúten e sem açúcar)
- 1/2 xícara de creme de leite de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 pitada de flor de sal

Preparando

- Derreter o Chocolate: Derreta o chocolate com o óleo de coco em banho-maria.
- Misturar o Creme: Adicione o creme de leite de coco e misture até ficar homogêneo.
- Montar e Resfriar: Coloque a mistura em uma forma, polvilhe a flor de sal e leve à geladeira até firmar.

Substituição

- Glúten: Utilize chocolate sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco.
- Açúcar: Utilize chocolate sem açúcar.

Torta de Frutas Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de adoçante eritritol
- Frutas frescas (morango, kiwi, manga)

Preparando

- Preparar a Base: Misture a farinha, óleo de coco e eritritol até formar uma massa.
- Assar a Base: Asse a massa em uma forma por 10 minutos a 180°C.
- Adicionar as Frutas: Coloque as frutas frescas sobre a massa assada.

Substituição

- Glúten: Utilize farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.
- Açúcar: Utilize eritritol.

Torta de Limão Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- Suco de 2 limões
- 2 colheres de sopa de xilitol

Preparando

- Preparar a Base: Misture a farinha de amêndoas e óleo de coco.
- Fazer o Recheio: Misture o suco de limão e xilitol até formar um creme.
- Montar e Assar: Coloque o creme sobre a base e asse por 10 minutos a 180°C.

Substituição

- Glúten: Receita naturalmente sem glúten (farinha de amêndoas).
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.
- Açúcar: Utilize xilitol.

Torta de Limão Siciliano com Merengue



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- Suco e raspas de 1 limão siciliano
- 2 claras de ovo
- 2 colheres de sopa de adoçante xilitol

Preparando

- Preparar a Base: Misture a farinha e o óleo de coco.
- Fazer o Creme de Limão: Misture o suco, raspas de limão e xilitol.
- Fazer o Merengue: Bata as claras com xilitol até formar picos firmes.
- Montar e Assar: Coloque o creme sobre a base, cubra com o merengue e asse por 10 minutos.

Substituição

- Glúten: Receita naturalmente sem glúten (farinha de amêndoas).
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.
- Açúcar: Utilize xilitol.

Torta de Maçã Fit

Ingredientes



- 3 maçãs fatiadas
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de adoçante eritritol
- 1 colher de chá de canela

Preparando

- Preparar a Base: Misture a farinha de amêndoas, eritritol e canela.
- Adicionar as Maçãs: Espalhe as maçãs fatiadas sobre a base.
- Assar: Leve ao forno por 25 minutos a 180°C.

Substituição

- Glúten: Receita naturalmente sem glúten (farinha de amêndoas).
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.
- Açúcar: Utilize eritritol.

Torta de Morango Fit



Ingredientes

- 1 xícara de morangos picados
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de adoçante xilitol

Preparando

- Preparar a Base: Misture a farinha de aveia, óleo de coco e xilitol.
- Adicionar os Morangos: Espalhe os morangos picados sobre a base.
- Assar: Leve ao forno por 15 minutos a 180°C.

Substituição

- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.
- Açúcar: Utilize xilitol.

Torta Gelada de Abacaxi

Ingredientes



- Para a Base:
- 1 xícara de biscoito sem glúten triturado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Para o Creme:
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- 1 pacote de gelatina incolor sem glúten
- 1 abacaxi grande picado

Preparando

- Preparar a Base: Misture o biscoito triturado com o óleo de coco e pressione a mistura no fundo de uma forma para formar a base. Reserve.
- Preparar o Creme: Hidrate a gelatina conforme as instruções da embalagem. Bata o creme de leite de coco com o xilitol até ficar homogêneo. Misture a gelatina hidratada e o abacaxi picado.
- Montar a Torta: Despeje o creme sobre a base já preparada e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco.

Torta Gelada de Limão

Ingredientes



- Para a Base:
- 1 xícara de biscoito sem glúten triturado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Para o Creme:
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- Suco de 2 limões
- 1 pacote de gelatina incolor sem glúten

Preparando

- Preparar a Base: Misture o biscoito triturado com o óleo de coco e pressione no fundo de uma forma para formar a base. Reserve.
- Preparar o Creme: Hidrate a gelatina conforme as instruções. Bata o creme de leite de coco com o xilitol e o suco de limão. Misture a gelatina hidratada.
- Montar a Torta: Despeje o creme sobre a base e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco.

Torta Holandesa



Ingredientes

- Para a Base:
- 1 xícara de biscoito sem glúten triturado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Para o Creme:
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- 2 colheres de sopa de amido de milho (dissolvido em 1/4 de xícara de água)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preparar a Base: Misture o biscoito triturado com o óleo de coco e pressione no fundo de uma forma para formar a base. Reserve.
- Preparar o Creme: Bata o creme de leite de coco com o xilitol e a essência de baunilha. Aqueça em uma panela e adicione o amido de milho dissolvido. Mexa até engrossar e formar um creme.
- Montar a Torta: Despeje o creme sobre a base e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco.

