

O MUNDO GOURMET

LIVRO DE RECEITAS

DOCES E SOBREMESAS

• ZERO AÇÚCAR

Olá Mestre Cuca!

O objetivo foi desenvolver e organizar mais de 250 receitas saudáveis e deliciosas totalmente **ZERO AÇÚCAR**, para que todos possam aprender e diversificar o seu cardápio diário, desmistificando assim o mito de que receitas sem açúcar são ruins.

Algumas receitas foram inventadas e testadas, outras adaptadas ou copiadas de outras comunidades, sites, revistas ou de programas de Tv sobre culinária.

Para substituir o açúcar em sua maioria usamos adoçantes naturais, culinários, xylitol, frutas, açúcar de coco, leite condensado fake (receita consta neste livro) e leite ninho ou outro leite em pó (Zero lactose).

É preciso atenção nas receitas que pedem ingredientes nomeados como zero açúcar, diet ou sem adição de açucares.

Aconselhamos testar as receitas mais de uma vez, até encontrar os produtos de sua preferência, conhecer bem a temperatura do forno e eletrodomésticos usados e aprender a lidar com a textura das massas.

Esperamos que gostem e nos contem nas nossas redes sociais sobre a sua experiência!

ÍNDICE DE RECEITAS

Abacaxi Assado ----------10
Arroz Doce ----------11
Bala de Leite Ninho ----------12
Banana Bread ----------13
Beijinho ----------14
Beijinho de Leite Ninho ----------15
Biscoitinhos de Laranja ----------16
Biscoitinhos de Natal ----------17
Biscoito Amanteigado ----------18
Biscoito Champanhe ----------19
Biscoito de Castanha do Pará ----------20
Biscoito de Chocolate ----------21
Biscoito de Coco ----------22
Bolinho de Banana ----------23
Bolinho de Chuva ----------24
Bolinho de Granola ----------25
Bolo Bombom ----------26
Bolo de Abacaxi ----------27
Bolo de Aipim ----------28
Bolo de Ameixa ----------29
Bolo de Aniversário ----------30
Bolo de Banana ----------31
Bolo de Batata-Doce e Amendoim ----------32
Bolo de Baunilha com Chocolate ----------33
Bolo de Caneca ----------34
Bolo de Canela ----------35
Bolo de Cenoura ----------36
Bolo de Chocolate ----------37
Bolo de Chocolate de Liquidificador ----------38
Bolo de Coco ----------39

Bolo de Coco com Castanha de Caju ----------40
Bolo de Framboesa ----------41
Bolo de Fubá Cremoso ----------42
Bolo de Iogurte com Limão ----------43
Bolo de Leite Ninho ----------44
Bolo de Maça ----------45
Bolo de Maracujá ----------46
Bolo de Mel ----------47
Bolo de Milho com Coco ----------48
Bolo de Morango ----------49
Bolo de Nozes ----------50
Bolo de Paçoca ----------51
Bolo de Prestigio ----------52
Bolo de Sorvete ----------53
Bolo de Tapioca ----------54
Bolo Floresta Negra ----------55
Bolo Fondue de Leite Ninho ----------56
Bolo Formigueiro ----------57
Bolo Gelado de Frutas com Coco ----------58
Bolo Gelado de Leite Ninho ----------59
Bolo Integral ----------60
Bolo Mesclado ----------61
Bolo Mousse de Chocolate ----------62
Bolo Pão de Ló ----------63
Bolo Petit Gateau ----------64
Bolo Pudim de Figo ----------65
Bolo Simples ----------66
Bolo Trufado com Brigadeiro de Maracujá ----------67
Bolo Vulcão ----------68
Bomba de Chocolate ----------69
Bom-bocado de Fubá ----------70
Bombom com Batata Doce ----------71

Bombom com Creme De Avelã ----------72
Bombom com Pasta De Amendoim ----------73
Bombom Crocante de Chocolate ao Leite ----------74
Bombom de Banana ----------75
Bombom de Café ----------76
Bombom de Chocolate ao Leite ----------77
Bombom de Figo ----------78
Bombom de Frutas Vermelhas ----------79
Bombom de Maracujá ----------80
Bombom de Morango ----------81
Bombom de Morango na Travessa ----------82
Bombom de Prestígio ----------83
Bombom de Uva ----------84
Brigadeiro ----------85
Brigadeiro de Colher ----------86
Brigadeiro de Leite em Pó ----------87
Brigadeiro de Pasta de Amendoim ----------88
Brigadeiro Rosa ----------89
Broinha de Fubá ----------90
Brownie ----------91
Brownie de Café ----------92
Brownie de Tapioca ----------93
Cajuzinho com Pasta de Amendoim ----------94
Cake Pop ----------95
Canjica ----------96
Carolinas de Cappuccino ----------97
Casadinho Cremoso ----------98
Chantilly Diet ----------99
Cheesecake com Calda de Amora ----------100
Cheesecake de Biscoito Oreo ----------101
Cheesecake de Chocolate ----------102

Cheesecake de Frutas Vermelhas ----------103
Cheesecake de Maracujá ----------104
Cheesecake Integral ----------105
Churros ----------106
Cocada Cremosa ----------107
Cocadinha ----------108
Compota de Maçã ----------109
Cookie de Chocolate ----------110
Cream Cheese com Calda de Goiaba ----------111
Crema Catalana ----------112
Crème Brûlée ----------113
Crème Brûlée de Uva ----------114
Creme de Avelãs ----------115
Creme de Caqui Orgânico ----------116
Creme de Chocolate ----------117
Creme de Coco ----------118
Crepe de Chocolate com Aveia ----------119
Croissant Romeu e Julieta ----------120
Cupcake de Banana e Aveia ----------121
Cupcake de Baunilha ----------122
Cupcake de Cenoura ----------123
Cupcake de Chocolate ----------124
Cupcake de Coco ----------125
Cupcake de Laranja e Coco ----------126
Cupcake de Limão ----------127
Cupcake de Maçã com Canela ----------128
Curau ----------129
Dadinho Proteico ----------130
Danete Caseiro ----------131
Danoninho ----------132
Delícia de Abacaxi ----------133
Doce com Banana e Cacau ----------134

Doce com Creme de Avelã ----------135
Doce com Damasco ----------136
Doce com Iogurte ----------137
Doce com Leite de Coco ----------138
Doce de Abobora ----------139
Doce de Leite Caseiro com Creme de Leite ----------140
Doce de Leite Ninho ----------141
Doce de Prestigio ----------142
Docinho de Frutas Secas ----------143
Espeto de Frutas Orgânicas ----------144
Fantasia de Gelatina ----------145
Fatias Húngaras ----------146
Flan de Chocolate ----------147
Flan de Chocolate com Leite em Pó ----------148
Fondue de Chocolate ----------149
Frozen Yogurt ----------150
Gelatina de Chá Verde com Kiwi ----------151
Geleia de Morango ----------152
Glacê Diet ----------153
Granita de Chá de Açaí ----------154
Granola Diet ----------155
Iogurte de Macadâmias ----------156
Leite Condensado ----------157
Macarons ----------158
Manjar Branco ----------159
Manjar com calda de Laranja ----------160
Maria Mole ----------161
Milk Shake de Gelatina ----------162
Mousse de Abacate ----------163
Mousse de Café ----------164
Mousse de Cappuccino ----------165
Mousse de Chocolate ----------166

Mousse de Leite em Pó ----------167
Mousse de Leite Ninho ----------168
Mousse de Limão ----------169
Mousse de Maracujá ----------170
Mousse de Uva ----------171
Muffin de Amêndoas ----------172
Muffin de Banana ----------173
Muffin de Chocolate ----------174
Muffin de Pasta de Avelã e Cacau ----------175
Ovo de Colher de Frutas Vermelhas ----------176
Ovo de Colher Ouriço ----------177
Ovo de Páscoa ----------178
Paçoquinha ----------179
Paleta de Banana ----------180
Palha Italiana ----------181
Panqueca ----------182
Panqueca de Chocolate ----------183
Pão de Coco ----------184
Pão de Leite ----------185
Pão de Ló ----------186
Pão de Mel ----------187
Pão de Minuto ----------188
Pão Integral ----------189
Pãozinho de Leite em Pó ----------190
Pãozinho Saudável ----------191
Pasta de Amendoim ----------192
Pavê Bicolor ----------193
Pavê de Abacaxi ----------194
Pavê de Bolacha ----------195
Pavê de Doce de Leite com Chocolate ----------196
Pé de Moça ----------197
Pêssego Assado ----------198

Petit Gateau ----------199
Petit Gateau 70% Cacau ----------200
Petit Gateau com Laranja ----------201
Picolé de Iogurte e Framboesa ----------202
Picolé de Leite Ninho ----------203
Pipoca de Leite Ninho ----------204
Pipoca Doce ----------205
Pudim Caipira ----------206
Pudim Dark ----------207
Pudim de Cappuccino ----------208
Pudim de Fava de Baunilha ----------209
Pudim de Leite ----------210
Pudim de Leite Condensado ----------211
Pudim de Leite Ninho ----------212
Pudim de Pão ----------213
Pudim de Queijo ----------214
Pudim de Tapioca ----------215
Pudim Sorvete de Leite Ninho ----------216
Rabanada ----------217
Rocambole ----------218
Rocambole de Chocolate ----------219
Romeu e Julieta ----------220
Salame de Chocolate com Nozes ----------221
Sanduíche de Banana e Pasta de Amendoim ----------222
Sequilhos de Leite Ninho ----------223
Sequilhos Recheado ----------224
Smoothie na Tigela ----------225
Sobremesa de Amora ----------226
Sonho ----------227
Sonho de Valsa ----------228
Sorvete de Chocolate ----------229
Sorvete de Coco ----------230

Sorvete de Leite Ninho ----------231
Sorvete de Limão Siciliano ----------232
Sorvete de Morango ----------233
Sorvete de Paçoca com Amendoim Torrado ----------234
Sorvete de Pitaya ----------235
Suflê de Chocolate Amargo ----------236
Surpresa de Uva Verde ----------237
Terrine de Chocolate ----------238
Tiramisù ----------239
Torta de Chocolate ----------240
Torta de Leite Ninho ----------241
Torta de Limão ----------242
Torta de Limão com Creme de Ricota ----------243
Torta de Ricota com Chocolate ----------244
Torta Ganache de Chocolate ----------245
Torta Holandesa ----------246
Torta Quatro Leites ----------247
Trufa com Abacate e Morango ----------248
Trufa com Amoras e Manteiga de Caju ----------249
Trufa com Castanhas e essência de Rum e Nozes ----------250
Trufa com Cream Cheese ----------251
Trufa com Frutas Secas ----------252
Trufa com Iogurte Natural ----------253
Trufa com Morango ----------254
Trufa de Abacate ----------255
Trufa de Banana ----------256
Trufa de Batata Doce e Chocolate ----------257
Trufa de Chocolate ----------258
Trufa de Chocolate no Micro-ondas ----------259
Trufa de Whisky ----------260

ABACAXI ASSADO

Ingredientes:
8 Rodelas grossas de abacaxi
1 colher (chá) de canela em pó
Cravinho em pó

Modo de Preparo:
Coloquei as rodelas de abacaxi num tabuleiro (pode ser qualquer forma retangular). Misturei a canela e o cravinho e espalhei sobre as rodelas de abacaxi. Depois levei as rodelas de abacaxi ao forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente por 10 minutos (ou até estarem douradas).

ARROZ DOCE

Ingredientes:

1 xícara de chá de arroz lavado e escorrido
1 xícara de adoçante culinário
500ml de água
500ml de leite desnatado quente
1 pau de canela
1 caixa de creme de leite leve
Canela em pó para polvilhar

Modo de preparo:

Primeiramente, leve ao fogo o arroz, o adoçante, a água e o pau de canela. Em seguida, cozinhe até o arroz ficar macio. Logo após, acrescente o leite e cozinhe por mais 10 min. Retire do fogo, acrescente o creme de leite e então mexa bem. Por fim, coloque em um refratário ou taças individuais e polvilhe canela. Leve à geladeira e então aguarde ficar gelado para servir.

BALA DE LEITE NINHO

Ingredientes:

1 receita do leite condensado de Ninho (Contém neste Livro de Receitas)

1 colher de sopa de manteiga sem sal (ou óleo de coco)

4 colheres de sopa de leite em pó zero lactose

Modo de preparo:

Misture tudo até desgrudar do fundo da panela, uns 8 minutos já desgruda, fogo médio. Coloque em um prato e cubra com plástico, leve à geladeira por 30 minutos até endurecer, unte as mãos com manteiga e pegue três colheradas do brigadeiro, enrole em formato de “cobrinha” depois disso só cortar os pedacinhos do tamanho que você desejar e passar no leite em pó!

BANANA BREAD

Ingredientes:

1 ½ xícaras de banana, amassada aproximadamente 4 unidades
½ xícara de manteiga vegana amolecida ou óleo de coco
1 xícara de xilitol ou açúcar de coco
¼ xícara de leite de amêndoa sem açúcar ou leite de coco
1 colher de chá de vinagre de maçã
¼ de colher de chá de sal
¾ de colher de chá de bicarbonato de sódio
1 xícara de farinha de coco
1 xícara de farelo de aveia

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180C. Em uma tigela grande, adicione as bananas amassadas, adoçante, manteiga amolecida e bata bem, até ficar homogêneo. Adicione o restante dos ingredientes e misture muito bem. Despeje a mistura na assadeira antiaderente untada e asse por 60-70 minutos. Deixe a banana bread esfriar completamente na fôrma antes de cortar.

BEIJINHO

Ingredientes:
2 xícaras (chá) de leite em pó desnatado zero lactose
1 xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de adoçante
2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
100g de coco ralado

Modo de Preparo:
Ferva a água, bata-a no liquidificador com o leite em pó, 1 colher de sopa de manteiga e 2 colheres de sopa do adoçante por 5 minutos (até ficar bem homogêneo e um pouco pastoso). Coloque essa mistura em um vidro e deixe na geladeira por 20 minutos. Quando já estiver frio e com uma textura cremosa, retire da geladeira. Unte uma panela com manteiga e, quando derreter, acrescente a mistura que estava na geladeira e o coco ralado. Mexa até ficar homogêneo. Deixe esfriar enrole e sirva.

BEIJINHO DE LEITE NINHO

Ingredientes:

1 lata de leite em pó ninho zero lactose (380 ou 400g)
1 vidro de leite de coco
3 colheres de sopa de xylitol
10 gotas de essência de baunilha sem açúcar
50 gramas de coco fresco ralado

Modo de Preparo:

Comece preparando o doce de leite Ninho diet misturando o leite em pó com o xylitol e a baunilha. Aos poucos
modelar. Por fim enrole os docinhos de leite Ninho, polvilhe coco fresco ralado e deixe na geladeira.

BISCOITINHOS DE LARANJA

Ingredientes:

1 xícara de chá de açúcar de coco
1 gema
1 lata de creme de leite com soro
½ xícaras de chá de maisena (amido de milho)
4 colheres de sopa de manteiga ou margarina sem sal
1 colher de chá de fermento químico em pó
1 colher de chá de raspas de laranja

Modo de Preparo:

Bata o açúcar com creme de leite, a manteiga ou margarina, as raspas de laranja e a gema. Vá acrescentando a maisena e o fermento peneirados juntos. Quando a massa estiver homogênea, faça pequenas bolinhas e coloque em assadeira untada e enfarinhada.

Asse no forno pré-aquecido até dourarem levemente. Depois de completamente frios, guarde em recipiente bem fechado ou congele.

BISCOITINHOS DE NATAL

Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 colher (chá) de fermento químico em pó
6 colheres (sopa) de adoçante culinário
1/4 colher (chá) de canela-da-china em pó
1/4 colher (chá) de cravo-da-índia (em pó)
1/4 colher (café) de noz-moscada
4 colheres (sopa) de margarina light (rasas)
1 unidade de ovo
1/2 colher (chá) de essência de baunilha

Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque a farinha, o fermento, o adoçante, o cravo, a canela, a noz moscada, margarina light, o ovo levemente batido e a baunilha. Misture com as mãos e a seguir sove a massa. Abra-a com auxílio do rolo (não muito fina). Modele os biscoitinhos. Coloque em assadeira untada e polvilhada. Leve ao forno a 180ºC por 15 minutos.

BISCOITO AMANTEIGADO

Ingredientes:

160g de farinha de arroz
40g de farinha de amaranto
60g de farinha de amêndoas
70g de amido de milho
60g de manteiga ou pode usar manteiga de coco
1 colher de chá de goma xantana (opcional)
3 colheres de sopa de adoçante culinário ou 5 colheres de sopa de açúcar demerara
2 ovos
1 colher de chá de fermento químico

Modo de Preparo:

Junte os ingredientes secos. Adicione a manteiga e misture com as mãos formando uma farofa, adicione os ovos levemente batidos e misture até obter uma massa homogênea. Não mexa muito com a massa, misture bem até desgrudar das mãos.

Abra a massa sobre um plástico filme ou um tapete de silicone que pode ir direto ao forno, deixando uma espessura fina. Use cortadores para biscoitos. Leve ao forno pré-aquecido 180 graus por aproximadamente 15 minutos.

BISCOITO CHAMPANHE

Ingredientes:

2 ovos
2 xícaras e meia de fubá
2 xícaras e meia de polvilho doce
2 xícaras de açúcar de coco
Meia colher (sopa) de fermento em pó
1 xícara de azeite extravirgem de oliva

Modo De Preparo:

Misture os ingredientes e amasse tudo até formar uma massa homogênea. O ponto da massa é quando ela desgruda das mãos e está bem macia. Se for preciso, coloque mais polvilho doce. Modele no formato de biscoito champanhe e leve para assar em assadeira untada com azeite e em forno médio, preaquecido, por 20 a 25 minutos.

BISCOITO DE CASTANHA DO PARÁ

Ingredientes:

10 castanhas do Pará trituradas
1 xícara de farinha de arroz
1 xícara de maisena
1 xícara de açúcar de coco
Creme vegetal até dar ponto

Modo de Preparo:

Coloque tudo no processador, menos o creme vegetal, que deve ser acrescentado aos poucos, até formar uma bola. Abra entre dois plásticos com um rolo. Corte os biscoitos. Asse até dourar embaixo, e dar uma coradinha. Assadeira forrada com papel manteiga.

BISCOITO DE CHOCOLATE

Ingredientes:

1 xícara de creme de arroz
¾ de xícara de maisena (amido de milho)
2 colheres de chá de fermento químico em pó (para bolo)
1 colher de chá de Emustab (emulsificante de sorvete)
1 ovo ½ tablete de margarina culinária (50 g)
3 colheres de sopa de chocolate em pó diet
¼ de xícara de açúcar de coco
Leite ou água para dar liga

Modo de Preparo:

Misture as farinhas, o fermento, o ovo, o chocolate em pó, o açúcar, a margarina derretida, o Emustab derretido. Acrescente o leite ou a água aos poucos até dar liga. Deixe a massa descansar por 15 minutos. Sove mais um pouco, abra pequenas porções da massa numa superfície enfarinhada com amido de milho e corte os biscoitos. Acomode-os numa assadeira forrada com papel manteiga.

Pré-aqueça o forno em 180° e asse por cerca de 10-12 minutos. Quando chegar em 10 minutos comece a cuidar, pois por serem escuros fica difícil ver quando começam a dourar.

BISCOITO DE COCO

Ingredientes
125g de margarina
1 ovo
1 colher de chá de essência de baunilha
1/2 xícara de adoçante em pó
25g de coco ralado sem açúcar
300g de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:
Pré-aqueça o forno a 180°. Misture com uma colher a margarina, o ovo, a baunilha, o adoçante e o coco até ficarem bem homogêneos. Acrescente aos poucos a farinha de trigo e por último o fermento em pó, agora mexendo com as mãos. Use a sua criatividade e faça o formato desejável. Coloque em uma assadeira (não precisa untar) e leve ao forno por 20 minutos os até que a base esteja dourada.

BOLINHO DE BANANA

Ingredientes:
2 bananas médias
2 colheres de farelo (farinha) de aveia
2 ovos
Pitada de fermento
Canela à gosto

Modo de preparo:
Amasse as bananas e bata junto com os ovos e a aveia. Adicione o fermento e não bata, apenas misture bem. Acrescente a canela e banana em cubinhos. Despeje em forminhas de silicone. Leve no forno por 20 minutos a 200 graus.

BOLINHO DE CHUVA

Ingredientes:

80g de Farinha de Arroz
2 ovos
60g de açúcar
80g de polvilho doce
1 colher (chá) de goma xantana
50ml de água
10g de fermento em pó
Óleo para fritar os bolinhos
Açúcar de coco e canela para polvilhar

Modo de Preparo:

Em um recipiente, bata bem os ovos com o açúcar. Adicione a farinha de arroz já misturada ao polvilho e à goma xantana e, depois, a água. Vá colocando aos poucos, pois a mistura não pode ficar mole, mas uniforme e consistente. Com a massa formada, coloque o fermento em pó e misture delicadamente.

Em uma panela funda, esquente o óleo para fritar. Despeje a massa com uma colher quando ele estiver bem quente. Vá virando os bolinhos e cuide para não os queimar. Coloque-os sobre papel-toalha quando estiverem dourados.

Depois, passe-os ainda quentes no açúcar e na canela e é só servir!

BOLINHO DE GRANOLA

Ingredientes:

2 xícaras Granola (de sua preferência – usei a
½ xícara de Farinha de Aveia
1/4 xícara de Óleo de coco
2 Bananas prata maduras
2 Ovos grandes (ou 3 se forem pequenos)
1 colher de sopa Fermento em pó
Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Bater com o mixer ou liquidificador as bananas, ovos e óleo de coco. Reserve. Misture os demais ingredientes em uma tigela e incorpore a mistura líquida, misture até obter uma massa homogênea. Coloque em forminhas de silicone para muffin/cupcake. Leve ao forno pré aquecido em 180o graus até assarem (faça o teste do palito) ~30 minutos

BOLO BOMBOM

Ingredientes:
300g de chocolate 60%
3 claras
3 colheres de sopa de xilitol
5 colheres de sopa de leite em pó zero lactose

Modo de Preparo:
Derreta 300 gramas de chocolate 60% e reserve. Pegue uma forma de silicone, ou qualquer outra desde que o chocolate não grude (pode ser até em formato de trufas) passe o chocolate nela por inteiro e leve ao freezer por 5 minutos, faça mais uma camada e leve novamente por mais 5 minutos, reserve.
Massa - Em banho maria adicione as claras mais xilitol e mexa por 5 minutos, depois bata essa mistura na batedeira até triplicar de volume, adicione o leite em pó e bata novamente, reserve. Para a montagem: Despeje toda a “massa” de ninho no bombom e depois cubra com mais chocolate, deixe na geladeira por 15 minutos.

BOLO DE ABACAXI

Ingredientes:

6 fatias de abacaxi
3 ovos
1 xícara de adoçante xylitol
1 ½ xícara de farinha de arroz
2 colheres (sopa)de biomassa
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
¼ de xícara de polvilho doce

Modo de preparo:

Comece cozinhando os abacaxis até virar uma caldinha. Reserve. No liquidificador, bata o abacaxi com um pouco da água apenas, adicione os ovos, o adoçante e a biomassa de banana. Coloque dentro de uma tigela a farinha de arroz, o polvilho e a misture do liquidificador, misture até que tudo se incorpore. Adicione o fermento, mexa levemente. Unte uma forma, despeje amassa. Asse em forno pré-aquecido por 180°por 40 minutos ou até dourar. Volte ao fogo o restante da calda até engrossar. Desenforme o bolo, fure com um garfo e regue com a calda. Agora é só servir!

BOLO DE AIPIM

Ingredientes:

500g de aipim ralado cru

3 ovos

1 1/3 xicara de Xylitol ou adoçante culinário (ou 1xic de açúcar de coco)

1 xicara de coco ralado (preferência fresco)

2 colher de sopa de óleo de coco

300ml de leite de coco

1 colher de sopa de fermento

Modo de Preparo:

Misture o aipim, o coco ralado e o leite de coco e Reserve. Bata os ovos, o adoçante e o óleo de coco até formar uma mistura clara! Junte a mistura com o aipim e adicione o fermento! Despeje em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno por 30min em potência média.

BOLO DE AMEIXA

Ingredientes:

3 ovos (claras e gemas separadas)
100g de margarina light
½ xícara (chá) de frutose
1xícara(chá)de farinha de trigo integral
1 xícara (chá) de farinha de aveia
1 copo de iogurte natural desnatado
1 xícara (chá) de ameixas secas picadas
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Bater as gemas, a margarina e a frutose. Acrescentar as farinhas e o iogurte. Bater novamente. Adicionar as ameixas e misturar bem. Incorporar as claras em neve e o fermento em pó delicadamente até adquirir uma massa homogênea. Untar e enfarinhar uma fôrma. Colocar a massa e levar ao forno médio, 180ºC, por 40 min.

BOLO DE ANIVERSÁRIO

Ingredientes:
7 ovos (350 g)
¾ xícara (chá) de adoçante culinário (70 g)
1 xícara (chá) de farinha de trigo (120 g)
1 colher (sopa) de emulsificante (30 g)
1 colher (chá) de fermento químico em pó (5 g)

Recheio:
2 ½ xícaras (chá) de leite desnatado (500 ml)
2 gemas (30 g)
4 colheres (sopa) de amido de milho (40 g)
½ embalagem de pó para preparo de sobremesa sabor leite condensado zero açúcar (110 g)
1 caixa de morangos (350 g)

Cobertura:
500 g de creme de leite fresco
50 g de adoçante culinário
Morangos inteiros para decorar

Modo de Preparo:
Massa - Na batedeira coloque os ovos, o adoçante, o emulsificante e bata até dobrar de volume. Desligue a batedeira, adicione a farinha, o fermento e mexa delicadamente. Coloque em uma forma de 26 cm de diâmetro e leve para assar em forno pré-aquecido à 180ºC por aproximadamente 30 minutos.
Recheio - Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Adicione todos os ingredientes na panela e leve ao fogo até ficar um creme homogêneo. Desligue o fogo, transfira o creme para um refratário, cubra com filme plástico e deixe esfriar.
Cobertura - Coloque todos os ingredientes na batedeira e bata até obter o ponto de chantilly.
Montagem - Corte o bolo ao meio, recheie, coloque os morangos, cubra com chantilly e decore de acordo com a sua preferência.

BOLO DE BANANA

Ingredientes:

3 xícaras de banana madura, cortada em rodelas
3 ovos inteiros
½ xícara de óleo
1 xícara de uvas passas, pretas sem caroço
1 ½ xícara de farinha de trigo
1 ½ xícara de aveia em flocos
½ xícara de uva passa
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador os primeiros ingredientes.
Misturar o creme batido no liquidificador com os ingredientes secos em uma tigela. Misturar bem devagar. Colocar em forma untada e assar por aproximadamente 30 minutos.

BOLO DE BATATA-DOCE E AMENDOIM

Ingredientes:

1 e meia xícara (chá) de uvas-passas brancas
3 ovos
1 xícara (chá) de Leite Líquido
meia xícara (chá) de óleo
1 colher (sopa) de essência de baunilha
2 xícaras (chá) de batata-doce cozida e espremida
1 e meia xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de amendoim sem sal torrado quebrado grosseiramente
1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Em uma panela, cozinhe as uvas-passas em meia xícara (chá) de água por cerca de 5 minutos. Em um liquidificador, bata as uvas-passas hidratadas com a água, os ovos, o Leite, o óleo e a essência de baunilha, até obter uma mistura homogênea. Em um recipiente, coloque a mistura e adicione a batata-doce, meia xícara (chá) de amendoim e o fermento em pó. Em uma forma de furo central (23 cm de diâmetro), untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo, despeje o restante do amendoim e cubra com a massa. Asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos. Sirva.

BOLO DE BAUNILHA COM CHOCOLATE

Ingredientes:
2 colheres de sopa de mel zero açúcar
2 colheres de sopa de óleo de coco
¼ de xícara de leite vegetal ou água
¼ de xícara de proteína vegana de baunilha
¼ de xícara de farinha de amêndoas
2 colheres de chá de psyllium
1 colher de chá de fermento em pó
Pedaços de chocolate 70% cacau gosto

Modo de preparo:
Misture o melado de cana, óleo de coco e leite vegetal até ficar homogêneo. Adicione a proteína, farinha de amêndoas e o psyllium e mexa para que fique cremoso. Adicione os pedaços de chocolate e o fermento em pó, misture bem. Despeje a massa em formas individuais (2 a 3 porções) e asse em forno pra aquecido a 180º por 30 minutos.

Dica:
Sirva morno! Fica uma delícia.

BOLO DE CANECA

Ingredientes:

1 banana prata ou nanica média madura
1 ovo
2 colheres (sopa) rasas de farinha de coco
1 colher (sopa) de cacau em pó ou achocolatado light
2 nozes picadas (opcional)
canela em pó a gosto
1 colher (chá) de fermento

Modo de Preparo:

Em uma caneca ou tigela que possa ir ao micro-ondas, amasse bem a banana. Acrescente o ovo e bata com um garfo, misturando bem. Acrescente a farinha de coco e misture bem; o bolo fica mais seco com mais farinha de coco, então avalie a consistência após acrescentar a primeira colher. Acrescente o cacau e a canela. Se quiser, acrescente as nozes picadas; misture bem. No final, acrescente o fermento e misture levemente. Leve ao micro-ondas por 4 minutos e sirva-se.

BOLO DE CANELA

Ingredientes:

5 gotas de essência de baunilha
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de adoçante culinário
1 xícara (chá) de leite
3 unidades de gema de ovo
3 colheres (sopa) de margarina
1 colher (café) de canela-da-china em pó
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
3 unidades de clara de ovo em neve

Modo de Preparo:

Bater bem na batedeira: as gemas e a margarina. Colocar o leite aos poucos e bater. Adicionar aos poucos o adoçante, e a seguir acrescentar a farinha de trigo, baunilha e a canela. Desligar a batedeira e colocar o fermento, misturando devagar, e depois as claras batidas em neve. Untar uma forma de furo no meio e polvilhar com farinha de trigo. Levar ao forno pré aquecido por 15 minutos, e assar por 25 minutos, ou até dourar o bolo.

BOLO DE CENOURA

Ingredientes:
4 ovos (200g)
1 xícara (chá) de óleo (200 ml)
3 cenouras médias picadas (350g)
1½ xícara (chá) de adoçante Culinária (155g)
3 xícaras (chá) de farinha de trigo (360g)
1 colher (sopa) de fermento químico em pó (12g)

Cobertura:
4 colheres (sopa) de Adoçante Culinária (36g)
5 colheres (sopa) de achocolatado diet (50g)
½ xícara (chá) de leite desnatado (200 ml)
½ colher (sopa) de margarina culinária (10g)

Modo de Preparo:
Massa: No liquidificador, bata os ovos, o óleo e a cenoura por aproximadamente 3 minutos. Adicione o adoçante e bata novamente. Peneire a farinha e o fermento. Acrescente a preparação e mexa até obter uma massa homogênea. Unte e enfarinhe uma forma retangular de 20cmx22cm de diâmetro. Coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido à 180ºC por aproximadamente 40 minutos. Cobertura: Coloque em uma panela todos os ingredientes e leve ao fogo mexendo por aproximadamente 5 minutos. Depois do bolo assado, fure com um garfo e coloque a cobertura por cima.

BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes:
6 ovos
1½ xícara (chá) de Adoçante Culinária
2 xícaras (chá) de farinha de trigo (240g)
3 colheres (sopa) de amido de milho (30g)
½ xícara (chá) de achocolatado diet (50g)
1 embalagem de leite de coco light (200g)
1 xícara (chá) de óleo
2 colheres (sopa) de fermento químico em pó (24g)

Cobertura:
½ embalagem de Pó Para Preparo de Sobremesa Sabor Leite Condensado zero açúcar (110g)
6 colheres (sopa) de achocolatado diet (60g)
1 embalagem de creme de leite light (200g)

Modo de Preparo:
Massa - Na batedeira, bata as claras em neve, acrescente o adoçante e bata até dar ponto de suspiro. Adicione as gemas uma de cada vez, coloque o restante dos ingredientes aos poucos, bata por aproximadamente 2 minutos e desligue a batedeira. Despeje em uma forma para pudim de 26 cm de diâmetro, untada e enfarinhada, leve ao forno pré-aquecido à 180ºC por aproximadamente 45 minutos.
Cobertura: Prepare o leite condensado seguindo as instruções da embalagem, em seguida leve ao fogo em uma panela com o creme de leite e o achocolatado. Mexa sem parar até ferver. Em seguida aplique sobre o bolo ainda quente.

BOLO DE CHOCOLATE DE LIQUIDIFICADOR

Ingredientes:

2 ovos
2 xícaras de açúcar de coco
1 xícara de óleo
2 xícaras de leite de arroz
2 xícaras de farinha de arroz
2 colheres de sopa de fécula de batata
2 colheres de sopa de maisena (amido de milho)
2 colheres de chá de CMC
1 xícara de chocolate em pó diet
½ colher de chá de sal
1 colher bem cheia de fermento químico em pó

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e colocar em forma untada e enfarinhada. Assar em forno pré-aquecido.

BOLO DE COCO

Ingredientes:

1 lata de leite condensado fake (receita encontra-se neste livro)
4 ovos
100g coco ralado
1 colher (chá) fermento químico

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, por último colocar o fermento. Levar para assar em assadeira com buraco no meio, untada e polvilhada com farinha de trigo sem glúten ou açúcar. Forno pré-aquecido.

BOLO DE COCO COM CASTANHA DE CAJU

Ingredientes:

4 ovos grandes
1 litro de leite desnatado
1 xícara (chá) de xylitol
1 ½ xícara (chá) de fubá
½ xícara (chá) coco ralado (melhor natural)
½ xícara (chá) de farinha de castanha
2 colheres (sopa) de manteiga ghee
1 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado light
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 colheres (sopa) de farinha de coco

Modo de preparo:

Pré-aquecer o forno a 180 graus. Untar uma assadeira retangular com manteiga ghee e fubá, reservar. Bater todos os ingredientes líquidos no liquidificador e depois colocar os ingredientes secos. Despejar a mistura na forma. Assar a 180 graus por 35 minutos. Rende cerca de 20 porções.

BOLO DE FRAMBOESA

Ingredientes:

óleo
4 ovos em temperatura ambiente
½ xícara de adoçante culinário
½ xícara de farinha de trigo integral
1 ¼ colher de chá de fermento químico em pó
2 colheres de sopa de amido de milho
¼ de xícara de cacau em pó sem açúcar
2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
1 colher de chá de cremor de tártaro
¼ de xícara de água quente
40 g de chocolate 70% cacau
125g de framboesas frescas

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma redonda (22 cm) de fundo removível com óleo e forre o fundo e a lateral com papel manteiga. Bata os ovos e o adoçante na batedeira por 8 minutos ou até obter um creme espesso eleve. Peneire três vezes a farinha, o fermento, o amido de milho, o cacau, a farinha de amêndoas e o cremor de tártaro em cima do papel manteiga. Retire os pedacinhos de amêndoas presos na peneira e junte-os à mistura de farinha. Peneire a mistura de farinha sobre os ovos batidos, incorporando os ingredientes com o auxílio de uma colher grande de metal ou um fouet. Quando os ingredientes estiverem quase homogêneos, despeje a água quente nas bordas da tigela e misture delicadamente até incorporá-la. Deixe amassa na forma. Asse por 20 minutos ou até a massa ficar levemente firme ao toque no meio. A superfície do bolo fica com aspecto levemente craquelado. Desenforme o bolo virado para cima sobre uma grade de resfriamento coberta com papel manteiga. Ponha o chocolate meio amargo numa tigelinha refratária colocada sobre uma panelinha de água (não deixe que a água chegue até a base da tigela). Leve ao fogo alto e mexa sem parar até que o chocolate derreta. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Regue o bolo com o chocolate derretido e enfeite-o com as framboesas. De preferência, consuma o bolo no dia do preparo.

BOLO DE FUBÁ CREMOSO

Ingredientes:
1 e ½ xícara (chá) de leite desnatado
¾ xícara (chá) rasa de fubá
1 colher (chá) rasa de erva-doce
½ xícara (chá) de adoçante dietético
1 colher (sopa) rasa de margarina light
2 ovos
1 colher (chá) rasa de fermento químico em pó
¼ xícara (chá) de leite desnatado

Modo de preparo:
Numa panela coloque 1 ½ xícara (chá) de leite desnatado, o fubá, a erva-doce, o Adoçante para Forno e Fogão e a margarina. Leve ao fogo mexendo até engrossar. Retire do fogo e deixe esfriar. Bata as claras em neve e reserve. Acrescente ao mingau já frio, as gemas e o fermento em ¼ de xícara (chá) de leite e misture bem. Incorpore delicadamente as claras batidas em neve. Coloque numa forma quadrada (20cmx20cm) untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao fogo pré-aquecido (180ºC) por aproximadamente 25 minutos.

BOLO DE IOGURTE COM LIMÃO

Ingredientes:

1xícara de farinha de flocos de aveia
1 xícara de farinha de oleaginosas
3 ovos
1 iogurte natural sem açúcar
1 colher(sopa) fermento em pó
2 colheres (chá) de óleo Adoçante xilitol a gosto
Raspa da casca de 1 limão

Modo de Preparo:

Comece batendo separadamente as claras em neve, despeje o adoçante e bata mais um pouco. Em outro recipiente misture as gemas com o iogurte, o óleo e bata bem. Acrescente aos poucos o trigo até que incorpore, depois o fermente, as raspas de limão e por último as claras. Misture tudo levemente. Agora é só despejar a massa dentro de uma forma. Leve para assar por aproximadamente 40 minutinhos. Agora é só esperar esfriar, desenformar e servir!

BOLO DE LEITE NINHO

Ingredientes:
1 ovo
3 colheres de sopa de leite em pó zero lactose
1 colher de sopa de xylitol
½ colher de chá de fermento em pó zero lactose

Cobertura:
1 colher de chá de xylitol
2 colheres de sopa de água quente
3 gotas de essência de baunilha

Modo de Preparo:
Em uma caneca junte o ovo com duas colheres de leite em pó e o xylitol e bata bem com um garfo. Em seguida, leve 3 minutos e meio no micro-ondas em potência máxima. Se, no fim desse tempo, ainda estiver mole, deixe no micro-ondas por mais uns minutos. Para a cobertura junte o leite em pó restante com o xylitol, a essência de baunilha, a água quente e misture rapidamente até diluir. Por fim, jogue por cima do bolo.

BOLO DE MAÇÃ

Ingredientes:

4 maçãs pequenas
4 ovos; 50 ml de óleo
2 xícaras (chá) adoçante culinária
1 colher(chá) canela em pó
3 xícaras de farinha de trigo
1 colher (sopa) fermento em pó

Modo de Preparo:

Descasque as maçãs e pique-as em quadradinhos. Coloque as cascas no liquidificador, junte os ovos, o óleo e o adoçante. Despeje a mistura em uma tigela e acrescente a farinha, o fermento, a canela e as maças picadas. Coloque em uma forma untada e polvilhada. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos.

BOLO DE MARACUJÁ

Ingredientes:

1 copo de suco natural de maracujá sem açúcar
½ copo de óleo
2 ovos
1 ½ copo de açúcar de coco
2 copos de farinha de trigo
1 colher de fermento
1 pitada de sal

Modo De Preparo:

Em um liquidificador bata o suco, o óleo, os ovos e o açúcar; Depois acrescente de pouco a pouco a farinha, até obter uma massa homogênea; Acrescente o sal e o fermento e bata por 1 minuto; Despeje a massa em uma assadeira untada com margarina e farinha; Asse por cerca de 30 minutos em forno pré-aquecido com temperatura média de 180ºC;
Espere esfriar, desenforme e sirva-se.

BOLO DE MEL

Ingredientes:

¼ de xícara (chá) de ameixas secas sem caroço
¼ de xícara (chá) de damascos
1 pau de canela
3 gemas
¾ de copo de calda de agave (adoçante natural)
5 colheres (sopa) de adoçante em pó culinário
¾ de copo de óleo
1 copo de café coado forte morno
3 copos de farinha de trigo
Suco de 1 limão
1 colher (sopa) de canela em pó
3 claras em neve
1 colher (café) de bicarbonato de sódio
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Cozinhe as ameixas com os damascos em água com o pau de canela até amaciarem. Descarte a canela e bata a mistura no liquidificador até formar uma pasta. Deixe esfriar. Na batedeira, bata as gemas com a calda de agave e o adoçante até esbranquiçar. Aos poucos, intercale o óleo, o café e a farinha e bata até homogeneizar. Sem bater, incorpore a pasta de ameixa e damasco, o suco de limão, a canela, a clara em neve e, por fim, o bicarbonato e fermento. Despeje em fôrma untada e enfarinhada e leve ao forno médio preaquecido (180 ºC) por cerca de 40 minutos ou até firmar. Deixe esfriar e sirva decorado a gosto.

BOLO DE MILHO COM COCO

Ingredientes:

3 ovos
1 lata de milho verde
1 lata de leite desnatado (use a lata de milho como medida)
3 colheres (sopa) de leite em pó desnatado zero lactose
100 g de coco ralado
3 colheres (sopa) de óleo
3 colheres (sopa) de tal de adoçante culinário
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento.
Após a massa batida, inclua o fermento e mexa com uma colher.
Unte uma forma de furo no meio com margarina e farinha de trigo, despeje a mistura e leve ao forno por 40 minutos.
Espete um palito e se ele sair limpo, pode desligar e servir quentinho ou deixar esfriar e se deliciar assim também.

BOLO DE MORANGO

Ingredientes:

4 ovos
3 colheres de chá de Eritritol
1/8 colher de chá de stévia
1 1/3 copo de farinha de amêndoas
1/3 copo de coco ralado
100g de cream cheese
1 colher de chá de extrato de baunilha
2 colheres de chá de fermento químico
500g morangos
300g de creme de leite

Modo de Preparo:

Bata os ovos com o adoçante até ficar homogêneo. Adicione o cream cheese, farinha de amêndoas, coco, baunilha e fermento em pó até obter uma massa. Forre uma forma redonda com manteiga e coco ralado. Despeje essa mistura por cima e leve ao forno a170 graus por 15 a 20 minutos. Retire e cubra com creme de leite batido como chantilly, morangos e chocolate amargo derretido.

BOLO DE NOZES

Ingredientes:

4 claras
2 colheres (sopa) rasa de margarina light
2 gemas
1 copo de iogurte natural desnatado
4 colheres (sopa) de adoçante culinário
2 xícaras(chá)de farinha de trigo
1 colher(sopa) de fermento em pó
2 colheres (sopa) de nozes moídas
½ colher (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo:

Bata as claras em neve e reserve. Bata a margarina até ficar cremosa. Junte as gemas, o iogurte e o adoçante e misture. Acrescente a farinha peneirada com o fermento, as nozes e a essência de baunilha. Misture bem. Incorpore as claras em neve. Coloque em uma forma redonda número 22 untada e polvilhada. Leve ao forno preaquecido a 180C por 30 minutos. Sirva em seguida.

BOLO DE PAÇOCA

Ingredientes:

3 ovos
3 colheres de sopa de xylitol (ou outro adoçante)
2 colheres de sopa manteiga (ou óleo de coco)
1 colher de sopa canela em pó
1 e 1/2 xícara de amendoim torrado e moído
3 colheres de sopa de psyllium (opcional)
1 colher de sopa fermento em pó

Modo de Preparo:

No liquidificador bata os ovos, o xylitol, manteiga e a canela. Em uma vasilha coloque os demais ingredientes secos e vá acrescente aos poucos a mistura do liquidificador, mexendo até ficar homogêneo. Despeje em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180 graus por aprox. 25 minutos.

BOLO DE PRESTÍGIO

Ingredientes:

4 ovos
1 colher (sopa) de adoçante
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de chocolate em pó diet
1 colher (sopa) de fermento em pó
Margarina light para untar
Farinha de trigo para polvilhar a forma
1 copo de refrigerante diet para umedecer o bolo

Recheio:

1 ½ copo de leite desnatado
1 pacote de pudim diet sabor coco
Cobertura
1 ½ copo de leite desnatado
1 pacote de pudim diet sabor chocolate
50 g de coco ralado

Modo de preparo:

Bata as claras em neve. Adicione as gemas e o adoçante. Junte a farinha, o fermento, o chocolate em pó peneirados e misture levemente. Despeje na forma untada e polvilhada. Asse em forno médio, pré-aquecido, por 15 minutos. Desenforme, corte ao meio e reserve.

Recheio - Misture um copo de leite com o pó para pudim. Leve ao fogo para engrossar. Retire do fogo e adicione o leite restante e misture bem.

Cobertura - Faça o mesmo processo do recheio

Montagem - Corte o bolo ao meio. Umedeça com 1/2 copo de refrigerante e coloque o recheio. Cubra com a outra parte do bolo umedecido. Espalhe a cobertura e decore com coco ralado.

BOLO DE SORVETE

Ingredientes:
1 embalagem de Pó Para Preparo de Sobremesa Sabor Leite Condensado zero açúcar (220g)
300 ml de leite desnatado
4 gemas (60g)
4 claras (120g)

Calda:
6 colheres (sopa) de Frutose (72g)
5 colheres (sopa) de água
3 colheres (sopa) de achocolatado diet (30g)
3 colheres (sopa) Adoçante Culinária (24g)
1 embalagem de creme de leite light (200g)

Modo de Preparo:
Prepare o leite condensado seguindo as instruções da embalagem. Coloque em uma panela, acrescente o leite e as gemas. Leve ao fogo, mexendo sempre até ferver. Desligue e deixe esfriar. Prepare o caramelo com a frutose e caramelize uma forma para pudim de 23 cm de diâmetro. Leve ao fogo o achocolatado e a água, deixe ferver e despeje sobre a forma caramelizada. Reserve. Bata as claras em neve, acrescente o adoçante e o creme de leite. Misture com o creme reservado já frio, despeje na forma e leve para congelar. Depois de congelado, molhe a forma para desenformar e mantenha congelado.

BOLO DE TAPIOCA

Ingredientes:

1 xícara (chá) de massa para tapioca
1 xícara(chá)leite de coco light
1 xícara (chá) de adoçante culinário
2 ovos (retirar a pele da gema)
2 colheres (sopa) de óleo de coco
1colher(sopa) de fermento químico
Coco ralado grosso

Modo de Preparo:

No liquidificador, bata os ovos, o adoçante culinário e o óleo de coco; Em seguida, acrescente o leite de coco e a massa de tapioca; Bata por mais 5minutos; Desligue o liquidificador e coloque o fermento em pó químico; Separe uma forma com buraco no meio e despeje toda a massa; Leve ao forno pré -aquecido por 40 minutos ou até que comece a dourar; Depois de assado, espere esfriar para desenformar o bolo de tapioca em um prato e espalhe coco ralado grosso por cima para decorar.

BOLO FLORESTA NEGRA

Ingredientes:
4 ovos (claras e gemas separadas)
1 xícara (chá) de adoçante em pó tipo forno e fogão
4 colheres (sopa) de margarina
1 e ½ xícara (chá) de leite
6 colheres (sopa) de cacau em pó
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó químico
Margarina e farinha de trigo para untar
Cerejas frescas e raspas de chocolate ao leite diet para decorar

Recheio e cobertura:
500g de creme de leite fresco gelado
5 colheres (sopa) de adoçante em pó tipo forno e fogão
1 colher (sopa) de cacau em pó
1 xícara (chá) de geleia de cereja diet

Modo de preparo:
Na batedeira, bata as claras em neve e reserve. Na batedeira, em outra tigela, bata as gemas, o adoçante e a margarina até esbranquiçar. Junte o leite, o cacau, a farinha e bata para misturar. Misture as claras em neve e o fermento, delicadamente com uma colher. Coloque em uma fôrma de24cm de diâmetro untada e enfarinhada e leve ao forno médio (180º C), preaquecido, por 40 minutos. Na batedeira, bata o creme de leite gelado e o adoçante até obter ponto de chantilly. Divida o chantilly em três partes. Adicione o cacau a uma delas e misture. Misture a geleia de cereja na outra parte e deixe o chantilly restante puro. Desenforme o bolo já frio e corte ao meio, na horizontal. Coloque uma parte da massa em um prato, espalhe o chantilly misturado com a geleia e cubra com a outra massa. Coloque o chantilly com cacau em um saco de confeitar com bico pitanga médio e o chantilly puro em outro saco de confeitar com o mesmo bico. Decore toda a lateral do bolo, intercalando os sabores. Decore o topo com cerejas e raspas. Leve à geladeira até o momento de servir

BOLO FONDUE DE LEITE NINHO

Ingredientes:
2 ovos
4 colheres de sopa cheias de farinha de aveia
2 colheres de sopa de cacau em pó
3 colheres de sopa de leite
2 colheres de sopa cheias de óleo de coco
3 colheres de sopa de xilitol
1 colher de sopa de fermento em pó

Creme de leite ninho:
1 receita do leite condensado de Ninho (Esta receita consta neste Livro)
1 caixinha de creme de leite
50 gramas de manteiga gelada
4 colheres de sopa de leite ninho zero lactose

Modo de preparo:
Misture todos os ingredientes deixando o fermento em pó por último, depois acrescente o fermento em pó e misture bem, unte uma forma com manteiga e cacau em pó e despeje essa massa, asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 25 minutos, espere esfriar depois que sair do forno.
Creme - Bata a manteiga com o leite condensado por 2 minutos (na batedeira ou liquidificador) depois adicione o creme de leite e o leite em pó, misture bem.
Para a montagem: Tire todo o excesso de massa do centro do bolo (deixando nas laterais) espere esfriar, depois jogue todo o creme de leite ninho no centro do bolo e deixe na geladeira por 20 minutos, polvilhe leite em pó por cima e APROVEITE!

BOLO FORMIGUEIRO

Ingredientes:

2 xícaras (chá)de farinha de trigo
4 claras em neve
2 gemas
100g de margarina light
½ xícara (chá) de adoçante culinário
1 xícara (chá) de leite desnatado
1 colher (sopa) de fermento em pó
4 colheres (sopa) de chocolate granulado diet

Modo de preparo:

Bata as gemas, a margarina e o adoçante até ficar um creme consistente. Aos poucos, acrescente a farinha e o leite alternadamente. Misture delicadamente as claras em neve, o fermento em pó e o chocolate granulado. Coloque em uma forma de furo no meio, untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo, e leve ao forno médio (180C) por cerca de 30 minutos. Desenforme, espere esfriar e sirva em seguida.

BOLO GELADO DE FRUTAS COM COCO

Ingredientes:
1 lata de leite condensado sem açúcar
3 gemas
2 xícaras (chá) de leite integral
2 colheres (sopa) de amido de milho

Montagem:
4 xícaras (chá) de bolo branco pronto esfarelado
2 xícaras (chá) de frutas picadas (morango, ameixa e nectarina)
4 colheres (sopa) de coco ralado

Modo De Preparo:
Creme - Em uma panela misture o Leite condensado, as gemas, o Leite integral e o amido de milho e leve ao fogo médio por cerca de 5 minutos ou até engrossar, mexendo sempre para não formar grumos. Espere esfriar e reserve.
Montagem **-** Em um recipiente, misture bem o bolo esfarelado com o Creme reservado e as frutas. Coloque a mistura em uma forma de bolo inglês (28 x 11 x 7 cm) forrada com plástico-filme e leve para gelar por cerca de 1 hora. Desenforme o bolo, cubra com o coco ralado e decore com fatias de frutas.

BOLO GELADO DE LEITE NINHO

Ingredientes:

4 ovos

½ xícara + duas colheres de sopa de xilitol

1 xícara de farinha de arroz (pode usar farinha de aveia também)

½ xícara de leite

1 colher de chá de essência de baunilha

4 colheres de sopa de óleo de coco ou manteiga derretida

1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno à 180 graus e unte uma forma (usei uma redonda de 21 cm) com manteiga e farinha de arroz

Bata os ovos com o xilitol e a essência de baunilha na batedeira até triplicar de volume e ficar bem clarinho, adicione o óleo de coco e mexa devagar, vá adicionando a farinha de arroz com o leite aos poucos mexendo sempre, adicione o fermento e misture novamente, despeje essa massa na forma e asse por 30 minutos. Para o brigadeiro de leite ninho: 1 receita do leite condensado fake. 1 colher de sopa cheia de manteiga 4 colheres de sopa de leite em pó (de qualquer marca) Mexa tudo em fogo BAIXO por uns 10 minutos, despeje esse brigadeiro em um prato e deixe esfriar. Montagem: Tire o bolo do forno e espere esfriar, quando esfriar corte ele em duas partes, molhe a primeira parte com 50 ml de leite e coloque o recheio, molhe a segunda banda do bolo e coloque por cima do recheio, deixe na geladeira por 30 minutos, depois que sair da geladeira peneire leite em pó por cima.

BOLO INTEGRAL

Ingredientes:

1 copo de aveia em flocos
2 colheres (sopa) de açúcar light ou açúcar de coco
3 unidades de ovo
½ copo de óleo de canola
nozes a gosto
uva passa a gosto
1 copo de leite
canela em pau a gosto
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
2 unidades de maçã picada
1 copo de farinha integral

Modo de Preparo:

Misture tudo, sem bater. Por último, acrescente o fermento em pó. Leve para assar em forno preaquecido. Tire o bolo quando espetando o palito de dente, ele saia limpo. Misture açúcar, canela, nozes moídas e jogue por cima.

BOLO MESCLADO

Ingredientes

¾ xícara de adoçante para forno e fogão
3 colheres (sopa) de margarina light
4 ovos
50 ml de leite desnatado
1 xícara de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de achocolatado diet
1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bater os ovos, o adoçante para forno e fogão e a margarina na batedeira. Acrescentar a farinha e o leite, o fermento e continuar batendo. Reserve metade da massa e adicione o achocolatado. Colocar numa assadeira untada, a massa branca e cubra com a massa escura. Levar ao forno para assar por aproximadamente 30 minutos. Decore com chocolate derretido.