Torta Marta Rocha

Ingredientes



- Para a Base:
- 1 xícara de biscoito sem glúten triturado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Para o Creme:
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- 2 colheres de sopa de amido de milho (dissolvido em 1/4 de xícara de água)
- 1 xícara de frutas frescas (manga, abacaxi, etc.)
- fio de ovos para decorar

Preparando

- Preparar a Base: Misture o biscoito triturado com o óleo de coco e pressione no fundo de uma forma para formar a base. Reserve.
- Preparar o Creme: Bata o creme de leite de coco com o xilitol. Aqueça em uma panela e adicione o amido de milho dissolvido. Mexa até engrossar.
- Montar a Torta: Despeje o creme sobre a base. Adicione frutas frescas por cima e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Torta Mil Folhas



Ingredientes

- Para a Massa Folhada Fit:
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de polvilho doce
- 1/4 xícara de óleo de coco gelado (corte em pedacinhos)
- 1/4 xícara de água gelada
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- Para o Creme:
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- 2 colheres de sopa de amido de milho (dissolvido em 1/4 de xícara de água)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- frutas para decorar e rechear

Preparando

- Preparar a Massa Folhada Fit: Siga as instruções para preparar a massa folhada e corte em retângulos. Asse a massa conforme instruções.
- Preparar o Creme: Bata o creme de leite de coco com o xilitol e a essência de baunilha. Aqueça e adicione o amido de milho dissolvido. Mexa até engrossar.
- Montar a Torta: Intercale camadas de massa folhada com o creme e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Torta Três Leites



Ingredientes

- Para a Base:
- 1 xícara de biscoito sem glúten triturado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Para o Creme Três Leites:
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- 1 pacote de gelatina incolor sem glúten
- coco ralado para decorar

Preparando

- Preparar a Base: Misture o biscoito triturado com o óleo de coco e pressione no fundo de uma forma para formar a base. Reserve.
- Preparar o Creme: Hidrate a gelatina conforme as instruções. Bata os leites com o xilitol até ficar homogêneo. Misture a gelatina hidratada.
- Montar a Torta: Despeje o creme sobre a base e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leites vegetais e creme de leite de coco.

Torta de Pistache



Ingredientes

- Para a Base:
- 1 xícara de biscoito sem glúten triturado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Para o Creme de Pistache:
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de pasta de pistache
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- 1 pacote de gelatina incolor sem glúten

Preparando

- Preparar a Base: Misture o biscoito triturado com o óleo de coco e pressione no fundo de uma forma para formar a base. Reserve.
- Preparar o Creme: Hidrate a gelatina conforme as instruções. Bata o creme de leite de coco com a pasta de pistache e o xilitol até ficar homogêneo. Misture a gelatina hidratada.
- Montar a Torta: Despeje o creme sobre a base. leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco e leites vegetais.

Torta de Sorvete



Ingredientes

- Para o Creme de Sorvete:
- 2 xícaras de sorvete de sua escolha (sem glúten e sem lactose)
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- 1/2 xícara de creme de leite de coco

Preparando

- Preparar o Creme: Bata o sorvete com o xilitol e o creme de leite de coco até obter uma mistura homogênea.
- Montar a Torta: Despeje a mistura em uma forma de torta ou outra forma desejada, e leve ao congelador por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: Utilize sorvete e creme de leite de coco.

Waffles Doce



Ingredientes

- Para a Massa:
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de açúcar de coco ou adoçante natural
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Para a Cobertura:
- 1/4 xícara de mel (ou adoçante natural de sua preferência)
- 1 xícara de frutas frescas (morango, banana, mirtilos, etc.)

Preparando

- Preparar a Massa: Em uma tigela grande, misture as farinhas, o açúcar de coco, o fermento e o sal. Em outra tigela, bata o ovo e misture com o leite de amêndoas, o óleo de coco e a essência de baunilha. Adicione os ingredientes úmidos aos secos e mexa até obter uma massa homogênea.
- Cozinhar os Waffles: Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Coloque um pouco da massa na frigideira e espalhe em uma camada uniforme. Cozinhe até que a massa esteja dourada e cozida por dentro, virando para cozinhar o outro lado.
- Preparar a Cobertura: Enquanto os waffles cozinham, prepare a cobertura. Lave e corte as frutas de sua preferência. Em uma panela pequena, aqueça o mel até ficar líquido, se necessário.
- Montar e Servir: Sirva os waffles com a cobertura de mel e as frutas frescas por cima.

Nega Maluca Fit



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

Preparando

- Pré-aquecer o Forno: Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco.
- Misturar Ingredientes Secos: Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o eritritol, o fermento em pó e o sal.
- Misturar Ingredientes Úmidos: Em outra tigela, bata os ovos com o óleo de coco, o leite de amêndoas e a essência de baunilha.
- Combinar: Adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos e misture bem até obter uma massa homogênea.
- Assar: Despeje a massa na forma untada e leve ao forno por aproximadamente 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo ao ser inserido no centro do bolo.
- Esfriar e Servir: Deixe o bolo esfriar antes de desenformar e servir.

Bolo de Chocolate com Quindim

Ingredientes



- Para o Bolo de Chocolate:
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1/2 xícara de eritritol
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- Para a Cobertura de Quindim:
- 4 gemas
- 1 xícara de coco ralado
- 1/2 xícara de eritritol
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Prepare o Bolo:
- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture os ingredientes secos e os úmidos separadamente.
- Combine e despeje na forma.
- Asse por 25-30 minutos. Deixe esfriar.
- Prepare a Cobertura de quindim:
- Misture todos os ingredientes da cobertura.
- Cozinhe em fogo baixo até engrossar.
- Deixe esfriar e espalhe sobre o bolo.