BOLO MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes:
3 ovos
2 colheres (sopa) de cacau em pó
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de adoçante granulado
1 colher (sopa) fermento em pó
½ xícara de leite desnatado (para umedecer)

Mousse de Chocolate:
4 claras em neve
½ lata de creme de leite light
200g de chocolate dietético
3 colheres (sopa) de adoçante granulado
2 colheres (sopa) de cacau em pó
12g de gelatina incolor sem sabor
1 colher (sopa) de conhaque

Modo de preparo:
Bata as claras em neve. Acrescente as gemas uma a uma e continue batendo. Acrescente o adoçante, o cacau em pó, a farinha de trigo e o fermento peneirados. Bata até que a mistura esteja homogênea. Leve em forma untada e enfarinhada (diâmetro 25 cm) para assar em forno médio (180°C) por cerca de 15 minutos, ou até enfiar o palito e ele sair limpo. Prefira uma forma de aro removível, para que ele seja utilizado na montagem do bolo. Desenforme o bolo, regue com leite e reserve. Mousse de Chocolate: Bata as claras em neve. Reserve. Pique o chocolate, misture com o creme de leite e leve para derreter em banho-maria ou no micro-ondas. Acrescente ao creme de chocolate o adoçante granular e o cacau; misture bem. Hidrate a gelatina em 2 colheres (sopa) de água fria e esquente em banho-maria ou no micro-ondas, sem que ela ferva. Acrescente a gelatina ao creme de chocolate misturando bem e acrescente cuidadosamente o conhaque e as claras em neve. Coloque o aro ao redor do bolo e despeje a mousse. Leve para gelar por cerca de 6 horas. Se quiser, polvilhe com caca peneirado.

BOLO PÃO DE LÓ

Ingredientes:

5 ovos (bater as claras em neve)
2 colheres de sopa de margarina
2 colheres de sopa de óleo
1 copo e meio de açúcar (copo americano)
¾ de um copo americano de água
2 copos americanos de farinha preparada
1 colheres de fermento químico em pó.

Modo de Preparo:

Bata as gemas, depois acrescente o açúcar e a margarina. Acrescente a farinha preparada, a água, bata bem e por último acrescente o fermento. Mexa delicadamente e acrescente as claras em neve. Asse em forno pré-aquecido por mais ou menos 30 min, dependendo do forno. Coloque o recheio e a cobertura de sua preferência.

Dica:

Farinha Preparada consiste em:
1 xícara de farinha de arroz
1 colher de sopa de polvilho azedo
1 colher de sopa de maisena (amido de milho)

BOLO PETIT GATEAU

Ingredientes:

200g de chocolate diet
2 colheres sopa de Becel (creme vegetal) ou margarina
50g de açúcar de coco
2 colheres de sopa de fécula de batata
2 ovos
2 gemas

Modo de Preparo:

Derreter a Becel e o chocolate (eu coloco os dois em um pote de vidro dentro do micro-ondas de 30 em 30 segundos e mexendo no intervalo). Bata as claras em neve e reserve. Em um outro recipiente bata o açúcar com as gemas de ovo até ficar um creminho claro. Desligue a batedeira e junte o chocolate derretido, a clara em neve e a fécula de batata peneirada, mexa com uma espátula sem ficar batendo muito. Pré-aqueça o forno, distribua a massa em forminhas de empada untadas com Becel e enfarinhada com fécula de batata. Atenção - o bolinho cresce, mas tem que estar molinho no centro. É o ponto certo. Desenforme ainda quente.

BOLO PUDIM DE FIGO

Ingredientes:

4 unidades de figo com casca
½ xícara (chá) de uva passa
1 xícara (chá) de água
1 xícara (chá) de chocolate em pó
4 colheres (sopa) de adoçante culinário
1 pitada de noz-moscada
1 colher (café) de cravo-da-índia
1 colher (sopa) de canela-da-china em pó bem cheia
2 xícaras (chá) de aveia
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
1 xícara (chá) de óleo de soja
4 unidades de ovo
8 unidades de figo maduro
1 ½ xícaras (chá) de uva passa

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, a uva passa e o óleo. Bata bem. Acrescente 4 figos com casca e bata bem. Acrescente os demais ingredientes e bata até misturar bem. Quando estiver pronto, pique os demais figos (sem os cabos) em cubos, a uva passa e misture à massa com uma colher. Unte uma forma com margarina e farinha de aveia ou aveia em grãos. Pode-se usar forma de silicone untada com óleo e polvilhada com aveia. Pré-aqueça o forno em 180°C e asse por aproximadamente por 60 minutos. Depois de assado, deixe esfriar e leve à geladeira. Quando for servir, polvilhe com adoçante em pó e canela.

BOLO SIMPLES

Ingredientes:

4 ovos
1 colher (sopa) de manteiga
2 xícaras de adoçante xilitol forno e fogão
1 xícara de leite desnatado morno
2 xícaras de farinha de aveia em flocos
1 colher(sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Comece batendo as claras em neve. Separadamente bata no liquidificador o restante dos ingredientes, despeje junte com as claras e misture bem. Unte uma forma e despeje toda a massa. Asse em forno preaquecido por cerca de 40 minutos.

BOLO TRUFADO COM BRIGADEIRO DE MARACUJÁ

Ingredientes:

3 ovos
5 colheres de sopa de manteiga derretida
5 colheres de sopa cheias de açúcar coco
½ xícara de leite integral ou vegetal
3 colheres de sopa de cacau em pó 1
½ xícara de farinha de aveia
1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos por uns 3 minutos, depois adicione os secos (menos o fermento) e bata novamente até tudo se misturar, adicione o fermento e misture novamente, unte uma forma com manteiga e cacau em pó e despeje a massa, asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos! Para o brigadeiro cremoso de maracujá: 1 receita do leite condensado fake + 1 colher de sopa de manteiga + 4 colheres de sopa cheias do suco concentrado de maracujá(ou a polpa sem as sementes) mexa tudo em fogo baixo até desgrudar do fundo da panela, quando desgrudar adicione três colheres de sopa de creme de leite e misture, reserve em um prato. Para o brigadeiro fake: 1 receita do leite condensado fake + 2 colheres de sopa de cacau em pó + 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco, mexa tudo em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos, deixe esfriar em um prato. Para a montagem: Corte o bolo em duas partes iguais e recheie com o brigadeiro de maracujá, coloque a outra parte do bolo por cima e cubra com o brigadeiro fake.

BOLO VULCÃO

Ingredientes:
1 ovo
2 colheres de sopa de xilitol
2 colheres de sopa de cacau em pó
2 colheres de sopa de FARINHA de aveia
2 colheres de sopa de óleo de coco
1 colher de sopa rasa de leite
1 colher de sopa de fermento em pó Essência de baunilha à gosto

Modo de preparo:
Bata o ovo com o xilitol e a essência bata muito bem até espumar com a ajuda de um fuê (tem que espumar!) depois adicione todos os ingredientes líquidos, por m adicione todos os secos deixando o fermento por último, mexa só até tudo se incorporar, não mexa. Coloque essa massa em uma forma de silicone pequena com um furo no meio, deixe no micro-ondas por aproximadamente 1 minuto e meio.
Para o vulcão de leite ninho- No liquidificador adicione: 1 xícara de leite em pó + 1/2 xícara de xilitol +1/2 xícara de água quente, bata isso tudo por uns 8 minutos, coloque em um pote de vidro com tampa e deixe na geladeira por uns 30 minutos ou até engrossar um pouco. Para a calda de chocolate: Em uma panela adicione: 3 colheres de sopa do vulcão de leite ninho já pronto + 1 colher de sopa rasa de cacau em pó + 1 colher de chá de essência de baunilha, mexa bem em fogo baixo até engrossar levemente e reserve. Para a montagem: é só desinformar o bolo, adicionar a calda de chocolate e depois o vulcão de leite ninho até escorrer! Polvilhe mais leite em pó por cima.

BOMBA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

½ xícara (chá) de Água
1/3 xícara (chá) de margarina com sal
1 pitada de sal
1 ¼ xícara (chá) de farinha de trigo
3 unidades de ovo
1 ½ xícara (chá) de leite desnatado
2 unidades de gema de ovo peneirada
3 ½ colher (sopa) de farinha de trigo
1 ½ colher (sopa) de amido de milho
2 colheres (sopa) de achocolatado diet
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de margarina light
350g chocolate ao leite diet picado
2 envelopes de adoçante (5 g)

Modo de Preparo:

Em uma panela média, leve ao fogo a água, a margarina com sal e 1 pitada de sal. Quando ferver, adicione a farinha e mexa até a massa se soltar do fundo da panela. Bata bem a massa na batedeira.

Acrescente os ovos, um a um, batendo sempre após cada adição. Bata até ficar homogêneo. Aqueça o forno a 220 ºC. Coloque a massa no saco de confeitar e faça tiras de 7 cm na assadeira, deixando espaço entre elas. Asse por 5 minutos. Abaixe a temperatura para 180 ºC e asse por mais 20 minutos ou até dourar e secar internamente. Em uma panela, misture o leite com as gemas. Acrescente a farinha, a maisena e o achocolatado e misture bem. Leve ao fogo baixo, mexendo. Quando começar a engrossar, junte o sal, a margarina e 50 g de chocolate. Continue mexendo até que se solte do fundo da panela. Acrescente o aspartame, retire do fogo e deixe esfriar. Com uma faca, abra as bombas e recheie com o creme. Derreta o chocolate em banho-maria e cubra as bombas. Leve à geladeira até o momento de servir.

BOM-BOCADO DE FUBÁ

Ingredientes:

2 ovos (retirar a pele da gema)
1 xícara(chá)de farinha de arroz sem glúten
1 xícara(chá) de estévia, xilitol (forno e fogão)
1 xícara (chá) de fubá orgânico
½xícara(chá)de óleo de coco
1xícara(chá)de água filtrada
3 colheres (sopa) de coco ralado
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

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

BOMBOM COM BATATA DOCE

Ingredientes:

200g de batata doce cozida
1 ovo
3 colheres de sopa de quinoa em flocos
10 damascos cortados ao meio hidratados em vinho branco
1 barra de chocolate amargo 70% picado

Modo de preparo:

Amassa a batata cozida até formar um purê liso, se necessário utilize um mixer. Adicione a quinoa e misture bem até ficar homogêneo. Despeje essa mistura em uma panela, acrescente o ovo e mexa em fogo baixo até começar a soltar. Prepare as bolinhas com essa massa colocando metade de damasco dentro. Derreta o chocolate em banho-maria e com um garfo mergulhe os bombons. Coloque em um recipiente com papel manteiga e leve para gelar. Sirva.

BOMBOM COM CREME DE AVELÃ

Ingredientes:

300g de chocolate ao leite diet
1 embalagem de creme de avelã com chocolate zero
4 nozes trituradas
½ embalagem de creme de leite light

Modo de preparo:

Em uma tigela adicione o creme de avelã, o creme de leite e nozes e misture tudo. Derreta o chocolate em banho-maria adicione em forminhas individuais fazendo uma camada fina de chocolate, coloque o recheio, cubra com mais chocolate e leve ao congelador até endurecer.

BOMBOM COM PASTA DE AMENDOIM

Ingredientes:

2 colheres de chocolate em pó Gold
¼ de xícara de água
1 xícara de pasta de amendoim
gotas de adoçante a gosto
50g de castanha do Pará triturada

Modo de preparo:

Misture o chocolate em pó com água até formar uma cobertura consistente. Em forminhas de silicone, coloque parte desse chocolate. Misture a pasta de amendoim com castanhas e adoçante e misture tudo. Despeje nas formas e cubra com o restante do chocolate. Leve ao congelador e quando estiver firme é só servir e saborear.

BOMBOM CROCANTE DE CHOCOLATE AO LEITE

Ingredientes:

500g de chocolate diet ao leite ralado

½ xícara (chá) de crocante (nozes, amêndoas ou castanha de caju)

Formas para bombons

Modo de preparo:

Proceda da mesma forma que no bombom ao leite, até no choque térmico. Misture o crocante no sabor escolhido, encha as formas, tire o ar dando pancadinhas com a forma na mesa e leve à geladeira por 20 a 30 minutos.

BOMBOM DE BANANA

Ingredientes:

4 bananas prata

creme de amendoim

1 tablete de chocolate meio amargo picado

Modo de preparo:

Separe as bananas, dispense as cascas e corte em rodelas de 1 cm. Envolva o creme de amendoim na rodela de banana, reserve. Derreta o chocolate em banho maria e envolva essas bananas e leve na geladeira por 1 hora ou até ficar consistente. Sirva.

BOMBOM DE CAFÉ

Ingredientes:

100g de chocolate diet em barra picado
¾ xícara de chá de leite em pó desnatado zero lactose
4 colheres de sopa de água
2 colheres de chá de café solúvel
2 colheres de chá de farelo de trigo
8 colheres de chá de adoçante em pó
¼ xícara de chá de farelo de trigo
5 colheres de chá de adoçante em pó para enrolar

Modo de preparo:

Leve o chocolate para derreter em banho-maria. Em outro recipiente misture o leite em pó com a água, café, farelo de trigo e adoçante. Misture o chocolate derretido e forme as bolinhas. Em um prato misture o farelo de trigo com o adoçante e passe os bombons. Leve para gelar e sirva.

BOMBOM DE CHOCOLATE AO LEITE

Ingredientes:
500g de chocolate ao leite ralado
Formas para bombons

Modo de preparo:
Derreta o chocolate em banho maria da mesma forma que o ovo de páscoa. Dê o choque térmico no mármore mexendo bastante até esfriar. Faça o teste do lábio encostando um palito molhado com o chocolate no lábio inferior, deverá sentir gelado. Encha as formas de bombons. Dê uma batida na mesa para retirar o ar. Limpe a forma e leve à geladeira por 20 a 30 minutos.

BOMBOM DE FIGO

Ingredientes:

1 xícara de figo turco seco em pedaços

¼ xícara de resíduo de amêndoas (sobra do leite de amêndoas caseiro)

1 colher de sopa de cacau 100% em pó (também pode ser o 85%)

1 xícara de coco ralado sem açúcar

Modo de Preparo:

Comece processando o figo turco seco até que ele vire uma pasta. Adicione o resíduo de amêndoa e bata até virar uma pasta que não grude nas mãos. A massa do bombom vegano de figo tem que ficar nesse ponto igual ao da foto, ligeiramente grudenta, mas bem consistente. Faça bolinhas, passe no coco ralado e está pronto a servir! Se preferir pode também reservar na geladeira.

BOMBOM DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes:

1 xícara de chá de amora
½ xícara de chá de framboesa
1 xícara de chá de morango
1 colher de chá de adoçante diet culinário
400g de cobertura de chocolate ao leite diet

Modo de preparo:

Em uma panela adicione as frutas lavadas e deixe cozinhar em fogo baixo por 40 minutos até obter uma geleia. Desligue e misture o adoçante. Derreta o chocolate em banho-maria mexendo sempre. Transfira para outra tigela e mexa até esfriar. Preencha moldes para bombom com esse chocolate e vire para escorrer o excesso e formar a casca. Leve para gelar até secar. Adicione o recheio com ajuda de duas colheres e despeje o restante do chocolate para cobrir. Volte à geladeira até que os bombons estejam opacos. Desenforme e sirva.

BOMBOM DE MARACUJÁ

Ingredientes:
1 barra de chocolate ao leite diet

Recheio:
400g chocolate meio amargo
¼ xícara de suco de maracujá
150ml de creme de leite light

Modo de preparo:
Derreta o chocolate ao leite em banho-maria, reservando uma parte em lascas. Quando estiver derretido adicione o chocolate em lascas e mexa sem parar. Espere esfriar. Despeje esse chocolate na forminha de bombom e tire o excesso. Leve para gelar até esbranquiçar. Misture todos os ingredientes do recheio e coloque nas forminhas. Cubra com o restante do chocolate e volte a geladeira.

BOMBOM DE MORANGO

Ingredientes:

100g de morangos
1 lata de leite condensado zero açúcar
200g de leite em pó desnatado zero lactose
30 g de chocolate 70% cacau

Modo de preparo:

Lave os morangos, despreze os talos e deixe escorrer em um papel toalha. Em uma tigela média coloque o leite condensado, leite em pó e mexa até formar uma massa. Molde os morangos nessa massa e disponha sobre o papel manteiga e deixe secar por 15 minutos. Derreta o chocolate em banho maria, passe os bombons um a um nessa calda e leve para gelar. Sirva.

BOMBOM DE MORANGO NA TRAVESSA

Ingredientes:

1 leite condensado fake (receita encontra-se neste livro)
2 cremes de leite
1 colher (sopa) de manteiga
1 barra de chocolate diet picado (120 g)
2 caixas de morango maduros lavados e sem as folhas

Modo De Preparo:

Creme branco: coloque o leite condensado em uma panela, com 1 colher (sopa) de manteiga, e leve ao fogo baixo mexendo até engrossar e desgrudar da panela; desligue o fogo, acrescente 1 caixinha de creme de leite e deixe esfriar.
Creme trufado: derreta o chocolate picado com o outro creme de leite no micro-ondas, na potência alta, parando para mexer a cada 30 segundos, até derreter completamente.

Montagem:

Cubra o fundo de uma travessa com os morangos e coloque o brigadeiro branco por cima e, por último, coloque o creme trufado. decore o doce com morangos e raspas de chocolate zero lactose e, para finalizar, sirva gelado.

BOMBOM DE PRESTÍGIO

Ingredientes:
3 colheres de sopa de óleo de coco
1 colher de sopa cacau em pó
2 colheres de sopa de adoçante culinário

Recheio:
½ xícara de chá coco ralado seco sem açúcar
1 colher de sopa de farinha de coco
3 colheres de sopa de óleo de coco
1 colher de café de essência de baunilha
2 colheres de sopa de adoçante culinário

Modo de preparo:
Misture todos os ingredientes do recheio, com uma colher modele a massa em bolinhas e coloque em uma assadeira que possa ir ao freezer. Deixe por 30 minutos. Enquanto o recheio gela prepare a massa misturando o óleo de coco, cacau e adoçante. Mergulhe o bombom na cobertura e volte à geladeira até a hora de servir.

BOMBOM DE UVA

Ingredientes:

1 xícara de chá de leite desnatado em pó
2 colheres de sopa de adoçante em pó
½ xícara de chá de água quente
10g de margarina light
1 colher de chá de essência de baunilha
20 uvas tipo Itália
300g de chocolate ao leite diet

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o leite em pó desnatado, o adoçante em pó, a água e a margarina. Despeje em uma panela e leve ao fogo para engrossar com a baunilha. Quando engrossar coloque em um prato e depois de frio, leve à geladeira para ficar firme. Então envolva a uva com um pouco da massa. Derreta o chocolate em banho-maria e mergulhe os bombons. Deixe secar no papel alumínio.

BRIGADEIRO

Ingredientes:

1 receita de leite condensado fake (receita encontra-se neste livro)
2 colheres (sopa) de cacau em pó
50 g de chocolate ao leite diet
100 g de raspas de chocolate diet

Modo de preparo:

Leve ao fogo o leite condensado, o cacau em pó e o chocolate diet e mexa em fogo baixo até começar a desgrudar da panela. Passe para um prato untado com manteiga e deixe esfriar. Faça bolinhas e passe nas raspas de chocolate.

BRIGADEIRO DE COLHER

Ingredientes:
01 caixinha de creme de leite
02 colheres (sopa) de cacau em pó
03 colheres (sopa) de xilytol
01 colher (sopa) de manteiga ou óleo de coco
02 colheres (sopa) de leite em pó zero lactose (se quiser não precisa usar)

Modo de Preparo:
Misture e leve ao fogo baixo mexendo sem parar, até desgrudar o fundo (cerca de 4 minutos depois que levantar a fervura). Deixe esfriar para enrolar ou coloque em uma travessinha e salpique leite em pó desnatado ou whey protein por cima.

BRIGADEIRO DE LEITE EM PÓ

Ingredientes:

160g de leite em pó desnatado zero lactose
130ml de água quente
1½ colheres de sopa de margarina diet
1½ colheres de sopa de adoçante
3 colheres de sopa de chocolate em pó diet ou cacau em pó
½ xícara de leite desnatado
chocolate granulado diet

Modo de Preparo:

Coloque no liquidificador 100 gramas de leite em pó, a água quente, meia colher de sopa de margarina e 1 colher de sopa de adoçante. Bata bem, coloque num recipiente e reserve na geladeira por aproximadamente 30 minutos - esse será o leite condensado da receita.

Após o tempo indicado volte com a mistura anterior no liquidificador e adicione todos os demais ingredientes: o restante leite em pó, a restante margarina e adoçante, o chocolate em pó e o leite desnatado. Bata muito bem. Transfira a mistura para uma panela e coloque no fogo médio. Fique mexendo até desprender do fundo, em ponto de brigadeiro de enrolar. Deixe esfriar e enrole os brigadeiros com as mãos. Para finalizar seu brigadeiro zero açúcar o passe no chocolate granulado ou nas raspas de chocolate. Coloque em forminhas de papel e está pronto! Delicie todos com este docinho sem açúcar e diga nos comentários o que você achou.

BRIGADEIRO DE PASTA DE AMENDOIM

Ingredientes:

100ml de creme de leite de lata
3 colheres de sopa de pasta de amendoim crocante integral
1 colher de sopa de xylitol
2 colheres de sopa de leite de coco em pó

Modo de Preparo:

Em uma panela junte o creme de leite, a pasta de amendoim e o xylitol. Leve ao fogo baixo e misture bem. Quando homogeneizar junte o leite de coco em pó e misture bem. Quando a mistura do brigadeiro de pasta de amendoim desgrudar da panela, está pronto! Coloque o brigadeiro em um recipiente, deixe esfriar e depois coloque 15 minutos no congelador. Quando firmar, enrole seu brigadeiro de pasta de amendoim, polvilhe canela e delicie-se.

BRIGADEIRO ROSA

Ingredientes:
1 lata de Leite condensado fake (receita encontra-se neste livro)
1 pacotinho de gelatina de cereja ou morango

Modo De Preparo:
Leve o leite condensado ao fogo e vá misturando aos poucos a gelatina de cereja ou morango. Misture o pozinho mesmo, não vá preparar a gelatina antes hein, por favor!!! Eu prefiro misturar aos poucos para não ficar aquelas bolinhas.
Com a gelatina o brigadeiro pega ponto bem mais rápido, então cuidado para não ficar muito duro ok? Aí é só cobrir seu bolo. Ou se você fez cupcakes pode rechear e depois cobrir.

BROINHA DE FUBÁ

Ingredientes:

1 e ½ xícara de fubá
½ xícara de farinha de trigo
½ xícara de adoçante culinário
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
1 colher (chá) de erva-doce
1 pitada de sal
1 ovo
2 colheres (sopa) de óleo
1 pote de iogurte natural desnatado

Modo de Preparo:

Misture em uma vasilha o fubá, a farinha, o adoçante, o fermento, o sal e a erva-doce. Acrescente o ovo e o óleo. Adicione o iogurte aos poucos, até obter uma massa firme, que não grude nas mãos. Faça bolinhas e achate-as levemente. Coloque as broinhas em uma assadeira untada e leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos ou até começar a dourar.

BROWNIE

Ingredientes:

2/3 de xícara de cacau em pó diet
½ xícara de farinha de amêndoa
1 pitada de sal
2 ovos
1 + ½ xícara de açúcar de coco
1 colher (chá) de essência de baunilha
90ml de óleo de coco
100g de chocolate amargo diet

Modo De Preparo:

Em uma tigela, misture o cacau em pó, a farinha de amêndoa e o sal, reserve. Na batedeira, bata os ovos com o açúcar. Acrescente a essência de baunilha, a mistura reservada e o óleo de coco. Misture bem até formar uma massa homogênea. Adicione o chocolate amargo sem glúten e sem lactose. Unte uma forma com óleo de coco, coloque uma folha de papel-manteiga e unte também. Coloque a massa e leve ao forno preaquecido (180° C) por cerca de 35 minutos.

BROWNIE DE CAFÉ

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de água com gás
1 xícara de açúcar de coco
3 ovos
½ xícara de chocolate em pó 50%
1 colher de sopa de pó de café expresso
1 colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de preparo:

Em uma batedeira ou liquidificador bata os ovos, o açúcar. Em seguida, vá acrescentando a farinha e a água, intercalando as xícaras. Coloque o achocolatado e o café, após estar bem homogêneo acrescente uma colher de sopa de fermento em pó, misture bem. Coloque em uma forma quadrada forrada com papel manteiga ou untada. Deus cozinhar por 20 minutos no forno a 200C. para saber se está pronto, espete o palito e veja se ele está saindo sujo, mas não molhado, o Brownie deve ser molhadinho por dentro. Deixe esfriar corte e sirva.

BROWNIE DE TAPIOCA

Ingredientes:
1 ovo ou 2 claras
2 colheres de sopa de tapioca granulada / goma de tapioca
1 colher de sopa de polvilho doce
2 colheres de sopa de cacau em pó
2 colheres de sopa de adoçante ao seu gosto
25g de chocolate em barra derretido (com 50% de cacau ou mais)
1 pitada de sal
1 colher de sopa de nozes picadas (opcional)

Modo de Preparo:
Numa tigela bata o ovo com a tapioca até desfazer os gruminhos. Junte o polvilho doce, o cacau em pó, o adoçante a seu gosto e a pitada de sal, que ajuda a intensificar o sabor do cacau. Volte a bater muito bem até que não restem grumos. Por último junte o chocolate derretido e, se quiser, as nozes picadas também. Misture tudo muito bem -neste momento a massa ficará um pouco espessa, não se preocupe porque dá certo na mesma. Leve ao fogo uma frigideira pequena (de 20 cm de diâmetro) com um pouco de óleo de coco e espere derreter. Coloque a massa deste Brownie saudável e alise com uma colher ou espátula. Deixe por 2 minutos de um lado, vire e deixe por mais 1 minuto do outro lado. Retire o brownie fit da frigideira e coloque num prato. Corte em quadrinhos, delicie -se com este lanchinho delicioso e baixo em calorias.

CAJUZINHO COM PASTA DE AMENDOIM

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

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

CAKE POP

Ingredientes:
2 gemas
1 xícara(chá)de água quente
½ xícara (chá) de óleo
½ xícara (chá) de adoçante dietético em pó
½ xícara(chá)de cacau em pó diet
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
4 claras

Recheio:
½ embalagem de pó para leite condensado zero açúcar (110g)
3 colheres (sopa) de chocolate em pó zero açúcar (30g)
1 colher (sopa) de cacau em pó (10g)
1 creme de leite light(200g)
1colher(sopa)de margarina culinária (20g)
1 colher(sopa) de farinha de trigo (10g)

Cobertura:
400g de chocolate ao leite diet

Modo de preparo:
Bata no liquidificador as gemas, a água, o óleo, o adoçante e o cacau. Coloque em uma vasilha e misture a farinha de trigo e o fermento. Bata as claras em neve e acrescente-as delicadamente a massa. Coloque em uma forma redonda média untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio (180º C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos. Espere esfriar.
Recheio - Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Em seguida, misture em uma panela com o restante dos ingredientes e leve ao fogo até dar ponto de brigadeiro. Coloque em um prato e cubra com filme plástico até adquirir consistência. Reserve.
Montagem - Coloque o bolo em um recipiente e esfarele, depois coloque o brigadeiro e misture bem. Faça bolinhas pequenas. Coloque em uma assadeira e leve para gelar por 10 minutos. Retire da geladeira, espete as bolinhas em palitos de pirulito ou de espeto e reserve. Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas e banhe os cake pops no chocolate. Deixe escorrer, se desejar, salpique amêndoas laminadas ou chocolate diet ou sobre os cake pops para decorar.

CANJICA

Ingredientes:

500g de milho para canjica
6 xicaras de chá de leite (eu utilizei o Leite de Arroz, mas pode ser qualquer leite vegetal ou leite de vaca)
4 colheres de sopa de amido de milho
2 pedaços de canela em pau
6 sachês de adoçante natural à base de estévia (ou se preferir, 3 colheres de sopa de açúcar demerara)
5 cravos da índia
casca de 1/2 laranja ou limão (opcional)

Modo de Preparo:

Deixe o milho para canjica de molho em água por 8 horas (de um dia para o outro). Escorra, coloque na panela de pressão e acrescente 2 litros de água, a canela, o cravo e a casca de laranja. Deixe cozinhar na pressão por 30 minutos, ou até que os grãos estejam macios. Deixe sair toda a pressão da panela. Abra e escorra e descarte a água. Reserve os grãos com as especiarias. Em uma panela adicione o leite, o amido de milho e o adoçante natural. Misture bem até dissolver todo o amido de milho. Em seguida, adicione o milho para canjica reservado e cozinhe por 10 minutos mexendo sempre ou até que o leite fique cremoso. Despeje em uma tigela funda e sirva polvilhada com canela. Caso você não tenha adoçante em pó, somente o adoçante líquido, faça a receita sem acrescentar o adoçante e após cozinhar 10 minutos, pingue 24 gotas de adoçante natural (a base de estévia).

CAROLINAS DE CAPPUCCINO

Ingredientes:
¼ xícara (chá) de adoçante culinária (25g)
2 xícaras (chá) de água (400 ml)
2 colheres (sopa) de margarina culinária (40g)
3 ovos (150g)
1½ xícara (chá) de farinha de trigo (180g)

Recheio:
150g de chocolate ao leite diet
½ embalagem de creme de leite light (100g)
3 colheres (sopa) de cappuccino (21g)

Modo de Preparo:
Massa: Em uma panela coloque a água, a margarina, o adoçante, misture bem e leve ao fogo até ferver. Retire do fogo, adicione a farinha e mexa bem. Leve a panela novamente ao fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 3 minutos. Deixe esfriar. Despeje a massa na batedeira, adicione os ovos um a um e bata por mais 3 minutos. Coloque a massa em uma manga de confeiteiro com o bico (pitanga-grande), faça picos redondos da massa em uma assadeira untada e enfarinhada e leve para assar em forno pré-aquecido à 180ºC por aproximadamente 25 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Recheio: Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas, adicione o creme de leite, o cappuccino e misture bem. Montagem: Coloque o recheio em um saquinho ou na manga de confeiteiro, corte as carolinas ao meio e aplique o recheio. Se preferir, decore com chocolate.

CASADINHO CREMOSO

Ingredientes:
1 receita do leite condensado fake (receita encontra-se neste livro)
200 ml de leite integral ou vegetal
4 colheres de sopa de leite em pó zero lactose
1 colher de sopa de manteiga

Brigadeiro:
1 receita do leite condensado fake (receita encontra-se neste livro)
200 ml de leite integral ou vegetal
2 colheres de sopa de cacau em pó
1 colher de sopa de manteiga

Modo de Preparo:
Mexa tudo em fogo baixo até engrossar, não precisa desgrudar do fundo da panela, reserve.
Brigadeiro - Mexa tudo em fogo baixo até engrossar, reserve. Pegue uma travessa e jogue todo o brigadeiro fake, jogue o brigadeiro de leite ninho por cima e leve à geladeira por 15 minutos! Pode decorar com raspas de chocolate e leite ninho!

CHANTILLY DIET

Ingredientes:

1 colher de sopa de gelatina em pó sem sabor
12 colheres de sopa de água fria
18 colheres de sopa de água fervente
18 colheres de sopa de leite em pó desnatado zero lactose
5 colheres de sopa de suco de limão
3 colheres de sopa de adoçante culinário

Modo de preparo:

Amoleça a gelatina em água fria e junte a água fervente. Junte o leite em pó, o suco de limão e o adoçante, misture bem e leve ao freezer por 15 minutos. Retire e bata na batedeira até que adquira a consistência cremosa

CHEESECAKE COM CALDA DE AMORA

Ingredientes:
600g de cream cheese light
4 ovos
2 colheres (de sopa) de adoçante para gastronomia
1 pacote de biscoito água e sal
1 colher (de chá) de essência de baunilha
500g de manteiga light

Calda de amora:
200ml de água
200g de adoçante
500g de amora

Modo de Preparo:
Cheesecake 1 Bata o biscoito no liquidificador e passe na peneira. Junte a farinha do biscoito com manteiga derretida. Reserve. 2 Na batedeira, junte o cream cheese, o ovo, o adoçante e a baunilha. Bata por 5 minutos. 3 Forre uma forma de fundo falso com a farinha de biscoito com manteiga. Adicione o recheio e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 30 minutos. Calda de amora 1 Junte a água e o açúcar em uma panela e leve ao fogo brando, misturando sempre, até adquirir consistência pastosa. 2 Acrescente as amoras pré-cozidas e mexa por 5 minutos. 3 Adicione a calda em cima do cheesecake e sirva.

CHEESECAKE DE BISCOITO OREO

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de biscoito de chocolate Diet tipo Oreo moído
¼ de xícara (chá) de creme de leite fresco
230g de queijo tipo cream cheese
1 xícara (chá) de Adoçante em pó
1 colher (chá) de licor de chocolate
230g de chocolate diet meio amargo ralado
4 ovos
20 biscoitos tipo Oreo cortados em quatro pedaços

Modo de Preparo:

Aqueça o forno numa temperatura média (180 graus). Coloque o biscoito Oreo moído numa forma redonda de 30 cm de diâmetro, com fundo removível, pressionando bem com os dedos sobre o fundo e um pouco das laterais. Numa panela em banho-maria, derreta o chocolate meio amargo e reserve. Misture na batedeira o creme de leite fresco, adoçante e o licor, até tudo estar bem cremoso. Acrescente o chocolate derretido, batendo na velocidade baixa da batedeira. Adicione os ovos, o Cream Cheese e continue batendo até ficar bem incorporado. Com uma espátula, misture delicadamente 1 e ½ xícara (chá) dos biscoitos cortados. Coloque este recheio na torta, e adicione os biscoitos que restaram sobre o creme. Asse no forno aquecido por mais ou menos 1 hora, ou até que o centro da torta não esteja mais líquido, mas com consistência cremosa e firme. Passe uma faca em volta da torta para soltar bem as laterais e leve o cheesecake Oreo diet à geladeira por pelo menos 8 horas até a hora de servir.

CHEESECAKE DE CHOCOLATE

Ingredientes:
80g de Farinha de Amêndoa
50g de Óleo de Coco
85g de Xylitol
3g de Cacau em pó
150g de Cream Cheese
80g de Creme de leite
70g de Chocolate 70%
6g de Gelatina em pó incolor sem sabor
40g de Chocolate 70%
35g de Eritritol
10ml de Conhaque

Modo de Preparo:
Base: Misturar todos os ingredientes da "base" até que esteja homogêneo; Espalhar a mistura uniformemente em uma forma (de preferência de fundo removível), modelando as bordas; Levar ao forno preaquecido em temperatura alta por cerca de 15 minutos; Retirar, esperar esfriar, e levar à geladeira por meia hora;
Creme de queijo: Com uma batedeira, bater o cream cheese, e o xilitol até que esteja homogêneo; Colocar o creme de leite e o chocolate 70% em um recipiente e levar ao micro-ondas por cerca de 20 segundos e misturar bem; Adicionar o creme de leite com chocolate à batedeira (ou liquidificador) e misturar bem; Adicionar a gelatina (preparada de acordo com o modo de preparar do fabricante) e misturar bem novamente; Despejar o creme dentro da massa e levar à geladeira por cerca de 1 hora; Cobertura (trufa low-carb): Colocar o creme de leite e o chocolate 70% em um recipiente e levar ao micro-ondas por cerca de 20 segundos e misturar bem; Montagem: Espalhar a trufa sobre o cheesecake e levar novamente à geladeira por mais 30 a 60 minutos; Desenformar e servir.

CHEESECAKE DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes:
2 embalagens de wafer zero adição de açúcares sabor chocolate (230g)
2 colheres (sopa) de margarina culinária (40g)

Recheio:
1 embalagem de pó para preparo de sobremesa sabor leite condensado zero adição de açúcares (220g)
Creme de leite fresco (350g)
1 cream cheese light (150g)
1 gelatina em pó incolor e sem sabor (12g)

Geleia:
1 xícara (chá) de frutose (140g)
100g de amora
1¼ xícara (chá) de morango
1 gelatina em pó incolor e sem sabor (12g)

Modo de preparo:
Massa: Em um recipiente triture com as mãos os wafers e amasse até ficar esfarelado. Adicione a margarina e misture.
Recheio: Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Reserve. Hidrate a gelatina conforme as instruções da embalagem e reserve. Na batedeira, bata o creme de leite até dar ponto de chantilly. Em seguida, acrescente o cream cheese, o leite condensado e bata até homogeneizar. Adicione a gelatina hidratada e bata novamente. Reserve.
Geleia: Em uma panela, coloque a frutose, a amora, os morangos e leve ao fogo até dar ponto de geleia. Em seguida, hidrate a gelatina conforme as instruções da embalagem e adicione na geleia.
Montagem: Forre com a massa uma forma de aro removível de 23 cm de diâmetro x 6 cm de altura. Acrescente o recheio e leve para gelar por 4 horas. Solte as laterais da forma e com auxílio de uma espátula, transfira a torta para um prato e cubra com a calda já fria.

CHEESECAKE DE MARACUJÁ

Ingredientes:
2 embalagens de wafer zero adição de açúcares sabor chocolate (230g)
3 colheres (sopa) de margarina culinária (60g)

Recheio:
1 embalagem de pó para preparo de sobremesa sabor leite condensado zero adição de açúcares (220g)
300g de polpa de maracujá congelada
1 embalagem de cream cheese light (150g)
1 envelope de gelatina em pó incolor e sem sabor (12g)
1 embalagem de creme leite light (200g)

Calda:
4 colheres (sopa) de adoçante culinária (32g)
¾ xícara (chá) de água (150 ml)
2 polpas de fruta de maracujá (200g)
1 colher (sobremesa) de amido de milho (10g)

Modo de preparo:
Massa: Em um recipiente triture com as mãos os wafers e amasse até ficar esfarelado. Adicione a margarina e misture.
Recheio: Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Em seguida coloque a polpa de maracujá, o cream cheese, o creme de leite e bata até homogeneizar. Adicione a gelatina dissolvida e bata novamente. Reserve. Calda: Em uma panela pequena, coloque o adoçante, o amido de milho, a água e mexa para dissolver. Acrescente a polpa de maracujá, ferva por aproximadamente 3 minutos, desligue o fogo e deixe esfriar.
Montagem: Forre com a massa uma forma de aro removível 23 cm de diâmetro x 6 cm de altura. Acrescente o recheio e leve para gelar por 4 horas. Após este período, solte a lateral da forma e com auxílio de uma espátula, transfira a torta para um prato e cubra com a calda já fria.

CHESSECAKE INTEGRAL

Ingredientes
200g pacote de Cookies Castanha-do-pará Zero Açúcares
4 colheres sopa manteiga ghee

Recheio:
1 xícara chá de cream cheese
2 colheres sopa de adoçante forno e fogão
2 colheres sopa de farinha de trigo integral VITAO
1 colher sopa de essência de baunilha
1 caixa de creme de leite
Raspas de um limão
1 colher sopa suco de limão

Cobertura:
Geleia de amora Zero Adição de Açúcares

Modo de Preparo:
Massa: Misture todos os ingredientes, até chegar à consistência de massa. Molde a massa em assadeira de fundo removível e asse por 10 minutos. Reserve.
Recheio: Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque sobre a massa pré assada. Leve ao forno médio por aproximadamente 30 minutos.
Cobertura: Coloque a geleia sobre o recheio e o cheesecake está pronto para servir.

CHURROS

Ingredientes:
150ml de água
150ml de leite vegetal ou 300 ml de água
2 colheres de sopa de manteiga ghee ou óleo de coco
½ xícara de arroz
¼ de xícara de farinha de grão de bico
¼ de xícara de farinha de linhaça
¼ de xícara de tâmaras processadas
1 pitada de sal Canela para polvilhar

Modo de Preparo:
Primeiro de tudo deixe as tâmaras de molho por umas 2 - 3 horas até elas ficarem bem macias, então processe elas com um pouquinho da água em que elas estavam de molho até formar um purê. Pré-aqueça o forno a 180 graus. Leve ao fogo o leite vegetal, a água, manteiga ghee, o sal e as tâmaras e espere ferver. Enquanto isso misture as farinhas em um bowl e reserve. Assim que ferver adicione as farinhas e mexa bem, com fuê ou colher de pau, até a massa começar a soltar da panela. Desligue. Espere a massa esfriar um pouco. Com saco de confeitar e o bico pitanga comece a dispor seus churros em uma assadeira coberta com papel manteiga. Asse por uns 20 minutos. Retire do forno e passe na canela.

COCADA CREMOSA

Ingredientes:

1 receita de leite condensado fake (receita encontra-se neste livro)
150g de coco fresco ralado (ou do mercado sem açúcar)
1 colher de sopa de manteiga (pode usar clarificada)

Modo de Preparo:

Leve ao fogo mexendo sempre, o ponto depende do seu gosto, mais dura ou mais mole, essa eu deixei ferver até aparecer o fundo da panela.

COCADINHA

Ingredientes:

1 receita de leite condensado zero açúcar
½ colher (sopa) de margarina light
½ xícara (chá) de leite desnatado
150 g de coco seco ralado sem açúcar
1 e ½ colher (sopa) de adoçante culinário

Modo de preparo:

Misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até se soltar do fundo da panela. Despeje em um refratário untado com margarina light e alise a superfície. Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

COMPOTA DE MAÇÃ

Ingredientes:

12 maçãs pequenas descascadas
1 pacote de gelatina diet, sabor limão, abacaxi ou melão
150ml de água filtrada
3 cravos
4 paus de canela quebrados em pequenos pedaços

Modo De Preparo:

Após descascar as maçãs, retire o miolo com as sementes, utilizando um furador de coco. Coloque as maçãs em uma bacia com água para que não escureçam. Após descascar todas, arrume-as em uma panela de pressão, de modo que uma não cubra completamente a outra. Acrescente, no fundo, a água filtrada.
Polvilhe sobre as maçãs, a gelatina diet, de modo que todas recebam uma porção do pó de gelatina. Acrescente os cravos e a canela. Tampe a panela de pressão e deixe descansar por 12 horas. Leve as maçãs ao fogo até a panela iniciar a pressão (leva menos de 5 minutos). Desligue o fogo e deixe esfriar antes de abrir a panela. Leve à geladeira. Pode servir acompanhado de creme de leite light adoçado com um sachê de adoçante.

COOKIE DE CHOCOLATE

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de açúcar de coco
2 colheres (sopa) de leite de coco
2 colheres (sopa) de óleo de coco
¼ de colher (chá) de essência de baunilha
1 pitada de sal
8 colheres (sopa) de farinha de arroz
½ colher (chá) de fermento em pó
Chocolate amargo diet picado a gosto

Modo De Preparo:

Em uma tigela, misture o açúcar, o leite de coco, o óleo de coco, a essência de baunilha e o sal. Acrescente a farinha de arroz e o fermento, misture bem. Por último, adicione o chocolate amargo e misture. Molde os cookies e coloque-os em uma forma. Deixe na geladeira por 20 minutos. Em seguida, leve ao forno preaquecido (200° C) por cerca de 20 minutos.

CREAM CHEESE COM CALDA DE GOIABA

Ingredientes:

200g de cream cheese light

½ xícara de chá de adoçante culinário

1 envelope de gelatina em pó sem sabor dissolvido em 100 ml de água quente

1 colher de café de essência de baunilha

100ml de água

6 colheres de sopa de geleia de goiaba diet dissolvida em 6 colheres de sopa de água fervente

Modo de preparo:

Primeiramente, leve a gelatina dissolvida na água em banho-maria para hidratar e depois reserve. Em seguida, bata no liquidificador o cream cheese, a água, baunilha e o adoçante. Junte a gelatina hidratada e então bata mais um pouco. Despeje em taças e leve à geladeira. Por fim, na hora de servir, cubra com a calda de goiaba fria.

CREMA CATALANA

Ingredientes:

1 ½ litro de leite integral
2 unidades de limão-siciliano (apenas a casca)
3 unidades de canela em pau
10 unidades de gema de ovo
1 ½ xícaras de estévia em pó
½ xícara de amido de milho maisena
Estévia em pó para polvilhar

Modo de preparo:

Em uma panela, em fogo médio, ferva o leite com a casca de limão e a canela por dez minutos. Enquanto isso, em uma tigela grande, misture as gemas com o açúcar e a maisena. Incorpore o leite ainda quente à mistura da tigela, mexendo sempre para não empelotar. Volte ao fogo baixo e mexa até engrossar. Sirva o creme em potes individuais e leve à geladeira por, no mínimo, três horas. Na hora de servir, polvilhe com o açúcar de coco e queime com um maçarico, formando uma crosta dourada.

CRÈME BRÛLÉE

Ingredientes:

2 gemas
250ml de leite de castanha de caju
¼ xícara de adoçante estévia em pó
1 colher de sopa de extrato de baunilha ou 1 fava de baunilha
Adoçante estévia em pó para caramelizar

Modo de preparo:

Separe dois ramequins (aquela louça de porcelana pequena) e deixe no freezer. Peneire as duas gemas e misture o açúcar. Bata bem até ficar uma mistura clara e mais leve. Misture o leite de castanha de caju e o extrato ou sementinhas da fava de baunilha e mexa bem até ficar homogêneo. Encha de água até a metade uma panela maior que a sua tigela, quando estiver começando a levantar bolhas coloque a tigela e cozinhe em banho-maria. Mexa constantemente até engrossar. O ponto ideal é um creme mais grosso, mas não muito grosso. Retire seus ramequins do freezer e despeje o creme – atenção para deixar a superfície lisinha. Deixe esfriar na geladeira por pelo menos 2 horas. Retire e polvilhe o açúcar de coco. Com um maçarico vá caramelizando o açúcar até que derreta e forme uma casquinha. Se não tiver um maçarico, você pode esquentar uma colher na chama do fogão e ir caramelizando com as costas dela. Se depois de caramelizar você não for servir na hora, volte para a geladeira e retire uns 10 minutos antes de servir. A receita rende duas porções.

CRÈME BRÛLÉE DE UVA

Ingredientes:

Crème

2 xícaras de suco de uva integral sem açúcar

½ xícara de castanha de caju crua deixada de molho por 6 horas

1 e ½ xícaras de leite de coco

¼ xícara de goma de tapioca

¼ xícara de açúcar coco

½ colher (chá) de ágar-ágar

1 fatia fina de beterraba cozida (opcional)

Brulée

¼ de xícara de açúcar coco

Modo de preparo:

Escorra as castanhas e bata com todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo. Passe para uma panela e mexa até ferver e engrossar. Distribua em ramekins (forminhas) e leve à geladeira por 2 horas, no mínimo. Bata o açúcar para o brulée no processador ou liquidificador para que ele fique com uma textura mais fina. Polvilhe um pouco de açúcar sobre cada um dos cremes gelados. Caramelize o açúcar com ajuda de um maçarico. Sirva com uvas frescas.

CREME DE AVELÃS

Ingredientes:

100g de avelãs
½ xícara de leite em pó zero lactose
½ xícara de adoçante culinário
2 colheres (sopa) de cacau em pó
½ colher (chá) de essência de baunilha
1 colher (sopa) de óleo de canola ou girassol
¼ de xícara de água

Modo de preparo:

Leve as avelãs ao forno baixo para torrarem por cerca de 15 minutos. Coloque-as em um pano e esfregue para retirar as cascas. Triture as avelãs no liquidificador. Acrescente os outros ingredientes e bata até ficar homogêneo. Se necessário, acrescente um pouco mais de água.

CREME DE CAQUI ORGÂNICO

Ingredientes:

3 caquis rama forte orgânicos

2 colheres de leite em pó desnatado zero lactose

Modo de Preparo:

Após lavar os caquis, corte 1 caqui mais firme em fatias para decoração e reserve. Coloque o restante dos caquis no liquidificador junto com o leite em pó e bata até formar um creme. Coloque o creme em taças, decore com o caqui fatiado e deixe na geladeira para gelar até o momento de servir. Se preferir, coloque também folhas de hortelã para decorar as taças.

CREME DE CHOCOLATE

Ingredientes:
30g de cacau em pó dietético e sem açúcar
300ml de leite desnatado
30g de maisena
2 colheres de sopa de adoçante líquido

Modo de preparo:
Comece colocando 200 ml de leite em uma panela e cozinhe-o a fogo baixo; nos restantes 100 ml, dilua o cacau e adicione a maisena. Quando o leite na panela ferver adicione a mistura anterior e mexa por mais 5 minutos até que engrosse. Retire do fogo e coloque quanto adoçante líquido quiser. Se você gosta de um creme com maior consistência, é só colocar mais maisena, mas deverá dilui-lo em leite frio, senão correrá o risco de que fique com grumos. Enfeite com umas folhinhas de menta.

CREME DE COCO

Ingredientes:
1 pote de leite de coco
1 copo de creme de leite
¼ de colher de sopa de stévia
Raspas da casca de 2 limões

Cobertura:
4 pedacinhos de chocolate amargo 70% de cacau
2 colheres de café forte
4 colheres de creme de leite

Modo de Preparo:
Coloque leite de coco e creme de leite numa panela e leve ao fogo até ferver. Ferva por 5 minutos para reduzir um pouco do líquido. Tire do fogo e reserve. Adicione uma colher de chá de gelatina em pó com 2 colheres de água e derreta no micro-ondas. Misture a gelatina com o conteúdo da panela. Adicione as raspas de limão. Despeje a mistura em 4 taças de vidro. Leve ao refrigerador por 3 a 4 horas.
Cobertura - Derreta o chocolate no micro-ondas ou em banho maria. Em seguida incorpore o chocolate com café e creme de leite. Espalhe em cima do creme de coco e sirva.

CREPE DE CHOCOLATE COM AVEIA

Ingredientes:
1 copo de leite desnatado
1 copo de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de aveia em flocos
2 colheres (sopa) de adoçante granular
1 colher (sopa) de cacau em pó
2 ovos

Recheio:
300g de ricota
¾ xícara (chá) de leite desnatado (150mL)
2 colheres (sopa) de adoçante granular
1 colher (chá) de essência de baunilha

Calda:
2 colheres (sopa) de cacau em pó
3 colheres (sopa) de adoçante granular
1 colher (sopa) de margarina light
1 colher (sopa) de amido de milho
½ xícara (chá) de leite desnatado

Modo de preparo:
Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. Frite a massa na frigideira e reserve os discos.
Recheio - Bata no liquidificador ou processador todos os ingredientes (use a tecla pulsar para facilitar), até obter uma massa homogênea. Recheie os crepes com o creme.
Calda - Leve todos os ingredientes ao fogo baixo até engrossar. Sirva sobre os crepes.

CROISSANT ROMEU E JULIETA

Ingredientes:
3 xícaras (chá) de farinha de trigo (450g)
3 colheres (sopa) de margarina culinária (60g)
1 colher (café) de sal (2g)
3 ovos (150g)
2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado (18g)
1 tablete de fermento biológico fresco (15g)
1 colher (sopa) de Adoçante (8g)
3 colheres (sopa) cheias de margarina gelada (para folhar) (60g)
¼ xícara (chá) de leite desnatado em temperatura ambiente (50g)

Recheio:
200g de goiabada diet cortada em pedaços
200g de queijo muçarela cortado em pedaços

Modo de preparo:
Em um recipiente, dissolva o fermento no leite, acrescente o adoçante e mexa bem. Em seguida adicione os ovos, a margarina culinária, o leite em pó, o sal e coloque a farinha aos poucos até dar ponto. Sove bem a massa e deixe descansar por aproximadamente 20 minutos. Após este descanso, coloque a massa em uma mesa enfarinhada e abra com auxílio de um rolo. Divida a margarina para folhar em três partes e espalhe uma parte desta margarina no centro da massa, faça dobras de três e repita esse processo mais duas vezes.
Montagem: Abra a massa deixando com 1 cm de espessura, corte em triângulos, recheie com um pedaço de queijo, outro de goiabada e feche como um croissant. Coloque em uma forma e deixe crescer por 30 minutos. Em seguida pincele com as gemas e leve para assar em forno à 180ºC por aproximadamente 35 minutos.

CUPCAKE DE BANANA E AVEIA

Ingredientes:

2 bananas
1 xícara e meia de aveia
2 colheres de sopa de castanhas
1 xícara e meia de farinha de trigo
½ xícara de margarina light
1 colher de sobremesa de fermento em pó
½ xícara de adoçante culinário
2 colheres de chá de canela em pó
2 ovos

Modo de preparo:

Bata os ovos, o adoçante, a farinha e a margarina até obter uma massa homogênea. Acrescente as bananas amassadas, as castanhas picadas, a aveia, a canela e, por último, o fermento. Misture bem. Coloque a massa em forminhas e asse por 15 minutos em forno pré-aquecido a 180°.

CUPCAKE DE BAUNILHA

Ingredientes:
60g de farinha de trigo
1 colher de sobremesa de fermento em pó
3 ovos
20g de adoçante culinário
Essência de baunilha

Modo de preparo:
Separe as gemas das claras e bata as claras em neve. Quando as claras tiverem atingido o ponto, vá adicionando as gemas, umas por uma, sempre batendo. Sem parar de bater, coloque o adoçante. Coloque a essência de baunilha, pare de bater e acrescente a farinha e fermento peneirados. Coloque a massa em forminhas de cupcake e asse por 20 minutos em forno pré-aquecido a 180°.

CUPCAKE DE CENOURA

Ingredientes:

2 cenouras
180g de chocolate dietético picado
2 xícaras de farinha de trigo integral
½ xícara de óleo de coco
4 colheres de sopa de leite desnatado
½ colher de sopa de fermento em pó
3 ovos
½ colher de chá de gengibre em pó

Modo de preparo:

Misture o gengibre, o fermento e a farinha em um recipiente. Bata o óleo, as cenouras picadas e os ovos no liquidificador e acrescente à mistura de ingredientes secos. Misture bem, até ficar homogêneo. Coloque essa massa em forminhas e asse por 30 minutos em forno pré-aquecido a 180°. Enquanto a massa está no forno, faça a cobertura. Derreta o chocolate e misture com o leite desnatado. Passe por cima dos cupcakes quando ficarem prontos.

CUPCAKE DE CHOCOLATE

Ingredientes:
2 xícaras de farinha
½ xícara de chocolate em pó diet
½ xícara de leite
3 ovos
200g de manteiga
1 colherinha de fermento em pó
1 colher colherinha de bicarbonato de sódio
300g de chocolate ao leite picado
150g de creme de avelã
1 lata de creme de leite
Morangos para decorar (opcional)

Modo de Preparo:
Um dos segredos dos cupcakes é sempre usar os ingredientes seco depois de passar na peneira. Assim a massa fica lisa, sem nenhuma bolinha. Misture a farinha de trigo, o chocolate em pó, a manteiga e os ovos, um a um. Misture delicadamente.
Após, misture o fermento e o bicarbonato. Distribua a massa nas forminhas de cupcakes, untadas com manteiga e polvilhadas com chocolate em pó. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 25 minutos ou até dourar.
Recheio: Derreta o chocolate em banho-maria e misture o creme de avelã e o creme de leite sem soro. Depois de os bolinhos assarem, corte uma tampa em formato de cone e recheie-os com o creme de chocolate. Tampe-os. Com o que sobrar do creme de chocolate, cubra os cupcakes. Decore com os morangos.

CUPCAKE DE COCO

Ingredientes:
3 gemas de ovo
1 colher (chá) de margarina light
4 colheres (sopa) de coco ralado light
500ml de leite de coco light
1 xícara (chá) de adoçante culinário que possa ir ao forno
1 xícara de (chá) de água
1 colher (chá) de gelatina em pó

Decoração:
8 morangos cortados ao meio

Modo de preparo:
coloque no liquidificador as gemas de ovo, a margarina, o coco ralado, o leite de coco, o adoçante, a água e a gelatina em pó. Bata em velocidade média por aproximadamente 5 minutos, ou até obter um creme uniforme. Reserve. Unte com margarina light aproximadamente 10 forminhas para empadas ou similar (aproximadamente 50ml cada fôrma) e despeje o creme nessas forminhas. Numa assadeira de alumínio grande, adicione água até a metade da altura das forminhas.
Leve ao forno previamente aquecido e asse por aproximadamente 35 minutos em temperatura média, ou até os quindins ficarem firmes. Retire do forno e deixe esfriar por aproximadamente 10 minutos. Desenforme e leve para gelar.
Decore com metade de um morango e sirva.

CUPCAKE DE LARANJA E COCO

Ingredientes:
1 ½ xícara de farinha de trigo
1 colher de fermento em pó
1 colherinha de sal
100 gramas de margarina
1 xícara de suco de laranja
2 ovos
Raspas de casca de 2 laranjas
450g de chocolate branco diet picado
½ xícara de creme de leite
200g de coco ralado
100g de pasta americana
Anilina comestível

Modo de Preparo:
Peneire a farinha de trigo, o fermento e o sal. Derreta a margarina e misture os ingredientes peneirados, o açúcar, meia xícara do suco de laranja, os ovos ligeiramente batidos e as raspas de casca de uma laranja. Mexa bem até obter uma massa homogênea. Unte dez forminhas para cupcakes, ou coloque forminhas de papel dentro, despeje a massa até a metade. Asse em forno pré-aquecido a 200 graus por 20 minutos ou até dourar.
Cobertura: A cobertura para os cupcakes podem ser feitas de várias maneiras, mas o mais importante é que fique consistente. Derreta o chocolate em banho-maria, acrescente o creme de leite, raspas de laranja e o restante do suco. Mexa até formar um creme homogêneo. Reserve. Desinforme os bolinhos, coloque a cobertura e polvilhe com o coco.

CUPCAKE DE LIMÃO

Ingredientes:

1 pacote de gelatina de limão
1 xícara de leite em pó zero lactose
2 colheres de sopa de óleo de granola
½ xícara de suco de laranja diluído com água
10 colheres de sopa de mistura diet para bolo de laranja
1 ovo
1 colher de sopa de margarina light
1 colher de adoçante culinário
1 limão
¾ de xícara de água fervente

Modo de preparo:

Misture bem a o ovo, o suco de laranja diluído, o óleo de canola, o pacote de gelatina e a mistura para bolo. Quando essa massa estiver bem misturada, distribua em forminhas de cupcake e leve ao forno pré-aquecido a 180°. Asse até a massa ficar dourada. Enquanto isso, faça o recheio/cobertura. Misture o adoçante, a margarina e o leite em pó. Vá adicionando a água fervente. Quando essa massa estiver bem misturada, leve ao fogo baixo e mexa até atingir ponto parecido com o do leite condensado. Espere esfriar e misture com o suco do limão. Quando tirar os cupcakes do forno, abra um buraco no topo de cada um cada e coloque o leite condensado com limão. Passe um pouco do leite condensando por cima para cobrir o buraco do recheio.

CUPCAKE DE MAÇÃ COM CANELA

Ingredientes:
2 ovos (claras e gemas separadas)
150g de açúcar de coco
100ml de óleo
1 maçã com casca - sem sementes (bem higienizada)
1 colher de chá de canela em pó
200g de creme de arroz (1 caixinha)
1 xícara de polvilho doce
1 colher de sopa rasa de fermento químico em pó

Modo de Preparo:
Bata as claras em neve e reserve. No copo do liquidificador coloque a maçã em pedaços, o óleo, o açúcar, as gemas (sem pele, para não deixar sabor de ovo). Bater até a maçã desmanchar. Adicione o creme de arroz e o polvilho e bata mais um pouco até formar um creme homogêneo. Se pesar misture com uma colher. Inclua o fermento e misture sem bater. Misture as claras em neve e mexendo lentamente sem bater. Distribua a massa em forminhas de papel próprias para forno ou de silicone, cuidando para não encher demais, porque vão crescer. Leve ao forno 180ºC até dourar. Cerca de 20 a 25 min. Retire, deixe esfriar e polvilhe açúcar de confeiteiro por cima ou canela.

CURAU

Ingredientes:

1/2 colher (sopa) de margarina culinária
3 1/2 xícaras (chá) de leite desnatado (700ml)
1 1/4 xícaras (chá) de adoçante culinário
8 espigas de milho verde

Modo de Preparo:

Em um recipiente, corte os grãos do milho. Em seguida, bata no liquidificador com um pouco de leite. Com uma peneira, coe essa mistura na própria panela que for usar. Acrescente o restante do leite, o adoçante e a margarina. Misture bem para dissolver o adoçante. Leve ao fogo mexendo sem parar. Mantenha a fervura por alguns minutos. Despeje em um recipiente, sirva quente ou frio. Se desejar, polvilhe canela.

DADINHO PROTEICO

Ingredientes:
1 xícara de chá de amendoins torrados
½ xícara de chá de Whey Protein sabor baunilha
1 colher de sopa de chia
100g de chocolate 70% cacau

Modo de Preparo:
Bata os amendoins em um liquidificador, pulsando aos poucos para formar uma farofa úmida; Adicione o Whey Protein e a chia ; Pulse por mais alguns instantes até que a massa fique homogênea, sem esfarelar na mão; Molde os dadinhos e leve à geladeira por 30 minutos; Derreta o chocolate 70% e use-o para cobrir os dadinhos.

DANETE CASEIRO

Ingredientes:
Meia xícara de biomassa de banana verde
3 colheres (de sopa) de cacau em pó diet
3 colheres (de sopa) de açúcar de coco
1 xícara de leite
50g de chocolate amargo diet
1 colher (de sopa) de essência de baunilha

Modo De Preparo:
Derreta o chocolate amargo em banho-maria. Depois, coloque todos os ingredientes no liquidificador, incluindo o chocolate derretido e bata até obter um aspecto cremoso e homogêneo. Em seguida, coloque o creme na travessa de vidro ou em copinhos e leve-o à geladeira por cerca de 6 horas. Feito isso, retire da geladeira e decore o creme com raspas de chocolate amargo.

DANONINHO

Ingredientes:

1 Lata de Leite Condensado zero açúcar

1 Lata de Creme de Leite

1 Pote de iogurte Natural

1 Pacotinho de suco em pó da sua preferência e sabor diet

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao congelador por cerca de 2 horas, após isso mantenha na geladeira.

DELÍCIA DE ABACAXI

Ingredientes:

1 abacaxi grande picado
meia xícara (chá) de açúcar de coco
2 envelopes de gelatina em pó sabor abacaxi
1 lata de Creme de Leite

Modo de Preparo:

Em uma panela coloque o abacaxi, o açúcar e 3 xícaras (chá) de água e cozinhe por cerca de 20 minutos. Separe o líquido e reserve o abacaxi. Misture a gelatina e o creme de leite no líquido até ficar homogêneo. Misture com o abacaxi reservado e distribua em tacinhas de sobremesas. Leve à geladeira por cerca de 2 horas ou até firmar.

DOCE COM BANANA E CACAU

Ingredientes:

3 colheres de leite em pó desnatado zero lactose

2 colheres de cacau em pó

1 banana

Modo de preparo:

Coloque a banana com casca no micro-ondas por 2 minutos. Descasque e amasse a banana, acrescente o cacau e o leite em pó. Misture bem para integrar bem os ingredientes na massa. Molde as bolinhas e passe pelo leite em pó.

DOCE COM CREME DE AVELÃ

Ingredientes:

5 colheres de leite em pó desnatado zero lactose
1 barra de chocolate branco diet
Creme de avelã diet

Modo de preparo:

Derreta o chocolate branco em banho maria. Misture o chocolate derretido com o leite pó até virar uma massa consistente. Modele as bolinhas, recheando-as com uma colher de chá de creme de avelã.

DOCE COM DAMASCO

Ingredientes:

4 colheres de leite em pó zero lactose
2 colheres de leite de coco
4 colheres de coco ralado
1 colher de adoçante em pó
Damascos secos

Modo de preparo:

Misture o leite em pó, o leite de coco, o adoçante e coco ralado para fazer a massa do docinho. Misture bem, até a massa ficar bem consistente. Enrole os docinhos, recheando cada um com um damasco.

DOCE COM IOGURTE

Ingredientes:

2 colheres de leite em pó desnatado zero lactose
1 colher de iogurte grego
2 colheres de coco ralado
1 colher de chá de óleo de coco
Adoçante stevia
Cravo da índia

Modo de preparo:

Misture o iogurte, o leite em pó, o óleo de coco e a stevia em um recipiente. Misture bem e, quando a massa estiver no ponto, comece a modelar as bolinhas. Enrole, passe no coco ralado e coloque um cravo em cada docinho.

DOCE COM LEITE DE COCO

Ingredientes:

3 colheres de leite em pó zero lactose
3 colheres de leite de coco
2 colheres de coco ralado sem adição de açúcar
1 colher de xilitol

Modo de preparo:

Misture o leite em pó, o adoçante, o coco ralado e o leite de coco até virarem uma pasta homogênea. Enrole o doce em formato de bolinhas e sirva!

DOCE DE ABÓBORA

Ingredientes:

4 xícaras (chá) abóbora
4 colheres (sopa) adoçante culinário
2 colheres (sopa) coco ralado
1 pitada canela
12 unidades cravo da índia

Modo de preparo:

Colocar a abóbora picada em uma panela junto com o adoçante. Deixar cozinhar e adicionar o coco, a canela e o cravo. Quando a abóbora estiver macia ou desmanchada está pronto.

DOCE DE LEITE CASEIRO COM CREME DE LEITE

Ingredientes:
200ml de creme de leite
100g de açúcar de coco

Modo de Preparo:
Em uma panela junte os dois ingredientes desta receita de doce de leite sem açúcar e ligue o fogo baixo. Fique mexendo sem parar até engrossar. Assim que ficar bem cremoso, deixe de mexer e desligue o fogo. coloque o doce de leite caseiro com creme de leite em um pote, deixe esfriar em temperatura ambiente e depois deixe na geladeira por, no mínimo 1 hora. Está pronto! Pode comer direto do pote ou usar como recheio de bolos.

DOCE DE LEITE NINHO

Ingredientes:
1 lata de leite em pó Ninho zero lactose (380 ou 400g)
1 vidro de leite de coco
3 colheres de sopa de xylitol
10 gotas de essência de baunilha sem açúcar
50 gramas de coco fresco ralado

Modo de Preparo:
Comece preparando o doce de leite Ninho diet misturando o leite em pó com o xylitol e a baunilha. Aos poucos vá adicionando o leite de coco até virar uma massa fácil de modelar. Por fim enrole os docinhos de leite Ninho, polvilhe coco fresco ralado e deixe na geladeira.

DOCE DE PRESTÍGIO

Ingredientes:
3 colheres de sopa de cacau em pó 50%
3 colheres de sopa de leite em pó zero lactose
2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
100ml de creme de leite fresco
1 colher de chá de xylitol
20ml de água morna

Modo de Preparo:
Em uma panela em fogo baixo coloque o creme de leite e o chocolate em pó e mexa até desgrudar, como na fotografia. Reserve uma colher do chocolate, coloque o restante na taça onde irá servir esta sobremesa de prestígio e deixe esfriar. Enquanto isso, em um copo coloque o leite em pó, o xylitol, o coco e a água e misture até virar uma pasta. Coloque o creme anterior na taça eleve10minutosno congelador. Finalize seu doce de prestígio fácil com o chocolate reservado e coco ralado e está pronto!

DOCINHO DE FRUTAS SECAS

Ingredientes:

100g de damascos secos
100g de uvas-passas escuras
1 pacote (100 g) de coco seco em flocos sem açúcar
1 xícara (chá) de farinha de aveia sem glúten
4 colheres (sopa)de creme de leite light de caixinha
4 colheres (sopa) de adoçante culinário Manteiga para untar

Modo de Preparo:

Cubra os damascos e as uvas-passas com água quente e deixe hidratar por 30 minutos. Escorra e triture as frutas no processador com metade dos flocos de coco, a farinha de aveia, o creme de leite e o adoçante. Pulse algumas vezes até deixar a massa uniforme. Com as mãos untadas com manteiga, enrole os docinhos com cerca de 1 colher (sopa) da massa e reserve-os num prato ou bandeja lado a lado. Aqueça uma frigideira em fogo baixo e doure o restante do coco, agitando a frigideira para evitar que escureça demais. Transfira imediatamente para um prato e deixe esfriar. Passe os docinhos no coco queimado e arrume-os em forminhas apropriadas.

ESPETO DE FRUTAS ORGÂNICAS

Ingredientes:

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

Modo de preparo:

Regue a banana com o suco de limão para não oxidar. Em espetinhos, intercale as frutas com as folhas de hortelã. Coloque os espetinhos em uma travessa rasa, regue com o mel e salpique com a castanha do Pará. Reserve. No liquidificador, bata o iogurte, a ricota e adoce a gosto. Misture as raspas de casca de limão. Leve à geladeira por 15 minutos e sirva com os espetinhos de fruta.

FANTASIA DE GELATINA

Ingredientes:

3 pacotes de gelatina diet sabor morango e de outros sabores diferentes (limão e abacaxi, por exemplo)
1 pacote de gelatina incolor sem sabor
1/2 vidro de leite de coco light
1/2 lata de creme de leite light
1 xícara (chá) de leite desnatado
1 xícara (chá) de leite em pó light
adoçante culinário a gosto

Modo de Preparo:

Faça as três gelatinas de véspera, com menos água que o normal (200 ml de água fervendo para dissolver a gelatina e 150 ml já gelada para esfriá-la). Coloque no refrigerador. Quando já estiverem durinhas pique-as em tamanhos regulares e reserve. Bata no liquidificador o leite com o leite em pó e o leite de coco. Junte o creme de leite, o adoçante e a gelatina sem sabor já hidratada e dissolvida em banho-maria em 1/2 xícara de chá de água. Bata por 1 minuto. Arrume a gelatina picada em um refratário distribuindo bem as cores. Por cima, despeje o conteúdo do liquidificador e leve a gelar.

FATIAS HUNGARAS

Ingredientes:
1¼ xícara (chá) de leite desnatado (250ml)
50g de fermento biológico fresco
5 gemas (75g)
¾ xícara (chá) de Adoçante Culinária (80g)
3 colheres (sopa) de margarina culinária (60g)
4 xícaras (chá) de farinha de trigo (480g)
Recheio:
170g de margarina culinária
100g de coco ralado sem adição de açúcar
¼ xícara (chá) de Adoçante Culinária (26g)
Calda:
½ xícara (chá) de Frutose (70g)
½ xícara (chá) de água (100 ml)
½ xícara (chá) de coco ralado sem adição de açúcar (35g) (opcional)

Modo de preparo:
Massa: Em um recipiente, adicione o fermento, o leite, o adoçante e misture bem. Adicione o restante dos ingredientes e sove bem a massa. Cubra e deixe descansar por 20 minutos.
Recheio: Misture todos os ingredientes até obter um creme homogêneo.
Montagem**:** Abra a massa com auxílio de um rolo. Aplique o recheio em toda superfície e enrole como se fosse um rocambole. Corte em fatias na medida de 3cm de largura. Coloque em uma forma untada, pincele com as gemas, deixe crescer até dobrar de volume e leve ao forno pré aquecido à 180ºC por aproximadamente 35 minutos.
Calda: Em uma panela pequena leve ao fogo a frutose, a água e deixe ferver por 10 minutos. Em seguida regue as fatias com a calda ainda quente. Se preferir polvilhe com coco ralado.

FLAN DE CHOCOLATE

Ingredientes:

3 xícaras de leite de aveia
¾ xícara de açúcar de coco peneirado
2 colheres de sopa de licor de cacau picado
2 colheres de sopa de fécula de batata
1 colher de sopa de Ágar-ágar
2 colheres de chá de extrato de baunilha

Modo de preparo:

Derreta o licor de cacau em banho-maria e reserve. Em um recipiente pequeno, dissolva o ágar-ágar em 3 colheres de sopa de água e reserve. Em uma panela média, adicione o leite de aveia, o açúcar, a fécula de batata e o extrato de baunilha. Misture bem até ficar homogêneo. Leve ao fogo médio e mexa sem parar. Quando começar a ferver acrescente o ágar-ágar e o licor de cacau, mexa bem até engrossar. Desligue o fogo. Unte com óleo vegetal forminhas para porções individuais (usei fôrmas de silicone para muffins/cupcake), ou uma fôrma de pudim (20 cm de diâmetro), e despeje a mistura. Espere amornar. Leve à geladeira por cerca de 4 horas, ou até ficar firme. Desenforme e sirva como preferir. Alguns eu polvilhei com cacau e outros reguei com chocolate 70% cacau derretido.

FLAN DE CHOCOLATE COM LEITE EM PÓ

Ingredientes:
10 colheres de leite em pó zero lactose
1 colher de chá de essência de baunilha
5 colheres de sopa de xylitol
2 colheres de sopa de cacau em pó
1 envelope de gelatina sem sabor

Modo de Preparo:
No liquidificador, bata a água, o leite em pó, a baunilha, o xylitol e o cacau em pó até obter um líquido uniforme. Hidrate a gelatina sem sabor conforme instruções da embalagem. Bata a gelatina com a mistura do liquidificador. Coloque o creme em taças e leve para gelar até ficar consistente.

FONDUE DE CHOCOLATE

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

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

FROZEN YOGURT

Ingredientes:
400 g de iogurte
100 g de morangos
1 colher de chá de gelatina em pó sem sabor
3/4 de xícara de chá de água
1/2 xícara de chá de adoçante (ou 1 xícara de chá de açúcar)
2 claras em neve

Modo de preparo:
Hidrate a gelatina em pó em 1/4 de xícara de chá de água e leve em banho-maria até que a gelatina dissolva. Reserve. Numa panela, coloque o adoçante e o restante da água. Leve ao fogo e cozinhe até a calda ficar em ponto de fio. Na batedeira, bata as claras em neve e junte a calda quente, mexendo sem parar. Acrescente a gelatina reservada e continue batendo de 8 a 10 minutos até formar um suspiro firme. – Retire da batedeira e misture delicadamente o iogurte e os morangos previamente batidos no liquidificador. Ponha numa tigela e leve ao congelador até ficar firme (cerca de 2 horas) sem endurecer demais.

GELATINA DE CHÁ VERDE COM KIWI

Ingredientes:

2 envelopes de gelatina em pó incolor e sem sabor
700ml de chá verde sem açúcar
4 colheres de sopa de adoçante culinário
4 kiwis descascados e picados
2 xícaras de chá de ricota
Rodelas de kiwi para decorar

Modo de preparo:

Hidrate a gelatina em 1 xícara de chá verde e leve ao fogo em banho-maria até dissolver. Divida, então, em duas partes. Em seguida, misture uma parte da gelatina com o restante do chá e 2 colheres de sopa de adoçante. Despeje a mistura em um refratário e leve à geladeira até ficar bem firme. Em uma panela, coloque o kiwi e 2 colheres de sopa de adoçante. Então, cozinhe por aproximadamente 10 min. Coloque no liquidificador com a ricota, bem como com a outra parte da gelatina, então, bata bem. Despeje sobre a gelatina de chá verde e deixe na geladeira até ficar bem firme. Por fim, corte em pedaços e decore com uma rodela de kiwi.

GELEIA DE MORANGO

Ingredientes:

450g de morangos lavados e cortados
1 colher (sopa) de limão
1 xícara de açúcar em pó sucralose

Modo de Preparo:

Coloque tudo em uma panela e misture bem. Deixe descansar por 5 minutos. Leve ao fogo médio/baixo e ferva por uns 10 a 15 minutos. Mexa de vez em quando, até atingir a consistência desejada. Se quiser, pode amassar os morangos com um pilão ou garfo durante o processo. Deixe esfriar e leve à geladeira em um pote de vidro com tampa

GLACÊ DIET

Ingredientes:

1 xícara (chá) rasa de leite em pó desnatado zero lactose
4 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó
próprio para forno e fogão
4 colheres (sopa) de suco de limão

Modo de preparo:

Misture tudo até obter uma pasta firme. Espalhe no doce ou bolo e decore com frutas de sua preferência. Deixe secar.

GRANITA DE CHÁ DE AÇAÍ

Ingredientes:

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

Modo de Preparo:

Misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até se soltar do fundo da panela. Despeje em refratário untado com margarina light e alise a superfície. Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

GRANOLA DIET

Ingredientes:

500g de aveia em flocos
250g de gérmen de trigo
100g de gergelim
150g de castanha-de-caju moída no processador com nozes e amêndoas (sem que vire pó)
1 colher (chá) de sal marinho
1 colher (chá) de essência de baunilha

Modo de Preparo:

Misturar todo os ingredientes e levar ao forno baixo por cerca de 40 minutos. Ao retirar do forno, acrescentar 150 de uvas passas sem caroço. Depois de frio, acondicionar em vidro fechado. Adicione leite desnatado ou iogurte na hora de comer.

IOGURTE DE MACADÂMIAS

Ingredientes:
½ xícara de macadâmias
1 xícara de água filtrada
2 colheres de sopa de suco de limão
1 colher de café de goma xantana – *ela vai dar a textura do iogurte, mas não é essencial.*

Modo de Preparo:
Deixe as macadâmias de molho em água de um dia para o outro (ou pelo menos por umas 8 horas). *Escorra a água das macadâmias.*
Leve elas ao liquidificador com 1 xícara de água filtrada e bata bem, por uns 3 minutos. Então adicione o suco do limão e bata novamente.
Aí se você for utilizar a goma xantana, adicione ela e bata por uns 5 segundos. Você deve ter cuidado ao utilizar a goma xantana, então fique atento.
Leve à geladeira por pelo menos 2 horas e está pronto seu iogurte!!!

LEITE CONDENSADO

Ingredientes:

1 xícara de leite em pó desnatado (Pode ser Ninho zero lactose)
1/2 xícara de adoçante culinário
1 colher (sopa) rasa de margarina light
1/2 xícara de água fervente

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 5 minutos.
Deixe esfriar e guarde na geladeira.

MACARONS

Ingredientes:
70g de farinha de amêndoas
70 g de adoçante culinário em pó
50 ml de clara de ovos de galinha caipira orgânicos
Corante alimentar (opcional, caso queria preparar Macarons coloridos)

Recheio:
50g de pistache cru e sem casca
100g de pasta de amendoim integral
20g de adoçante culinário em pó

Modo de preparo:
Coloque as claras no recipiente da batedeira e bata até triplicar o volume. Enquanto as claras são batidas, peneire a farinha de amêndoas e o adoçante várias vezes. Reserve. Quando às claras já tiverem triplicado o volume, acrescente o corante da cor que desejar, e aos poucos a mistura da farinha e do adoçante. Incorpore esses ingredientes delicadamente às claras. Coloque o preparo em um saco de confeiteiro, e sobre uma forma reta de silicone ou uma assadeira forrada de papel manteiga modele os Macarons. Deixe secar por 2 – 3 horas. Passado esse tempo, asse os Macarons no forno preaquecido a 170 graus por 10 – 12 minutos. Para o recheio: Moer em um pilão os pistaches até transformá-los em uma pasta. Em um recipiente à parte, bata a pasta de amendoim com o adoçante até obter um creme. Acrescente os pistaches à pasta de amendoim e use de recheio para unir as tampas dos Macarons. Os Macarons são deliciosos, mas a receita é de alta complexidade.

MANJAR BRANCO

Ingredientes
1 vidro de leite de coco (200 ml)
½ litro de leite desnatado
2 colheres (sopa) de amido de milho
½ xícara(chá) de adoçante dietético
2 colheres (sopa) de coco ralado light sem açúcar

Calda:
2 xícaras (chá) de água
1 xícara (chá) de adoçante dietético
15 ameixas pretas

Modo de preparo:
Calda - Em uma panela, coloque a água e o adoçante. Misture e junte as ameixas. Ferva até ficarem macias. Reserve.
Manjar - Em uma panela, coloque o leite desnatado (reserve um pouco), o leite de coco, o coco ralado, o adoçante e a maisena dissolvida no leite reservado. Mexa até engrossar. Coloque em uma forma para pudim umedecida e leve para gelar. Desenforme e regue com a calda.

MANJAR COM CALDA DE LARANJA

Ingredientes:
2 ½ xícaras (chá) de leite desnatado
6 colheres (sopa) de amido de milho
5 colheres (sopa) de adoçante culinário
200 ml de leite de coco light
Óleo para untar a forma

Calda:
2 xícaras de suco de laranja natural
3 colheres (sopa) de adoçante culinário
3 colheres (sobremesa) de amido de milho
5 cravos-da-índia
1 canela em pau

Modo de preparo:
Manjar - Dilua o amido de milho em 1/2 xícara de leite. Cozinhe em fogo baixo o leite, o leite de coco, o adoçante e o amido dissolvido, mexendo sempre, até engrossar. Coloque o creme em uma forma untada com óleo. Cubra com filme plástico, espere esfriar e leve à geladeira por 2 horas.
Calda - Dissolva o amido de milho no suco de laranja. Em seguida, acrescente os demais ingredientes e leve ao fogo baixo até engrossar. Retire os cravos e a canela, espere esfriar e sirva sobre o manjar.

MARIA-MOLE

Ingredientes:
2 caixas de pudim diet sabor coco
500ml de leite desnatado
2 envelopes (24 g) de gelatina em pó incolor
200ml de água morna (para dissolver a gelatina)
5 envelopes de adoçante culinário
6 claras em neve (veja observação)
Óleo para untar
Coco fresco ralado para decorar

Modo de Preparo:
Dissolva o pó para pudim no leite desnatado e leve ao fogo brando, mexendo sempre, até engrossar. Deixe esfriar. Dilua a gelatina na água morna e bata no liquidificador com o pudim e o adoçante, transfira para uma tigela e incorpore a clara em neve delicadamente, despeje em fôrma de cone central (23 cm de diâmetro) untada com óleo e enxaguada em água corrente e leve à geladeira até firmar(umas 2 horas),desenforme e sirva decorada com coco ralado.

Dica:
Para evitar contaminação por salmonela, aqueça as claras em banho maria, mexendo sempre, até amornar bem (o suficiente para não queimar o dedo) e bata na batedeira até obter picos firmes.

MILK SHAKE DE GELATINA

Ingredientes:
1 pacote de gelatina zero (do sabor de sua preferência)
200ml de iogurte zero desnatado
100ml de água gelada (ou 4 cubos de gelo, se quiser sua bebida ainda mais gelada)

Modo de preparo:
Prepare a gelatina conforme instruções da embalagem. Bata tudo no liquidificador (se usar o gelo, faça na função pulsar para não sobrecarregar o liquidificador).

MOUSSE DE ABACATE

Ingredientes:

1 abacate maduro gelado
2 colheres de sopa de alfarroba em pó
2 colheres de sopa de leite de amêndoas
1 colher de sobremesa rasa de stévia

Modo de preparo:

Em um processador ou liquidificador, bata todos os ingredientes até obter consistência de mousse. Coloque em um recipiente de vidro ou tacinhas individuais e leve à geladeira por cerca de 2 horas.

MOUSSE DE CAFÉ

Ingredientes:

1 colher de sopa de café solúvel dissolvido em ½ xícara de chá de água fervente
½ envelope de gelatina incolor sem sabor, dissolvida em 1 xícara de chá de água fria
½ xícara de chá de leite desnatado
2 xícaras de chá de leite em pó desnatado zero lactose
1 colher de sobremesa de adoçante culinário
3 claras batidas em neve

Modo de preparo:

Primeiramente, leve ao fogo em banho-maria a gelatina hidratada e o café dissolvido, misturando até ficar homogêneo, porém, sem deixar ferver. Em segundo lugar, retire do fogo, junte o leite, o adoçante e o leite em pó. Mexa bem e leve à geladeira até começar a endurecer. Adicione as claras em neve, mas misture delicadamente. Coloque em um refratário ou em taças individuais. Por fim, leve novamente à geladeira até ficar bem firme.

MOUSSE DE CAPPUCCINO

Ingredientes:

1 pacote de mistura para pudim de baunilha diet
3 colheres (chá) de café solúvel
3 colheres (sopa) de adoçante tipo forno e fogão
1/2 colher (sopa) de cacau em pó
2 claras em neve
5 grãos de café para decorar

Modo de preparo:

Prepare o pudim de acordo com as instruções da embalagem, usando leite desnatado. Adicione o café, o adoçante e o cacau. Misture e espere esfriar, mexendo para não criar uma película. Junte as claras em neve ao creme frio. Distribua em 4 taças e leve à geladeira por 4 horas. Antes de servir, decore com os grãos de café.

MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes:
200g de chocolate 60% cacau diet
½ xícara de leite de coco
3 claras
Opcional para decorar: frutas vermelhas
Folhas de hortelã
Crocante de amêndoas

Modo De Preparo:
Primeiro, vamos bater nossas claras em ponto de neve.
Com o auxílio da batedeira, bata até que as claras fiquem firmes. Reserve. Derreta o chocolate em banho-maria, ou de 30 em 30 segundos no micro-ondas. Retire do banho-maria e acrescente o leite de coco. Misture bem para que fique homogêneo. Caso queira mais doce, é aqui que você adiciona um pouco do açúcar de sua preferência. Agora, incorpore as claras em neve, delicadamente, à mistura do chocolate. Faça movimentos leves e suaves, para não perder a aeração das claras. Distribua a mousse em potinhos ou copos individuais, ou despeje em travessa única. Leve para gelar por pelo menos 2 horas antes de consumir.

MOUSSE DE LEITE EM PÓ

Ingredientes:
2 copos de leite em pó zero lactose
1 e ½ copo de água fria
1/2 pacote de suco em pó zero açúcar

Modo de Preparo:
Com a outra metade do pacote do suco você vai colocando aos poucos e batendo até ficar duro, faz tipo uma chuvinha com o pó enquanto bate. Se não fizer isso, não endurece! Já sai do liquidificador com consistência de mousse e cheio de furinhos. Coloque na geladeira por 15 minutinhos e pronto.

MOUSSE DE LEITE NINHO

Ingredientes:

1 receita de leite condensado fake (receita encontra-se neste livro)
2 caixinhas (ou latinhas) de creme de leite
1 xícara de leite em pó zero lactose
1 pacotinho de gelatina incolor sem sabor

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador menos a gelatina, prepare a gelatina conforme pede a embalagem e misture com os demais ingredientes, liquidifique por mais 1 minuto, coloque em tacinhas e deixe gelar por 40 minutos, depois que sair da geladeira polvilhe leite em pó por cima!

MOUSSE DE LIMÃO

Ingredientes:
½ xícara (chá) de castanha-de-caju
½ xícara (chá) de água de coco
½ xícara (chá) de biomassa de banana verde
1 unidade de suco de limão
stévia a gosto

Modo de Preparo:
Deixe a castanha de caju de molho por 8h. Escorra e descarte a água. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar um creme liso e homogêneo. Adoce a gosto.
Mantenha na geladeira por pelo menos 3h ou até servir.

MOUSSE DE MARACUJÁ

Ingredientes:
1 xícara de leite desnatado
1 colher (sopa) de amido de milho
4 colheres (sopa) de adoçante culinário
1 xícara de suco de maracujá concentrado
1 xícara de creme de leite light
1 envelope de gelatina sem sabor
¼ de xícara de água
2 claras

Calda:
polpa de 1 maracujá
3 colheres (sopa) de adoçante culinário
¼ de xícara de água

Modo de Preparo:
Leve ao fogo o leite, o amido de milho e o adoçante e mexa até engrossar. Dissolva a gelatina na água e aqueça em banho-maria até derreter. Misture o suco de maracujá, o creme de leite e a gelatina e mexa bem. Bata as claras em neve e junte ao creme de maracujá, misturando delicadamente. Coloque em taças individuais e leve à geladeira por 3 horas.
Calda - Leve ao fogo os ingredientes e deixe ferver por 5 minutos. Espere esfriar e sirva sobre a mousse.

MOUSSE DE UVA

Ingredientes:
1 envelope de gelatina incolor sem sabor
¼ xícara (chá) de água fria
2 caixas de gelatina sabor uva diet
2 xícaras (chá) de água fervente
1 lata de leite condensado diet
2 xícaras (chá) de suco de uva integral

Calda:
1 xícara (chá) de suco de uva integral
½ xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de adoçante culinário
1 colher (sobremesa) de amido de milho

Modo de Preparo:
Hidrate a gelatina sem sabor na água fria, dissolvendo-a em banho-maria ou no micro-ondas. Dissolva a gelatina de uva na água fervente. No liquidificador, bata as gelatinas dissolvidas (a sem sabor e a de uva), o leite condensado e o suco de uva. Coloque em uma forma com buraco no meio levemente untada om óleo e leve para gelar.
Calda: Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar. Desenforme o mousse com cuidado e sirva coma a calda por cima.

MUFFIN DE AMÊNDOAS

Ingredientes:
1 xícara de farinha de amêndoas
½ xícara e 2 colheres de sopa farinha de aveia
1 colher de chá fermento químico
2 ovos levemente batidos
2 bananas maduras amassadas
3 colheres de sopa de leite
1 pitadinha de sal
4 colheres de sopa de stevia
1 colher chá de extrato natural de amêndoas

Modo de Preparo:
Junte os ingredientes secos em uma vasilha. Em outro recipiente, coloque os ovos e acrescente a banana, o leite, o sal, a stevia e o extrato de amêndoas. Misture bem. Mescle as duas misturas e coloque nas forminhas. Leve para o forno em temperatura média e deixe assar por 30 minutos.

MUFFIN DE BANANA

Ingredientes:
4 claras
2 gema
2 colheres de sopa de sucralose
1 colher de sopa de essência de baunilha
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de sopa de castanhas laminadas
2 colheres de sopa de aveia, amaranto ou quinoa em flocos
1 colher de sopa de óleo de coco
2 bananas amassadas

Modo de Preparo:
Bata os ovos na batedeira. Acrescente todos os demais ingredientes. Despeje o muffin de banana em forminhas de cupcake. Leve ao forno em temperatura média por 30 minutos.

MUFFIN DE CHOCOLATE

Ingredientes:
1 xícara de chá de farinha de trigo
4 colheres de sopa de adoçante para forno e fogão
2 colheres de sopa de cacau em pó
1 colher de chá de fermento em pó
3 colheres de sopa de margarina sem sal light
½ xícara de chá de leite desnatado
1 ovo

Modo de Preparo:
Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, o adoçante, o cacau e o fermento. Misture bem e reserve. Dissolva a margarina. Em outra vasilha, coloque o leite, o ovo e a margarina derretida. Junte o conteúdo dessa vasilha à primeira tigela. Misture com cuidado até que fique homogêneo. Jogue a massa em forminhas. Leve para o forno preaquecido em 200ºC por 15 minutos.

MUFFIN DE PASTA DE AVELÃ E CACAU

Ingredientes:

¾ de xícara de farinha de espelta (ou farinha integral)
1 e ½ colher (sopa) de fermento biológico
1 pitada de sal
¼ de xícara de purê de maçã(puro)
¼ de xícara de açúcar de coco
½ colher (sopa) de linhaça
3 colheres (sopa) de Pasta de Avelã
1 colher (sopa) de óleo de coco
½ colher (sopa) de extrato natural de baunilha
½ xícara de leite de amêndoas
½ colher(sopa)de vinagre de maçã
¼ de xícara nibs de cacau
2 colheres (sopa) de avelãs picadas (opcional)

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180º,Junte os 3 primeiros ingredientes em um bowl; Em uma outra tigela, misture o purê de maçã com o vinagre; Agora, misture os ingredientes molhados aos secos até ter uma massa homogênea; Adicione os nibs de cacau e avelãs picadas à massa; Dívida em 6 forminhas para muffin e asse por 20 minutos ou até ficarem douradinhos e firmes no topo.

OVO DE COLHER DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes:
120g de chocolate ao leite diet
Forminha 350 gramas
½ embalagem de pó para leite condensado diet (110g)
1 creme de leite light(200g)
1 colher(sopa) de farinha de trigo(10g)
50g de amora
50g de framboesa

Modo de Preparo:
Derreta o chocolate no micro-ondas de 30 a 30 segundos, para não queimar o chocolate. Se preferir pode derreter em banho-maria. Coloque o chocolate derretido nas formas de silicone e preencha até o ponto indicado da forma, dê uma leve batida para retirar o ar. Após, cubra com a outra parte da forma e depois com a terceira forma finalize e dê uma leve batida. Vire a forma para baixo e leve ao freezer por aproximadamente 10 minutos, ou até que o fundo da forma fique transparente. Desenforme.
Recheio - Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Em seguida misture em uma panela o restante dos ingredientes e leve ao fogo até dar ponto de brigadeiro. Coloque em um prato e cubra com filme plástico até adquirir consistência.
Montagem - Sobre o ovo pronto adicione o recheio até a borda. Finalize com coco decore com as frutas.

OVO DE COLHER OURIÇO

Ingredientes:
120g de chocolate ao leite diet
½ xícara (chá) de coco ralado grosso (35g)
Forminha 350 gramas

Recheio:
½ embalagem de pó para leite condensado zero açúcar(110g)
1 embalagem de creme de leite light (200g)
1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)
½ colher (sopa) de margarina culinária (10g)
3 colheres (sopa) de doce de leite zero açúcar (90g)

Modo de Preparo:
Ovo Derreta o chocolate no micro-ondas de 30 a 30 segundos, para não queimar o chocolate. Se preferir pode derreter em banho-maria. Coloque o chocolate derretido nas formas de silicone e preencha até o ponto indicado da forma, dê uma leve batida para retirar o ar. Após, cubra com a outra parte da forma e depois com a terceira forma finalize e dê uma leve batida. Vire a forma para baixo e leve ao freezer por aproximadamente 10 minutos, ou até que o fundo da forma fique transparente. Desenforme.
Recheio – Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Em seguida misture em uma panela o restante dos ingredientes e leve ao fogo até dar ponto de brigadeiro. Coloque em um prato e cubra com filme plástico até adquirir consistência.
Montagem - Sobre o ovo pronto decore como preferir.

OVO DE PÁSCOA

Ingredientes:

300g de chocolate ao leite diet ralado
1 forma para ovos (250 gramas)
1 pincel de cozinha

Modo de Preparo:

Aqueça uma panela com água no fogo, temperatura que o dedo suporte (morno para quente). Desligue o fogo e coloque o chocolate diet ralado para derreter. Deixe por 15 minutos, tire da água e bata bem o chocolate até derreter. Dê o choque térmico no mármore, mexendo até esfriar. Faça o teste do lábio encostando um palito molhado com o chocolate no lábio inferior, deverá sentir gelado. Dê a primeira camada no ovo com um pincel de espessura fina. Vire de boca para baixo numa tábua forrada com papel manteiga e leve à geladeira por cinco minutos. Tire da geladeira e faça a segunda camada um pouco mais grossa e leve à geladeira por mais cinco minutos. Faça a terceira camada por todo ovo e carregue um pouco mais nas bordas, sempre levando à geladeira de boca para baixo. A última camada deverá ficar na geladeira por mais ou menos 20 minutos.

PAÇOQUINHA

Ingredientes:

2 xícaras (chá) amendoim torrado e sem pele
½ xícara (chá) leite em pó zero lactose
3 colheres (sopa) adoçante
5 colheres (sopa) leite desnatado

Modo de Preparo:

Bata o amendoim, o leite em pó e o adoçante no processador, até obter uma farofa fina. Passe para tigela e acrescente o leite aos poucos, misturando com uma colher, até obter uma massa úmida (se atingir esse ponto antes que o leite acabe, não é necessário acrescentar o resto). Forre uma vasilha retangular pequena (18cm x 28cm) com papel-filme e despeje a massa. Pressione-a sobre o refratário com as costas de uma colher até ficar bem compacta. Cubra com mais papel-filme e espere cerca de 1 hora antes de cortar. Retire o filme plástico e corte a massa em quadradinhos ou em losangos, com uma faca ou cortador. Guarde em refratário fechado.

PALETA DE BANANA

Ingredientes:
1 xícara de chá de leite desnatado
2 unidades de banana madura (nanica ou prata)
1 colher de café de baunilha
2 colheres de sopa de estévia em pó

Modo de Preparo:
Coloque no liquidificador o leite, 1 banana, baunilha e açúcar. Bata até ficar uniforme e ponha a mistura nas forminhas de picolé, com palitos de madeira. Corte a outra banana em rodelas e decore. Deixe no freezer por 4 horas. Depois é só servir.

Dica:
Outras ideias de recheio: manga com iogurte, morango com creme, abacaxi com hortelã.

PALHA ITALIANA

Ingredientes:
1 pacote de biscoito vegano e sem glúten
250g de biomassa de banana verde
4 colheres (sopa) de cacau em pó sem açúcar
100 ml de leite vegetal (leite de coco, castanhas, amêndoas e leite de soja)
3 colheres (sopa) de açúcar de coco
Óleo de coco para pincelar a forma

Cobertura:
2 colheres (sopa) de cacau em pó
6 colheres (sopa) de açúcar de coco

Modo de Preparo:
Misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até se soltar do fundo da panela. Despeje em refratário untado com margarina light e alise a superfície. Deixe esfriar e corte em quadradinhos. Triture grosseiramente o biscoito no liquidificador, retire e reserve; Em seguida, coloque no liquidificador a biomassa, o cacau, o leite vegetal e o açúcar. Bata ligeiramente até obter uma mistura homogênea; despeje a mistura em uma panela (de fundo grosso) pré-aquecida em fogo baixo, prove o doce e se desejar coloque mais açúcar se julgar necessário; mexa sem parar até obter uma consistência grossa. Desligue o fogo, adicione metade do biscoito e misture; depois pincele óleo de coco em uma forma de vidro e distribua a metade do creme uniformemente na forma. Coloque o restante do biscoito e espalhe. Finalize com o creme de maneira uniforme; Cubra a forma com papel filme e leve à geladeira por 8 horas; Retire da geladeira e corte quadradinhos tipo palha italiana, retire os quadradinhos comum a colher ou faca, molde com as mãos suavemente e passe cada quadradinho na mistura de cacau com açúcar; Distribua todas as palhas italianas em uma forma e sirva.

PANQUECA

Ingredientes:
1 xícara (chá) de leite desnatado
2 ovos
4 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão
1 xícara (chá) mais 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 e ½ xícara (sopa) de fermento em pó
4 colheres (sopa) de uva passa escura
margarina light para untar

Molho:
6 colheres (sopa) de iogurte desnatado
3 colheres (sopa) de suco de laranja
½ (sopa) adoçante para forno e fogão
raspas de laranja a gosto

Modo de preparo:
Molho **-** Numa tigela, junte o iogurte, o suco de laranja, o adoçante e as raspas de laranja. Misture bem.
Massa - No liquidificador, coloque o leite, os ovos, o adoçante para forno e fogão, a farinha e a essência. Bata até que todos os ingredientes estejam bem misturados. Acrescente o fermento e bata mais um pouco. Coloque a mistura numa vasilha e acrescente as passas. Unte uma frigideira antiaderente com a margarina light. Coloque cerca de 1 colher (sopa) da massa na frigideira formando um círculo de cerca de 5 cm. Em fogo baixo, cozinhe primeiro um lado e depois o outro (vire a panqueca com o auxílio de uma espátula para que cozinhe o outro lado). Repita a operação até terminar toda a massa. Sirva as panquecas acompanhadas do molho.

PANQUECA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

6 a 8 porções
2/3 de chávena de aveia fina
2/3 de chávena de farinha de trigo sem fermento
1 ovo
1 colher de sopa cacau em pó
1 colher de chá fermento
1 chávena (mal medida) de leite

Modo de Preparo:

Deite todos os ingredientes num copo misturador. Com a varinha, triture até ficarem incorporados. Se notar que a massa está muito mole, acrescente um pouco de aveia e um pouco de farinha, se estiver muito seca, junte leite. É suposto a textura ser parecida com a de um bolo. Aqueça uma frigideira antiaderente. Distribua até 3 porções de massa (mais pode arrefecer a frigideira e demorar mais a cozinhar). Assim que formar bolhas na superfície e as extremidades começarem a secar, vire as panquecas e deixe cozinhar mais um minuto ou dois. Sirva quentinhas. Se quiser, dobre a receita e congele. Descongelam rapidamente no micro-ondas.

PÃO DE COCO

Ingredientes:
6 colheres (sopa) de açúcar de coco
3 tabletes de fermento biológico fresco
meia xícara (chá) de leite morno
1 ovo
1 lata de creme de leite
100 g de manteiga sem sal, derretida
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 gema, para pincelar
Recheio:
2 pacotes de coco em flocos (200g)
2 colheres (sopa) de manteiga derretida
4 colheres (sopa) de açúcar
Cobertura:
1 xícara (chá) de açúcar de coco

Modo de Preparo:
Cobertura: Coloque o açúcar em uma panela com meia xícara (chá) de água e deixe engrossar um pouco. Pincele as roscas depois de assadas com a calda quente.
Massa: Dissolva no açúcar o fermento e acrescente o leite. Junte o ovo, o Creme de Leite NESTLÉ® e a manteiga. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e trabalhe a massa até desgrudar das mãos. Deixe a massa crescer até dobrar de tamanho.
Recheio**:** Coloque o coco em um recipiente com meia xícara (chá) de água e deixe hidratar por meia hora. Junte os outros ingredientes e misture bem. Dívida em quatro partes iguais e reserve. Divida a massa da rosca em duas partes iguais e reserve uma delas. Abra a massa no formato de um retângulo com meio centímetro de espessura e corte em duas partes. Espalhe duas partes do recheio reservado (uma parte em cada massa) e enrole-as, separadamente. Junte duas pontas, uma de cada massa, e trance o restante do rolo de massa, unindo as outras duas pontas. Unte uma fôrma redonda com furo central e coloque a rosca trançada, formando um círculo, unindo as duas extremidades para fechá-la. Repita a mesma operação com a massa reservada. Pincele as roscas com a gema batida e asse em forno médio alto (200ºC), pré-aquecido, por 40 minutos ou até que fiquem douradas.

PÃO DE LEITE

Ingredientes:

600ml de leite desnatado
¾ de copo de adoçante para forno e fogão
2 envelopes de fermento biológico
½ copo de azeite
1 colher de sobremesa de sal
1 ovo
1 e 1/2 kg de farinha de trigo

Modo de Preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador (exceto a farinha). Coloque numa tigela e vá adicionando a farinha aos poucos até que a massa desgrude das mãos. Cubra com um pano e deixe descansar por 40 minutos. Não é preciso sovar. Basta baixar a fermentação amassando bem a massa até eliminar todo o ar dela. Faça as bolinhas e coloque na assadeira com distância de 1 cm de uma para outra. Deixe crescer por mais 40 minutos. Asse em forno alto até que fiquem levemente douradas.

PÃO DE LÓ

Ingredientes:
4 colheres (sopa) de adoçante
100g margarina ou creme vegetal
3 ovos
1 copo (capacidade 250ml) de farinha de arroz integral
100ml de leite de coco
½ copo (capacidade 250 ml) amido de milho
½ copo (capacidade 250 ml) polvilho doce
1 colher (sopa) rasa de fermento

Cobertura:
100 ml leite de coco
1 colher (sopa) adoçante
1 colher (sopa) amido de milho
150 ml água
2 gramas de goma

Modo De Preparo:
Massa - Bata os ovos com a margarina e o adoçante por 5 minutos. Acrescente o leite de coco aos poucos, as farinhas e por último o fermento. Asse em uma forma pequena em forno médio (180º C) até que, ao enfiar um palito na massa, ele saia limpo e seco.
Cobertura: Misture os ingredientes e leve ao fogo para cozinhar. Cubra o bolo quente.

PÃO DE MEL

Ingredientes:
½ kg de farinha de trigo
½ kg de mel zero açúcar
250ml de leite
2 colheres chá de canela em pó
2 colheres chá de cardamomo
1 colher chá de cravo moído
½ colher chá de nós moscada moída
2 colheres chá de bicarbonato
2 colheres chá de fermento em pó

Cobertura:
1kg de chocolate ao leite hidrogenado de boa qualidade

Modo de Preparo:
Misturar o leite e o mel na batedeira. Acrescentar a farinha de trigo e depois que estiver misturada, acrescentar o resto dos ingredientes, menos o fermento em pó. Depois que estiver tudo misturado, desligar a batedeira, colocar o fermento e bater levemente. Descanse a massa por 5 minutos. Colocar a massa em forminhas redondas de mais ou menos 5 cm e levar ao forno a 180ºC por mais ou menos 15 minutos (forno industrial). Enquanto espera os pães esfriarem, cortar o chocolate em pedaços e derretê-lo no micro-ondas (se preferir, pode raspá-lo e derreter em banho-maria). Quando os pães estiverem frios, passar no chocolate derretido um a um. Deixe endurecer e está pronto.

PÃO DE MINUTO

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de adoçante culinário
3 xícaras (chá) de farinha integral
3 colheres (sopa) de margarina light
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
1 colher (chá) de sal
30g de parmesão
1 xícara (chá) de leite desnatado

Modo de Preparo:

Junte todos os ingredientes em uma tigela adicionando primeiro os secos e em seguida os úmidos e líquidos. Misture com as mãos até obter uma massa homogênea e uniforme. Modele pãezinhos individuais. Pincele com gema e leve ao forno em forma untada e polvilhada, até que dourem. Sirva.

PÃO INTEGRAL

Ingredientes:
1 kg de farinha de trigo integral
2 tabletes de fermento fresco
½ litro de leite
½ litro de água
1 colher (sopa) rasa de sal
6 colheres (sopa) de óleo
Linhaça a gosto

Modo de Preparo:
Dissolver o fermento na água morna e misturar o restante dos ingredientes. Mexer bem e colocar em 2 formas de pão untadas. Deixe descansar até dobrar o tamanho. Assar em forno médio, pré-aquecido, por 40 minutos.

Dica:
Se não quiser usar leite pode substituir por água.

PÃOZINHO DE LEITE EM PÓ

Ingredientes:

1 ovo

4-5 Colheres de sopa de leite em pó zero lactose

1 Colher de chá de fermento

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, coloque em forminhas de silicone ou em uma forma forrada com papel manteiga, leve ao forno por 15 minutos e tá prontinho.

PÃOZINHO SAUDÁVEL

Ingredientes:

2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
2 colheres de sopa farinha de linhaça
2 ovos
1 colher de café de fermento
Pitada de sal

Modo de preparo:

Em uma vasilha coloque todos os ingredientes, misture com um garfo, coloque a massa nas forminhas de silicone, leve ao forno e asse por 20 minutos. Prontinho, recheio a gosto.

PASTA DE AMENDOIM

Ingredientes:

500g de amendoim torrado, sem sal
1 colher de chá de óleo de coco cacau açúcar de coco,
xylitol ou stevia a gosto
sal ervas e temperos secos

Modo de Preparo:

Coloque os amendoins sem um processador e bata bem. Abra a tampa de vez em quando e raspe a pasta que está se formando dos lados. Vá triturando-os até eles formarem uma pasta bem homogênea e cremosa, isso pode levar uns 5 minutos ou mais, depende da potência do seu processador. você não precisa necessariamente deixá-lo bem liso, amanteiga de amendoim também fica gostosa se tiver uns pedacinhos. coloque a mistura em um pote bem fechado e mantenha em local abrigado.

PAVÊ BICOLOR

Ingredientes:
2 embalagens de Pó para Preparo de Manjar Zero Adição de Açúcares (90 g)
5 xícaras (chá) de leite zero lactose (1 litro)

Recheio:
½ xícara (chá) de leite zero lactose (100 ml)
2 embalagens de Biscoito Maisena Zero Açúcares (280 g)

Cobertura:
200 g de chocolate em barra diet zero lactose
1 embalagem de creme de leite zero lactose (200 g)

Modo de preparo:
Para o creme, coloque em uma panela o pó para manjar com o leite e misture. Leve ao fogo até engrossar, desligue e reserve. Derreta o chocolate em banho-maria ou em micro-onda, em seguida adicione o creme de leite e reserve. Em refratário coloque uma camada de biscoito umedecido no leite e acrescente uma camada de creme. Repita a montagem, até acabar o creme e finalize com a cobertura. Decore como preferir.

PAVÊ DE ABACAXI

Ingredientes:
200g de abacaxi picado
30g de adoçante
150ml de água

Creme:
2 colheres de maisena diluída
100mldegemasdesidratadas 40 g de adoçante
400 ml de leite desnatado morno
100g de coco fresco ralado (para decorar)

Bolo base do pavê:
100 g de farinha de trigo
60mldegemadesidratada
30 g de adoçante
3 claras em neve
1 colher (chá) de fermento

Modo de preparo:
Calda: Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo por 10 minutos. Peneire e reserve o abacaxi e a calda separadamente.
Creme: Em uma panela junte a gema, o adoçante, o leite e a maisena em fogo baixo, até formar um creme. Junte com o abacaxi (sem a calda).
Bolo base: Junte as gemas, o adoçante, a farinha e o fermento. Utilizando uma colher, misture essa base com as claras em neve. Coloque em uma forma untada e leve ao forno a 200 °C por 8 a 10 minutos. Quando o bolo estiver pronto, jogue a calda para umedece-lo. Coloque o creme sobre a base do bolo eleve à geladeira por 2 horas.

PAVÊ DE BOLACHA

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

Modo de Preparo:
Para fazer este pavê diet coloque o leite em um copo e dissolva nele o amido de milho. Em seguida coloque a mistura em uma panela, junte o xylitol e mexa em fogo baixo até engrossar. Quando engrossar, desligue o fogo e acrescente a baunilha. Deixe esfriar e depois é só montar.
Numa taça coloque uma cama da de bolacha, outra de creme e finalize com as frutas. Deixe na geladeira no mínimo 3 horas.

PAVÊ DE DOCE DE LEITE COM CHOCOLATE

Ingredientes:
200g de leite condensado zero adição de açúcares
200g de creme de leite de light
2 colheres de sopa de amido de milho dissolvido em 4 colheres de água
3 colheres de sopa de cacau em pó

Recheio:
300g de cookies zero adição de açúcares castanha do Pará
340g de doce de leite zero Adição de açúcares

Cobertura:
2 barrinhas (22g) de chocolate zero meio amargo ralada (opcional)

Modo de Preparo:
Misture em uma panela os ingredientes do creme e leve em fogo baixo mexendo sempre até engrossar (sem deixar ferver). Transfira para um recipiente e cubra com plástico filme sobre a superfície do creme para não formar nata e reserve. Em seguida dissolva o cacau ou chocolate em pó no leite e adicione o adoçante. Misture bem até que fique homogêneo e reserve.
Montagem - Espalhe metade do creme em um refratário de vidro, quebre levemente os cookies e coloque-os sobre o creme. Na sequência, recheie com o doce de leite, coloque mais uma camada de cookies e finalize com o restante do creme. Cubra com papel alumínio e leve à geladeira por pelo menos 3 horas. Ou se preferir monte diretamente nas taças que irá servir. Antes de servir salpique sobre o pavê o chocolate zero açúcar meio amargo ralado.

PÉ DE MOÇA

Ingredientes:
200 mililitros de creme de leite
6 colheres de sopa de açúcar de coco
80 gramas de amendoim torrado sem pele e sem sal
1 colher de chá de xylitol
1 pitada de sal

Modo de Preparo:
Em uma panela em fogo baixo junte o creme de leite e o açúcar de coco. Mexa até engrossar. Em seguida desligue o fogo e adicione o amendoim e o sal. Misture bem. Deixe esfriar e depois deixe 30 minutos no congelador, para firmar. Por fim, com as mãos molhadas molde o docinho no formato que quiser e passe no xylitol. Seu pé de moça light está pronto! Reserve na geladeira e delicie - se sempre que bater aquela fome de comer algo gostoso e pouco calórico

PÊSSEGO ASSADO

Ingredientes:

4 pêssegos orgânicos (190g)
1 xícara (chá) de suco de laranja orgânico
2 colheres (sopa) de mel orgânico
2 colheres (sopa) de raspas de casca de laranja
¼ xícara(chá) de castanha Do Pará orgânica sem casca e picada
1 pote de iogurte integral
4 colheres (sobremesa) de geleia de damasco

Modo de Preparo:

Lave, corte os pêssegos ao meio e retire os caroços. Em uma assadeira coloque os pêssegos, regue com o suco de laranja, o mel e polvilhe as raspas de laranja. Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré aquecido a 220°C. Asse por 20 minutos. Distribua em pratos de sobremesa e, por cima, coloque a calda que se formou na assadeira. Polvilhe com a castanha do Pará e sirva com o iogurte e uma colherada de geleia.

PETIT GATEAU

Ingredientes:

150g de margarina light
150g de chocolate diet picado
1 colher (sopa) de cacau em pó
½ xícara (chá) de farinha de trigo peneirada (120 g)
3 gemas
3 ovos
½ xícara (chá) de adoçante em pó

Modo de preparo:

Derreta a margarina com o chocolate em banho-maria, misturando até obter um creme homogêneo. Junte o cacau e a farinha de trigo e misture bem. Reserve. Bata as gemas, os ovos e o adoçante na batedeira em velocidade média até formar um creme aerado. Misture delicadamente ao creme reservado. Distribua em 10 formas de Petit Gateau (7,5 cm de diâmetro x 5 cm de altura), untadas e polvilhadas com cacau em pó. Leve ao forno quente pré-aquecido (250° C) e asse por cerca de 9 minutos ou até que a superfície esteja opaca, com aparência de assada. Desenforme e sirva ainda quente, acompanhado do sorvete de sua preferência.

PETIT GATEAU 70% CACAU

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

Modo de Preparo:
Unte a forma com óleo de coco; misture a pasta de amendoim com o óleo de coco após esquentar; leve ao freezer por 45 minutos; leve ao forno por 15minutos; espere esfriar, desenforme e polvilhe com ingredientes como canela, coco ou leite em pó.

PETIT GATEAU COM LARANJA

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de óleo de coco (ou outro óleo de sua preferência)
½ xícara (chá) de adoçante culinário
½ xícara de cacau em pó
½ xícara (chá) de suco de laranja
1 ovo
1 colher (chá) de extrato de baunilha
½ xícara (chá) de farinha de amêndoa (ou de arroz integral ou de grão-de-bico)
Raspas de laranja para decorar

Modo de preparo:

Em uma panela pequena, misture o óleo, o açúcar, o cacau e o suco de laranja. Aqueça brevemente e, depois de frio, junte os ovos batidos na batedeira (ou no mixer), a baunilha e a farinha. Misture só até incorporar os ingredientes (não misture demais). Divida entre seis forminhas untadas com o óleo e o cacau. Leve ao forno preaquecido a 220 °C e asse por apenas 7 ou 8 minutos (o centro deve ficar macio). Desenforme quente e sirva em seguida com as raspas de laranja.

PICOLÉ DE IOGURTE E FRAMBOESA

Ingredientes:
1 xícara de chá de creme de leite fresco (200 ml)
3 colheres de sopa de adoçante culinário
2 potes de iogurte grego sem açúcar (200 g)

Calda:
1 xícara de chá de framboesas congeladas (160 g)
3 colheres de sopa de adoçante culinário

Montagem:
Forma para picolé
Palito de madeira para sorvete

Modo de Preparo:
Creme - Em uma batedeira, bata o creme de leite com o adoçante culinário União Sucralose em ponto de chantilly ou até formar picos firmes. Desligue a batedeira, adicione o iogurte e misture delicadamente metade da calda de framboesas fria. Reserve.
Calda - Em uma panela, adicione as framboesas e o adoçante culinário União Sucralose e cozinhe em fogo médio, até começar a engrossar. Desligue o fogo, cubra e reserve até esfriar.
Montagem - Distribua entre as formas de picolé a outra metade da calda de framboesas reservada e complete com o creme de iogurte. Coloque os palitos de sorvete e leve ao freezer por pelo menos 4 horas. Desenforme e sirva em seguida.

PICOLÉ DE LEITE NINHO

Ingredientes:

2 caixinhas de creme de leite bem gelado (deixe no freezer 20 minutos antes de usar)

1 receita do leite condensado de Ninho (Contém neste Livro de Receitas)

4 colheres de sopa de leite ninho.

Modo de preparo:

Bata o creme de leite na batedeira por uns 5 minutos em potência alta até ficar mais volumoso, adicione o leite condensado e o leite em pó e misture delicadamente para não perder a aeração, despeje nas forminhas ou em potes (saquinho de geladinho também serve) e leve ao freezer por 2 horas fica além de bom muito cremoso!

PIPOCA DE LEITE NINHO

Ingredientes:
½ xícara de milho para pipoca
1 colher de chá de óleo de coco ou azeite
½ receita do leite condensado de Ninho (Esta receita consta neste Livro)
4 colheres de sopa de leite em pó zero lactose

Modo de preparo:
Coloque em uma panela o óleo de coco e o milho, ligue o fogo e espere todos os grãos estourarem, espere esfriar, coloque essa pipoca em uma vasilha e jogue o leite condensado por cima, mexa bem, logo em seguida jogue o leite em pó.

PIPOCA DOCE

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de milho para pipoca
4 colheres (sopa) de adoçante culinário
4 colheres (sopa) de óleo de soja
4 colheres (sopa) de água

Modo de Preparo:

Coloque tudo numa panela grande, aqueça e, sempre mexendo, espere o primeiro milho estourar. Tampe a panela e, segurando com luvas ou panos secos, mexa e chacoalhe a panela sem parar até o milho parar de estoura. Destampe a panela e imediatamente passe a pipoca para uma tigela. A pipoca estará bem molhada, mas não se preocupe, depois de uns 5min ela seca e fica crocante. Durante esses 5 minutos, mexa de vez em quando com uma espátula pra que não se forme um bloco único de pipoca.

PUDIM CAIPIRA

Ingredientes:
3 ovos (150g)
1½ xícara (chá) de Adoçante (157g)
3½ xícara (chá) de leite desnatado (700 ml)
1 colher (sopa) de margarina culinária (20g)
1 colher (sopa) de queijo ralado
½ xícara (chá) de coco ralado sem açúcar (35g)
¾ xícara (chá) de farinha de trigo (90g)

Calda:
7 colheres (sopa) de Frutose (84g)

Modo de preparo:
Calda: Leve a frutose ao fogo e mexa até formar um caramelo claro. Caramelize uma fôrma de 24 cm de diâmetro. Reserve. Pudim: No liquidificador, coloque os ovos, a margarina, o adoçante e um pouco de leite. Bata bem e vai acrescentado o restante dos ingredientes por cerca de 3 minutos, despeje na fôrma reservada e leve para assar em banho maria com forno pré-aquecido à 180ºC por aproximadamente 35 minutos. Retire do forno e deixe esfriar.

PUDIM DARK

Ingredientes:
1 embalagem de Pó Para Preparo de Sobremesa Sabor Leite Condensado Zero Adição de Açúcares (220g)
2½ xícaras (chá) de leite desnatado (500 ml)
3 ovos (150g)
¾ xícara de Achocolatado Diet (75g)

Calda:
1 embalagem de Calda de Caramelo (50g)

Modo de preparo:
Calda: Em uma forma de pudim de 18 cm de diâmetro coloque a calda de caramelo e leve ao fogo até caramelizar. Pudim: Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos, coloque na forma de pudim caramelada, cubra com papel alumínio e leve para assar em banho-maria em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 50 minutos.

PUDIM DE CAPPUCCINO

Ingredientes:
1 embalagem de Pó Para Preparo de Sobremesa Sabor Leite Condensado Zero Adição de Açúcares (220g)
2½ xícaras (chá) de leite desnatado (500 ml)
3 ovos (150g)
3 colheres (sopa) de Cappuccino Zero Açúcares (30g)

Calda:
4 colheres (sopa) de Frutose (48g)

Modo de preparo:
Calda: Em uma forma de pudim de 18 cm de diâmetro coloque a calda de caramelo e leve ao fogo até caramelizar. Pudim: Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos, coloque na forma de pudim caramelada, cubra com papel alumínio e leve para assar em banho-maria em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 50 minutos.

PUDIM DE FAVA DE BAUNILHA

Ingredientes:

1 lata de leite condensado zero açúcar
1 ½ da mesma medida (lata) de leite
3 ovos
1 fava de baunilha
½ xícara de frutose

Modo de Preparo:

Abra a fava de baunilha em duas, no sentido longitudinal e, com uma faquinha, raspe as sementinhas. Adicione tudo ao leite e deixe infusionar. Acrescente o leite condensado e deixe descansar por meia hora ou, se preferir um sabor mais acentuado, deixar de um dia para outro. 2 Bata os ovos e adicione-os à mistura anterior. Coe e reserve. 3Coloque a frutose numa panela e adicione uma quantidade de água suficiente para molhá-la. Cozinhe até virar um caramelo e coloque numa fôrma de pudim de 18 cm de diâmetro. 4Adicione a base do pudim a fôrma com caramelo e cozinhe em banho-maria no forno a 150˚C por aproximadamente 1 hora, ou até o centro do pudim estar firme.

PUDIM DE LEITE

Ingredientes:

1 e ½ xícara de leite em pó desnatado zero lactose
1 xícara de adoçante culinário
1 e ½ xícara de água quente
4 ovos
1 xícara de leite desnatado
1 colher (chá) de essência de baunilha

Calda:

4 colheres (sopa) de frutose

Modo de Preparo:

Espalhe a frutose no fundo de uma forma para pudim e leve ao fogo baixo até derreter e dourar. Reserve.

Bata no liquidificador a água, o leite em pó e o adoçante até dissolver bem. Junte os ovos, o leite e a baunilha e bata até ficar homogêneo. Coloque na forma caramelizada e leve ao forno em banho-maria por cerca de 1 hora. Retire, deixe esfriar e leve à geladeira por 4 horas. Desenforme e sirva.

PUDIM DE LEITE CONDENSADO

Ingredientes:
1 embalagem de Pó Para Preparo de Sobremesa Sabor Leite Condensado Zero Açúcar (220 g)
2 ½ xícaras (chá) de leite desnatado (500 ml)
3 ovos (150 g)

Calda:
4 colheres (sopa) de Frutose (48 g)

Modo de preparo:
Calda: Em uma forma de pudim de 18 cm de diâmetro coloque a frutose e leve ao fogo até caramelizar.
Pudim: Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Bata todos os ingredientes no liquidificador por três minutos, coloque na forma de pudim caramelada, cubra com papel alumínio e leve para assar em banho-maria em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 1 hora.

PUDIM DE LEITE NINHO

Ingredientes:

12 colheres de leite ninho
9 colheres de adoçante
4 ovos
2 e ½ copos de leite desnatado,
1 xícara de coco ralado
1 colher (sopa) essência de baunilha

Modo de Preparo:

Bater tudo no liquidificador e assar em banho maria aproximadamente 40 min. Calda de caramelo, fiz com frutose e água na mesma proporção.

PUDIM DE PÃO

Ingredientes:
Pães duros cortado em rodela de 1cm e torrados
½ litro de leite desnatado
½ xícara (chá) de adoçante culinário
1 vidro leite de coco light
1 pacote de coco ralado

Modo de Preparo:
Forre um tabuleiro com as rodelas de pães duro e torrados. Bata no liquidificador o leite desnatado, o adoçante culinário, leite de coco light, e meio pacote do coco ralado. Despeje este creme devagar sobre os pães torrados no tabuleiro. Salpique o restante do coco ralado e leve ao forno por quarenta minutos.

PUDIM DE QUEIJO

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de leite
2 unidades de ovo
1 xícara (chá) de adoçante em pó
1 colher (sopa) de margarina light
6 colheres (sopa) de farinha de trigo
50g de queijo ralado
1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque a massa em fôrma untada e enfarinhada. Asse em banho-maria até que, enfiando um palito, este saia limpo.

PUDIM DE TAPIOCA

Ingredientes:
1 embalagem de Pó para Preparo de Sobremesa Sabor Leite Condensado Zero Açúcar (220g)
1 xícara (chá) de tapioca granulada (150g)
4 colheres (sopa) de adoçante culinária (32g)
2 embalagem de leite de coco (400ml)
2 xícara (chá) de leite desnatado(400ml)
1 xícara (chá) de coco ralado sem açúcar (70g)
6 ovos (300g)
1 colher (sopa) de margarina culinária (20g)

Calda:
2 embalagens de calda de caramelo (100g)
5 colheres (sopa) de água (50ml)

Modo de Preparo
Prepare o Leite Condensado conforme as instruções da embalagem e reserve.
Calda: Em uma forma de pudim de 28cmx7cm coloque a frutose e leve ao fogo mexendo até formar um caramelo.
Pudim: Em um recipiente deixe a tapioca granulada de molho com o leite o leite de coco, o coco ralado por 1 hora. Bata separadamente as gemas e a clara em neve. Junte à mistura de tapioca o leite condensando reservado, as gemas batidas, a margarina e por último as claras em neve, mexendo delicadamente de baixo para cima. Coloque na forma de pudim caramelada, cubra com papel alumínio e leve para assar em banho-maria em forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 50 minutos.

PUDIM DE SORVETE

Ingredientes:
2 receitas de leite condessado fake (receita encontra-se neste livro)
300ml de leite integral
3 gemas
2 colheres de sopa de leite em pó zero lactose
Óleo de coco para untar

Calda:
100ml de leite
2 colheres de sopa de cacau em pó
1 colher de sopa de xilitol
1 colher de manteiga

Modo de Preparo:
Em uma panela adicione 2 receitas do leite condensado Fake + 300 ml de leite integral + 3 gemas + 2 colheres de sopa de leite em pó, mexa tudo em fogo baixo até começar a ferver, ferveu? Desligue o fogo, não deixe mais que isso. Despeje essa mistura em uma forma com furo no meio untada com óleo de coco, deixe no freezer até endurecer completamente.
Para a calda – Misture todos os ingredientes até começar a ferver, coloque essa mistura em um potinho e espere esfriar, desinforme o sorvete em um prato grande e jogue a calda.

RABANADA

Ingredientes:

3 pães franceses amanhecidos em fatias
1 e ½ xícara (chá) de leite desnatado
2 colheres (sopa) de adoçante culinário
3 ovos separados
1 colher (sopa) rasa de farinha de trigo
1 colher (sopa) de margarina light sem sal
¼ xícara (chá) de frutose
½ colher (sobremesa) de leite em pó desnatado zero lactose
½ colher (sobremesa) de canela em pó

Modo de Preparo:

Deixe as fatias de pão de molho no leite misturado com 1 colher (sopa) do adoçante por 20 minutos. Bata as claras em neve na batedeira e acrescente as gemas uma a uma. Adicione a farinha e o restante do adoçante e misture bem. Passe as fatias de pão nessa mistura e disponha em assadeira untada. Leve ao forno alto preaquecido (250 °C) por cerca de 20 minutos ou até dourarem. Ainda quentes, envolva as rabanadas na mistura de frutose, leite em pó e canela.

ROCAMBOLE

Ingredientes:

3 claras
3 gemas
3 colheres (sopa) de adoçante culinário
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (chá) de fermento em pó
1 vidro de geleia diet no sabor de sua preferência

Modo de preparo:

Bata as claras em neve e, sem parar de bater, acrescente as gemas e o adoçante. Em seguida, desligue a batedeira e misture delicadamente a farinha de trigo peneirada com o fermento em pó. Despeje a massa em uma assadeira forrada com papel manteiga e untada com margarina e leve para assar em forno médio preaquecido por cerca de 10 minutos. Retire do forno e desenforme sobre um pano úmido. Espalhe a geleia sobre a massa e enrole com o auxílio do pano. Sirva depois de frio.

ROCAMBOLE DE CHOCOLATE

Ingredientes:
3 ovos
4 colheres (sopa) de adoçante
3 colheres (sopa) de farinha de trigo

Recheio:
500g de chocolate dietético
1 caixa de creme de leite light

Modo de Preparo:
Bata na batedeira as claras em neve. Junte as gemas aos poucos e continue batendo. Acrescente o adoçante e bata bem por cerca de 5 min. Retire da batedeira e acrescente delicadamente a farinha de trigo peneirada. Despeje a massa numa assadeira retangular pequena (20 cm x 30 cm) untada e forrada com papel-manteiga untado. Leve ao forno médio (180°C) pré-aquecido por cerca de 15 minutos ou até enfiar um palito na massa e ele sair limpo.
Recheio - Derreta o chocolate com o creme de leite em banho-maria ou no micro-ondas (2 a 3 minutos, em potência média, mexendo na metade do tempo). Misture bem e leve à geladeira por aproximadamente 30 minutos, até que fique firme. Desenforme, espalhe o creme de chocolate sobre o bolo e enrole com a ajuda do papel-manteiga.

Dica:
Polvilhe chocolate em pó dietético na cobertura

ROMEU E JULIETA

Ingredientes:

Queijo

½ copo de leite de castanha de caju

2 colheres de sopa (rasas) de tapioca

1 colher de chá de ghee

Sal a gosto

Gotinhas de limão

Geleia de goiaba

Suco de 1 goiaba batida e peneirada

½ colher de chá de Agár -agár

Modo de Preparo:

Queijo Misture a tapioca no leite, coloque sal e leve a mistura ao fogo baixo e mexa até obter a consistência desejada. Finalize com as gotas de limão. Geleia Coloque o suco de goiaba e a agár -agár em uma panela. Mexa em fogo baixo até engrossar.

SALAME DE CHOCOLATE COM NOZES

Ingredientes:
200g de chocolate amargo para derreter
1 colher de sopa de manteiga
60g de biscoito maria ou maisena
40g de nozes
2 gotas de essência de laranja (opcional)

Modo de Preparo:
Comece por reunir os ingredientes do preparo desta receita de salame de chocolate light. Em seguida derreta o chocolate com a manteiga, em banho-maria ou micro-ondas. Se usar o micro-ondas coloque em potência máxima e derreta o chocolate em 1 a 3 ciclos de 30 segundos, retirando para mexer. À parte pique as nozes finamente e parta os biscoitos em pedaços pequenos. As nozes são um ingrediente que geralmente não é usado na receita de salame tradicional, no entanto conferem uma crocancia gostosa e tornam este doce mais nutritivo. Adicione as nozes e os biscoitos ao chocolate derretido e misture muito bem. Se quiser pode acrescentar a essência de laranja neste momento, o aroma combina muito bem com chocolate! Para modelar o salame light abra uma folha de papel alumínio ou plástico filme e unte com manteiga. Coloque ao centro a mistura de chocolate e nozes e enrole muito bem, fechando as pontas no final. Reserve no congelador por 4 horas, para solidificar. Após esse tempo seu salame de chocolate com nozes light está pronto! Retire do freezer com 30 a 40 minutos de antecedência, para que tome a temperatura ambiente e seja mais fácil cortar.

SANDUÍCHE DE BANANA E PASTA DE AMENDOIM

Ingredientes:
1 banana nanica
1 colher de sopa de pasta de amendoim
25g de chocolate 70%

Modo de Preparo:
Corte a banana em rodelas e deixe no congelador de um dia pra o outro, assim a receita ficará mais gostosa e fácil de montar. Depois de congelada, coloque a pasta de amendoim em uma rodela de banana e tampe com outra. Faça isso com todas. Por fim é só derreter o chocolate e jogar por cima. E está pronto! Não podia ser mais fácil fazer este sanduíche de banana e pasta de amendoim e o resultado é bem gostoso!

SEQUILHOS DE LEITE NINHO

Ingredientes:
½ receita do leite condensado de Ninho (Esta receita consta neste Livro)
200 gramas de amido de milho
1 colher de sopa cheia de manteiga
2 colheres de sopa cheias de leite em pó zero lactose

Modo de Preparo:
Misture tudo com as mãos, unte uma forma com manteiga. Faça bolinhas pequenas com a massa e coloque na forma, achate todas com um garfo e asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 15 minutos.

SEQUILHOS RECHEADO

Ingredientes:
100g de farinha de arroz (ou farinha de aveia)
100g de amido de milho
3 colheres de sopa de manteiga
½ receita do leite condensado fake (receita encontra-se neste livro)

Brigadeiro de leite ninho:
1 receita do leite condensado fake (receita encontra-se neste livro)
1 colher de sopa de manteiga
3 colheres de sopa de leite em pó zero lactose

Modo de Preparo:
Misture todos os ingredientes com as mãos, até não grudar mais nas mãos. Unte uma forma com manteiga e reserve, pegue pedacinhos pequenos da massinha e faça bolinhas, depois achate, faça isso com todas e disponha na forma, asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 15 minutos, não deixe mais tempo que isso.
Para o brigadeiro de leite ninho fake: - Mexa tudo em fogo baixo até desgrudar do fundo da panela, disponha em um prato e deixe esfriar na geladeira, depois do brigadeiro frio passe manteiga nas mãos e enrole eles, coloque um brigadeiro entre duas bolachas e aperte, passe elas no leite em pó.

SMOOTHIE NA TIGELA

Ingredientes:
1 banana
3 morangos
1 colher de sopa de maca peruana em pó para

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

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

SOBREMESA DE AMORA

Ingredientes:
4 colheres de leite em pó zero lactose
3 colheres de creme de leite
4 colheres de farinha de amora
Adoçante a gosto

Modo de Preparo:
Mistura tudo e leva pra geladeira. Em cima coloquei geleia de morango sem açúcar que fiz aqui em casa

SONHO

Ingredientes:
200g de farinha de arroz
½ copo de água
10g de fermento biológico seco
2 ovos
1 gema
2 colheres (sopa) de margarina
1 lata de leite condensado fake (receita encontra-se neste livro)
200g de polvilho doce
1 colher (chá) de goma xantana

Modo de Preparo:
Misture o fermento biológico na água morna e misture bem para hidratar o fermento. Reserve por 5 minutos.
No liquidificador, coloque os ingredientes úmidos: os ovos, o leite condensado, a margarina e o fermento com a água já hidratado. Bata por 1 minuto.
Junte a mistura, mexendo bem, às farinhas.
Transfira para uma batedeira e, à velocidade média, bata até obter uma massa lisa.
Polvilhe uma superfície com medidas iguais de farinha de arroz e de polvilho doce e uma pitadinha de goma xantana. Coloque a massa e amasse delicadamente.
Em seguida, dívida em pequenas porções e, enrolando, modele os sonhos. Deixe-os descansar por 45 minutos numa forma também polvilhada com a mistura de farinhas.
Após, frite em óleo quente. Ao retirar, coloque sobre papel-toalha e, para servir, polvilhe com açúcar e recheie de acordo com a sua preferência.

SONHO DE VALSA

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

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

SORVETE DE CHOCOLATE

Ingredientes:
1 xícara de banana madura congelada
1 colher de sopa de óleo de coco
1 colher de sopa de cacau em pó

Modo de Preparo:
Junte a banana congelada, o óleo de coco e o cacau em pó no liquidificador. Bata por alguns minutos. Assim que virar mistura cremosa, coloque em um pote e leve para o congelador. Aguarde algumas horas. Retire e sirva.

SORVETE DE COCO

Ingredientes:

200ml de leite condensado fake (receita encontra-se neste livro)
400ml de leite de coco
400g de creme de leite
10g de gelatina em pó sem sabor

Modo de Preparo:

Hidratar a gelatina conforme a embalagem, depois incorporar aos demais ingredientes e bater tudo no liquidificador. Levar para congelar em um recipiente fechado.

SORVETE DE LEITE NINHO

Ingredientes:

2 caixinhas de creme de leite bem gelado (deixe no freezer 20 minutos antes de usar

2 receitas do leite condensado fake (receita encontra-se neste livro)

4 colheres de sopa cheias de leite em pó zero lactose

Modo de preparo:

Bata o creme de leite na batedeira (ou liquidificador) por uns 5 minutos em potência alta até ficar mais volumoso, adicione o leite condensado fake e o leite em pó e misture delicadamente até ficar bem homogêneo, despeje em um recipiente e leve ao freezer por 2 horas.

SORVETE DE LIMÃO SICILIANO

Ingredientes:
1 xícara (de chá) de suco de limão siciliano (cerca de 4 unidades grandes)
2 e ½ xícaras (de chá) de água filtrada
1 xícara (de chá) de açúcar de coco
Manjericão fresco a gosto (usei 6 folhas)

Calda:
200g de morangos
1/2 xícara (de chá) de suco de laranja
2 colheres (de sopa) de adoçante culinário

Modo de preparo:
Em um liquidificador, coloque o suco de limão sem as sementes, a água, o açúcar, as folhas de manjericão e bata por cerca de um minuto. Coloque em uma vasilha e leve ao freezer por cerca de 4 horas. Enquanto isso, prepare a calda. Em uma panela, coloque os morangos cortados, o suco de laranja e o adoçante, misture e deixe cozinhar até virar uma calda encorpada. Lembre-se de mexer de vez em quando para não queimar. A calda estará no ponto quando os morangos estiverem praticamente derretidos. Coloque em uma vasilha e espere esfriar. Em seguida, tampe e leve à geladeira até a hora de servir. Passadas as 4 horas, retire a vasilha com o sorbet do freezer, e, com o auxílio de uma faca, corte em pedaços menores pra ficar mais fácil na hora de bater. Bata na batedeira em velocidade média por 3 minutos ou até que fique bem triturado. Coloque na vasilha novamente e leve ao freezer por mais uma hora. Retire e bata novamente por mais 3 minutos. Se possível, repita o processo ao menos mais uma vez. Coloque no freezer por uma hora antes de servir e cubra com a calda de morango. Está pronto!

SORVETE DE MORANGO

Ingredientes
1 clara
1 caixa de morango picadinho
1 copo de açúcar de coco

Modo de Preparo:
Coloque a clara, o morango picado e o copo de açúcar em uma batedeira. Bata até triplicar de tamanho. A mistura deve ficar do tamanho do bowl onde estão os ingredientes. Quando estiver pronto, despeje no pote que preferir e leve para o congelador. Deixe por lá por algumas horas. Assim que endurecer, retire as bolas e sirva em pote para sobremesa.

SORVETE DE PAÇOCA COM AMENDOIM TORRADO

Ingredientes:

½ xícara de açúcar de coco
10 paçoquinhas zero açúcar (200 g)
2 xícaras de leite de coco
1 xícara de leite de amendoim
amendoim ligeiramente torrado a gosto

Modo de preparo:

No liquidificador, bata o açúcar, a paçoquinha, o leite de coco e o leite de amendoim até ficar homogêneo. Transfira para um recipiente de inox com tampa e leve ao freezer por 4 horas. Em seguida, bata novamente no liquidificador e leve ao freezer outra vez até firmar. Retire da geladeira cinco minutos antes de servir e sirva-o decorado com o amendoim.

SORVETE DE PITAYA

Ingredientes:

2 Pitayas descascadas, cortadas em pedaços e congeladas
1 colher de sopa de xylitol
1 colher de sopa de leite em pó zero lactose

Modo de Preparo:

Retire as pitayas do congelador 10 minutos antes de preparar esta receita de sorvete natural. Assim será mais fácil bater. Em seguida coloque a Pitaya no processador com os restantes ingredientes e bata até ficar cremoso igual a sorvete. Está pronto seu sorvete de Pitaya natural.

SUFLÊ DE CHOCOLATE AMARGO

Ingredientes:
150g de chocolate 70% cacau picado
4 ovos
1 colher (sopa) de vinho do porto
¼ de xícara (chá) de açúcar de coco
1 colher(café)de extrato de baunilha
Manteiga Ghee
Açúcar de coco para untar

Modo de Preparo:
Separe as forminhas (ramequins) e unte com manteiga Ghee (ou óleo de coco) e leve para geladeira. Derreta o chocolate em banho maria ou no micro-ondas; separe as gemas das claras. Misture o vinho do porto com as gemas e reserve. Quando o chocolate já estiver frio, misture as gemas com o vinho; Na batedeira, vá batendo as claras e, aos poucos, adicione o açúcar, até que fiquem firmes, no ponto de clara em neve; Incorpore as claras delicadamente com a mistura de chocolate; Coloque a massa nos ramequins, e leve ao forno pré-aquecido a 200°c e asse por certa de 15minutos.

SURPRESA DE UVA VERDE

Ingredientes:

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

Modo de Preparo:

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

TERRINE DE CHOCOLATE

Ingredientes:
150g de açúcar de coco
7 gemas
300ml de leite fervente
800g de chocolate amargo zero açúcar
100g de manteiga
1 colher de chá de essência de baunilha
½ litro de creme de leite fresco

Calda:
300g de morango
300g de framboesa
300g de amora congelada
100g de açúcar de coco
Praliné de castanha de caju
150 gramas de castanha de caju
150 gramas de açúcar coco

Modo de preparo:
Mousse - Bata a gema com o açúcar até branquear, leve ao fogo baixo, acrescente o leite fervente, aos poucos, mexendo sempre. Depois, junte o chocolate, a manteiga e a baunilha, misturando até derreter e formar um creme liso. Bata o creme de leite tipo chantilly, acrescente ao creme de chocolate, misturando bem, e despeje sobre uma forma de bolo inglês forrada com plástico filme. Leve ao freezer por 4 a 6 horas.
Calda - Coloque o açúcar e as frutas em uma panela em fogo baixo, e deixe cozinhar, adicionando água sempre que necessário, até ficar com textura de calda, depois deixe esfriar.
Praliné de castanha de caju - Numa panela, em fogo médio, derreta o açúcar em uma panela em fogo médio até virar um caramelo, acrescente as castanhas e misture bem. Retire do fogo e coloque a mistura em uma superfície lisa, untada com manteiga para não grudar. Quando esfriar, triture e reserve.
Montagem - Desenforme a terrine, despeje a calda fria por cima, e para decorar utilize framboesas frescas e o praliné triturado, e sirva.

TIRAMISÙ

Ingredientes:
2 ovos grandes, claras e gemas divididas
½ colher de chá de adoçante
1 colher de chá de extrato de baunilha
¼ de xícara de farinha de amêndoa
1 pitada de fermento em pó

Creme:
1 ovo
2 ½ colheres de chá de adoçante
250g de mascarpone

Montagem:
cacau em pó, para as camadas
100ml de café pronto, frio

Modo de Preparo:
Biscoito **-** Pré-aqueça seu forno a 200 °C e prepare uma forma de alumínio retangular com papel manteiga. Reserve. Bata as claras em ponto de picos firmes. Em outra vasilha, com a ajuda de um fouet bata as gemas com o adoçante até que se forme uma mistura fofinha e esbranquiçada. Nas gemas batidas, misture a baunilha, a farinha de amêndoa e o fermento em pó. Com a ajuda de uma espátula, vá adicionando as claras em neve nessa mistura, tomando cuidado pra não perder a aeração. Coloque a mistura em uma manga de confeitar usando um bico redondo aberto, e vá montando seus biscoitos na forma já preparada. Os meus biscoitos fiz do tamanho e formato de línguas-de-gato (cerca de 5 cm cada um). Tome cuidado pra deixar um espaço razoável (cerca de 2 cm) entre cada biscoito, porque eles crescem no forno. Leve para assar por cerca de 10 minutos. Espere esfriar e reserve.
Creme - Para o creme, bata o ovo em uma tigela com a ajuda de um fouet até que ele fique esbranquiçado. Então, adicione o mascarpone, o adoçante e bata até ficar homogêneo. Montagem - Coloque 2 biscoitos no fundo de uma vasilha pequena e pincele os biscoitos com o café já preparado e frio. Cubra os biscoitos com 1 colher de sopa do creme de mascarpone e polvilhe cacau em pó. Faça três camadas e finalize com cacau em pó.

TORTA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de coco
1 xícara (chá) de farinha de amêndoa
1 colher (sopa) de psyllium (opcional)
¼ xícara (chá) de açúcar de coco (ou demerara)
4 colheres (sopa) de óleo de coco (ou ghee - manteiga clarificada)
½ pote de iogurte grego natural (opcional)
1 ½ colher (sopa) de ágar-ágar (ou kanten)
1 ½ xícara (chá) de leite de coco caseiro
1 xícara (chá) de Chocolate meio amargo picado (acima de 50%)
1 xícara (chá) de Biomassa de banana verde molinha
¼ xícara (chá) de açúcar de coco (ou demerara)
Água quente (o suficiente para dar liga)

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture os ingredientes secos. Junte o óleo (ou a ghee) e amasse com a ponta dos dedos. Acrescente a água aos poucos, até dar liga. Forre o fundo e as laterais de uma fôrma de aro removível. Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por 20 minutos. Cubra com o creme de chocolate. Faça uma espiral com o iogurte (opcional) e use um palito para o efeito marmorizado.

Creme de chocolate - ferva o ágar-ágar com ½ xícara do leite de coco. Reserve. Aqueça o restante do leite, junte o chocolate e mexa até derreter. Retire do fogo. Acrescente a biomassa e o açúcar. Bata com um fouet até obter uma massa lisa. Recheie a torta e leve à geladeira por duas horas.

TORTA DE LEITE NINHO

Ingredientes:
250 gramas de farinha de aveia
3 colheres de sopa de manteiga derretida
1 ovo
2 colheres de sopa de xilitol

Recheio:
1 receita do leite condensado fake (receita encontra-se neste livro)
4 colheres de sopa de leite ninho
1 lata de creme de leite (com o soro mesmo)
1 pacote de gelatina incolor preparada conforme a embalagem

Modo de preparo:
Misture todos os ingredientes com a mão até ficar uma massa bem consistente e que não grude nas mãos, espalhe bem essa massa no fundo e nas laterais de uma forma de fundo removível (usei uma forma de 18 cm) e asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 20 minutos.
Recheio - Bata todos os ingredientes no liquidificador (menos a gelatina) por uns 3 minutos, prepare a gelatina conforme a embalagem e jogue na mistura, bata mais um pouco, despeje essa mistura por cima da base e deixe na geladeira por 1 hora, peneire leite em pó por cima e aproveite!

TORTA DE LIMÃO

Ingredientes:

200g de biscoitos light
2 limões (suco e raspa)
4 claras de ovo
4 colheres de sopa de margarina light derretida
4 colheres de sopa de adoçante culinário
1 pote de queijo cottage light (200 g)
1 envelope de gelatina sem sabor (10 g)

Modo de Preparo:

Triture as bolachas no liquidificador ou processador. Coloque em uma vasilha, junte a margarina derretida e amasse com as mãos até obter uma mistura tipo farofa úmida. Forre o fundo e laterais de uma forma de aro removível ou de várias forminhas com essa mistura. **Reserve na geladeira**, para firmar.

Para fazer o recheio desta torta de limão **bata as claras** com o adoçante e o suco dos limões até que fiquem firmes e brilhantes, em ponto chantilly.

Dissolva a gelatina em um pouco de água (2 a 3 colheres de sopa de água) e deixe por uns segundos, até firmar. Depois esquente a gelatina no micro-ondas em potência baixa, para derreter, e coloque na mistura anterior. Adicione também o queijo cottage e as raspas de limão e **misture tudo**.

Coloque esse creme na forma e devolva à geladeira, desta vez por 1-2 horas ou até endurecer.

TORTA DE LIMÃO COM CREME DE RICOTA

Ingredientes:
100g de farinha de amêndoas
100g de coco ralado
2 ovos
5 colheres (sopa) de óleo de coco

Recheio:
Sumo de 3 limões
1 envelope de gelatina sem sabor
100ml de leite de coco
300g de creme de ricota
4 colheres (sopa) de xylitol

Modo de preparo:
Massa - Misture tudo e modele em uma forma de fundo falso. Leve para assar em forno médio pré-aquecido por cerca de 15 minutos.
Recheio - Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem. Bata os ingredientes com a gelatina dissolvida no liquidificar. Recheie a massa e leve para gelar até que fique consistente. Decore com raspas de limão.

TORTA DE RICOTA COM CHOCOLATE

Ingredientes:
2 xícaras (chá) de farinha de trigo (300g)
1 colher (sopa) de Adoçante (15g)
½ xícara (chá) de margarina culinária (75g)
1 ovo (50g)
3 colheres (sopa) de leite desnatado (15ml)

Recheio:
1 embalagem de gelatina em pó incolor e sem sabor (12g)
¼ xícara (chá) de água (50ml)
1 embalagem de pó para preparo de sobremesa sabor leite condensado zero açúcar (220g)
250g de ricota peneirada
1 embalagem de creme de leite light (200g)
4 colheres (sopa) de suco de limão (20ml)

Cobertura:
200g de chocolate ao leite diet picado
1 embalagem de creme de leite light (200g)

Modo de preparo:
Em uma vasilha misture todos os ingredientes, faça uma bola e envolva-a em um filme plástico. Leve à geladeira por 15 minutos. Após este tempo abra a massa, forre o fundo e as laterais de uma fôrma de aro removível de 23cm de diâmetro e leve ao forno pré-aquecido (180ºC) por aproximadamente 20 minutos.
Recheio - Hidrate a gelatina com a água dissolvendo em banho-maria ou no micro-ondas. Bata no liquidificador o leite condensado conforme as instruções da embalagem, acrescente a ricota, o creme de leite, o suco de limão e a gelatina. Distribua o creme sobre a base da torta e leve à geladeira até que esteja firme.
Cobertura- Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas, adicione o creme de leite e misture. Deixe esfriar e cubra a torta. Leve para gelar.

TORTA GANACHE DE CHOCOLATE

Ingredientes:

1 ½ xícara de noz
1 ½ xícara de tâmara sem caroço
2 xícaras de Chocolate amargo 70% sem lactose
1/3 ou ½ xícara de leite de coco
20 unidades de uva ou da fruta que preferir

Modo de preparo:

Massa - Bata no processador ou no liquidificador potente as nozes e as tâmaras até formar uma farofinha granulada. Retire do processador e, em uma tigela, amasse até se transformar em uma bola. Depois, unte com óleo de coco uma fôrma redonda (de 22 cm) e vá espalhando e modelando a massa por todo o recipiente, inclusive nas laterais, pressionando com os dedos para que dê a liga. O ideal é que a fôrma esteja coberta por inteiro com a massa, como se fosse um bercinho para receber a ganache de chocolate.
Recheio - Aqueça o leite até ferver e desligue o fogo. Acrescente o chocolate picado e vá mexendo até que derreta, formando, assim, uma calda consistente. Se não derreter por inteiro, aqueça mais um pouco. Em seguida, espalhe o creme sobre a massa e cubra com uvas. Deixe na geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir.

TORTA HOLANDESA

Ingredientes:
400g de bolacha-maria sem glúten + bolacha decorada para servir
1 lata de leite condensado zero açúcar
3 gemas
200g de manteiga sem sal
½ xícara de leite

Cobertura:
200g de chocolate meio amargo
1 lata de creme de leite

Modo de Preparo:
Leve para a batedeira o leite condensando, as gemas e a manteiga. Deixe batendo por 10 minutos ou até chegar a um ponto aerado.
Enquanto isso, numa forma com fundo removível, arrume as bolachas de maisena após umedecê-las no leite.
Cubra as bolachas com metade da mistura do recheio de leite condensado. Por cima, faça outra camada de bolacha e termine com o restante do creme.
Leve a torta para a geladeira, para firmar.
Enquanto isso, derreta o chocolate no micro-ondas e misture com o creme de leite, para fazer a ganache.
Retire a torta da geladeira, adicione a cobertura de chocolate e leve novamente para gelar por 1 hora.
Para servir, coloque uma bolacha decorada em volta da torta (opcional).

TORTA QUATRO LEITES

Ingredientes:
7 ovos (350g)
¾ xícara (chá) de adoçante culinária (75g)
1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
1 colher (sopa) de emulsificante (30g)
1 colher (chá) de fermento químico em pó (5g)

Recheio:
½ xícara (chá) de leite de coco light (100 ml)
½ xícara (chá) de leite em pó desnatado zero lactose (55g)
½ embalagem de creme de leite light (100g)
1 embalagem de pó para preparo de sobremesa sabor leite condensado zero açúcar (220g)
2 colheres (sopa) de amido de milho (20g)
1 xícara (chá) de creme de leite fresco (200g)

Cobertura:
1½ xícara (chá) de creme de leite fresco (300g)
3 colheres (sopa) adoçante culinária (24g)

Modo de preparo:
Massa - Na batedeira coloque os ovos, o adoçante, o emulsificante e bata até dobrar de volume. Desligue a batedeira, adicione a farinha, o fermento e misture delicadamente. Coloque em uma forma de 26 cm de diâmetro e leve para assar em forno pré-aquecido à 180ºC por aproximadamente 30 minutos.
Recheio: Prepare o leite condensando conforme as instruções e reserve. Coloque todos os ingredientes na panela, exceto o creme de leite fresco e leve ao fogo até obter um creme homogêneo. Desligue o fogo, transfira o creme para um refratário, cubra com filme plástico e deixe esfriar. Depois de frio coloque na batedeira junto com o creme de leite fresco e bata por 3 minutos. Reserve.
Cobertura: Coloque todos os ingredientes na batedeira e bata até obter o ponto de chantilly. Montagem: Corte o bolo ao meio, espalhe o recheio, coloque a outra parte do bolo e cubra com chantilly. Decore de acordo com a sua preferência.

TRUFA COM ABACATE E MORANGO

Ingredientes:

1 abacate
½ xícara de morangos frescos
½ xícara de morangos congelados
½ colher de sopa de leite de amêndoas
1 colher de sopa de óleo de coco
1 xícara de raspas de chocolate diet

Modo de preparo:

Misture no liquidificador o abacate amassado, os morangos frescos, ½ colher de sopa de óleo de coco e o leite de amêndoas. Bata até ficar cremoso. Se a massa ficar muito grossa, vá adicionando mais leite de amêndoas, até atingir a consistência adequada. Em uma panela, coloque o resto do óleo de coco e as raspas de chocolate, e leve ao fogo baixo, misturando sem parar até derreter. Misture o chocolate derretido com o abacate e os morangos batidos. Misture bem. Coloque a massa em uma vasilha com tampa e leve ao congelador por cerca de uma hora.

Rale os morangos congelados. Quando tirar a massa do congelador, enrole as trufas e passe-as nos morangos ralados. Devolva as trufas para ao congelador até que elas fiquem firmes.

TRUFA COM AMORAS E MANTEIGA DE CAJU

Ingredientes:
2 xícaras de amoras
1 xícara de manteiga de caju sem açúcar
2 colheres de sopa de óleo de coco
½ colher de chá de adoçante liquido
1 pitada de sal
230g de chocolate diet

Modo de preparo:
Bata uma xícara de amoras com a manteiga de caju, o óleo de coco, o adoçante e o sal. Bata bastante, até que fique o mais homogêneo possível. Enrole as trufas e coloque uma amora inteira no centro de cada. Leve ao congelador por 30 minutos. Depois de retirar as trufas do freezer, mergulhe-as nos 230g de chocolate derretido.

TRUFA COM CASTANHAS E ESSÊNCIA DE RUM E NOZES

Ingredientes:
300g de chocolate diet
1 lata de creme de leite sem soro
1 colher de sopa de essência de nozes
1 colher de sopa de essência de rum
50g de castanhas picadas
500g de chocolate diet para banho das trufas
Cacau em pó diet

Modo de preparo:
Cozinhe o creme de leite em banho maria e deixe a água ferver durante três minutos. Desligue o fogo. Pique os 300 g de chocolate e coloque no creme de leite quente, mexa até derreter. Adicione as essências de nozes e rum, as castanhas picadas e mexa bem. Deixe esfriar e leve ao congelador por duas horas. Depois, tire do congelador, enrole as trufas e mergulhe-as nos 500 g de chocolate derretido. Em seguida, passe-as no cacau em pó

TRUFA COM CREAM CHEESE

Ingredientes:

450g de cream cheese
¼ de xícara de cacau em pó
3 colheres de sopa de adoçante em pó
1 colher de chá de extrato de baunilha
½ xícara de coco ralado/nozes picadas
1 pitada de sal

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, exceto o coco ralado e as nozes. Misture bem, até a massa estar completamente homogênea. Faça as bolinhas e passe-as no coco ralado ou nas nozes. Leve as trufas para a geladeira até ficarem firmes.

TRUFA COM FRUTAS SECAS

Ingredientes:
150ml de creme de leite light
Cacau em pó diet
200g de chocolate meio amargo diet
Frutas secas de sua preferência
1 colher de chá de essência de laranja

Modo de preparo:
Misture a essência de laranja e o creme de leite em fogo baixo. Pique o chocolate e vá adicionando a essa mistura. Mexa initerruptamente até que o chocolate derreta. Depois, desligue o fogo e mexa bem, até que os ingredientes se misturem completamente. Deixe no congelador por, no mínimo, uma hora. Depois, com a ajuda de uma colher, pegue pequenas porções da massa, recheie com a fruta seca que você escolheu, enrole e passe no cacau em pó.

TRUFA COM IOGURTE NATURAL

Ingredientes:

1 colher de sopa de iogurte natural
4 colheres de sopa de cacau em pó diet
2 gemas
5 colheres de sopa de leite desnatado em pó
3 colheres de chá de adoçante

Modo de preparo:

Misture duas colheres de sopa do cacau em pó com o resto dos ingredientes. Mexa bem, até ficar homogêneo. Deixe na geladeira por algumas horas, até que fique na consistência de enrolar. Depois de enroladas, passe as trufas no cacau em pó restante.

TRUFA COM MORANGO

Ingredientes:
Barra de chocolate diet
3 colheres de sopa de açúcar diet
Morangos

Modo de preparo:
Leve os morangos picados e o açúcar ao fogo e mexa até derreter e virar uma calda caramelizada. Quando estiver pronta, deixe esfriar. Derreta o chocolate em banho maria, despeje em forminhas e coloque no congelador por alguns minutos. Retire, coloque mais uma camada de chocolate derretido e congele novamente por mais um tempo. Assim, a casquinha da trufa ficará bem consistente. Pegue a calda de morango e, com uma colher, vá despejando-a nas forminhas com chocolate. Coloque mais chocolate derretido por cima para fazer as tampas e leve novamente ao congelador até que fiquem bem durinhas.

TRUFA DE ABACATE

Ingredientes:

1/3 de xícara de abacate amassado
2 colheres de sopa de cacau em pó
170 g de chocolate diet
½ colher de chá de extrato de baunilha
1 pitada de sal

Modo de preparo:

Derreta o chocolate e adicione a baunilha e a pitada de sal. Depois, coloque o abacate amassado e misture bem. Não pode ficar nenhuma “pelota”. Coloque na geladeira e dixe até que a massa ganhe firmeza para ser manuseada. Enrole as trufas e depois passe no cacau em pó.

TRUFA DE BANANA

Ingredientes:

1 unidade de banana nanica
6 colheres (sopa) de leite em pó zero lactose
3 colheres (sopa) de cacau em pó

Modo de Preparo:

Comece preparando esta trufa de banana fácil amassando a banana com o garfo. Coloque a banana em um recipiente e leve por 1 minuto no micro-ondas em potência máxima. Em seguida, junte o leite em pó, o cacau e misture bem. Deixe essa mistura no congelador por 20 minutos, para ficar consistente. Por fim retire a trufa de banana do congelador, enrole e passe no cacau em pó.

TRUFA DE BATATA DOCE E CHOCOLATE

Ingredientes:
160g de purê de bata doce
120g de chocolate diet
3 colheres de amido de milho
2 colheres de sopa de farinha integral
2 colheres de sopa de óleo de coco
1/3 de xícara de leite de soja
1 colher de sopa de margarina vegetal
1/3 de xícara de geleia de agave
½ colher de chá de essência de baunilha
½ colher de chá de sal
Raspas de laranja
Amêndoas raladas
Coco ralado

Modo de preparo:
Misture o amido com o purê, adicione a essência de baunilha e as raspas de laranja. Misture bem. Leve o óleo de coco ao fogo baixo. Adicione a geleia de agave, o leite, a farinha e o sal. Mexa até ferver e espere engrossar. Retire do fogo e adicione ao amido com purê. Misture bem. Se for necessário engrossar mais, leve a mistura todo ao fogo baixo novamente e mexa até engrossar mais. Deixe no congelador por uma hora. Derreta o chocolate com a margarina e, quando retirar a massa do congelador, enrole-as e mergulhe no chocolate. Passe nas amêndoas e no coco ralados.

TRUFA DE CHOCOLATE

Ingredientes:
3 ovos
2 colheres de sopa de leite desnatado
¼ de xícara de água
1 colher de sopa de suco de laranja
1/3 xícara de cacau
1 colher de chá de laranja com casca ralada
3 xícaras de baunilha esmagada
3 colheres de sopa de adoçante em pó

Modo de preparo:
Bata os ovos com água, suco de laranja e leite por 5 minutos até que a mistura tome uma cor amarela pálida. Aos poucos, adicione alternadamente o adoçante e o cacau; adicione a baunilha. Pegue as porções com a mão e forme trufas pequenas. Coloque na geladeira em um recipiente coberto até que esteja pronto para ser

TRUFA DE CHOCOLATE NO MICRO-ONDAS

Ingredientes:

25ml de leite desnatado

4 barras de 25g de chocolate ao leite diet

2 colheres de sopa de cacau em pó

Modo de preparo:

Pique o chocolate, adicione o leite e leve ao micro-ondas por 30 segundos. Misture bem e coloque no micro-ondas por mais 30 segundos. Se necessário, aqueça novamente, de 30 em 30 segundos, até que a massa fique homogênea e lisa. Tampe e leva à geladeira por duas horas. Quando a consistência da massa estiver adequada para modelar, retire. Enrole as trufas e passe-as no cacau em pó.

TRUFA DE WHISKY

Ingredientes:

1 lata de creme de leite sem soro
1 colher (de sobremesa) de manteiga
1 colher (de sopa) de adoçante
1 xícara (de café) de whisky
250 gramas de chocolate ao leite
250g de chocolate meio amargo

Modo de Preparo:

Leve ao fogo o creme de leite, a manteiga e o adoçante. Quando ferver, adicione o chocolate ao leite e o meio amargo, ambos picado e o whisky. Mexa até dissolver. Leve à geladeira até o dia seguinte. Faça bolinhas, E retorne à geladeira para firmar bem. Passe em chocolate ao leite derretido e frio e polvilhe cacau ou chocolate em pó.