



SOBREMESAS SAUDÁVEIS

ESCRITO POR: @FERNANDASANTOSPRO

SOBREMESAS SAUDÁVEIS

Observações:

Nem todas as receitas são individuais, então fique atenta(o) a comer apenas uma porção por dia. A quantidade ideal de uma porção é de 200 a 300 gramas.

Todas as receitas focam em conter a maior quantidade possível de ingredientes que trazem benefícios para nossa saúde.

Importante lembrar que as receitas não substituem um plano alimentar individualizado feito por um nutricionista.

Mousse de Maracujá

INGREDIENTES:

- 1 copo de iogurte desnatado;
- 1 polpa de maracujá;
- 30g ou 1 scoop de whey protein;
- Adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes. Disponha em um refratário e leve à geladeira para gelar. Pronto para servir!

Shake de Uva Roxa

INGREDIENTES:

- 4 colheres de sopa de iogurte desnatado;
- Essência de baunilha a gosto;
- 20ml de água;
- 100g de uva roxa sem caroço;
- Gelo e adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador!
Pronto para servir!

Shake de Frutas

INGREDIENTES:

- 100ml de água gelada;
- 1 kiwi;
- 2 fatias de abacaxi;
- 4 morangos;
- 2 colheres de chá de linhaça;
- Gelo e adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador!
Pronto para servir!

ESCRITO POR: @FERNANDASANTOSPRO

Smoothie de Frutas Vermelhas

INGREDIENTES:

- 1 pote de iogurte natural desnatado gelado;
- 4 morangos congelados;
- 4 amoras congeladas;
- 1 banana congelada.
- Gelo e adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador!
Pronto para servir!

Sorvete de Chocolate

INGREDIENTES:

- 5 bananas maduras congeladas;
- 1/2 colher de rapadura ou mel;
- 4 colheres de cacau;
- 4 colheres de leite desnatado líquido;
- Chocolate amargo para decorar.

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador e bata até a mistura ficar homogênea. Leve a mistura ao congelador até o momento de comer. Acrescente o chocolate amargo ralado. Pronto para servir!

Sorvete de Banana

INGREDIENTES:

- 2 bananas;
- 1 unidade de outra fruta de sua preferência;
- Adoçante a gosto.

Sugestões: morango, manga, maracujá.

MODO DE PREPARO:

Leve as frutas picadas ao congelador por duas horas e bata no liquidificador ou processador até formar um creme. Pronto para servir!

Sorvete de Manga

INGREDIENTES:

- 2 mangas sem fiapos cortadas;
- 2 inhames médios descascados e cortados;
- Gengibre picado a gosto;
- Adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador ou processador e guarde em um recipiente. Leve ao freezer até congelar. Pronto para servir!

Sorvete de Morango

INGREDIENTES:

- 200g de morangos congelados;
- 1/2 iogurte desnatado;
- Hortelã a gosto;
- Adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador! Pronto para servir!

Picolê de Frutas Vermelhas

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de frutas vermelhas (morango, cereja, amora e mirtilo);
- 200mL de suco de laranja;
- 100mL de água gelada;
- Adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO:

Separe uma xícara das frutas e corte-as em rodela. Bata o restante dos ingredientes no liquidificador, com adoçante a gosto. Coloque pedaços das frutas nas forminhas e complete com a mistura batida. Leve ao freezer. Pronto para servir!

Mousse de Chocolate Proteico

INGREDIENTES:

- 150g de leite em pó desnatado;
- 300ml de leite líquido desnatado morno;
- 200g de whey protein sabor chocolate;
- 2 envelopes de gelatina sem sabor;
- 200ml de leite de coco com baixo teor de gordura;
- 100g de cacau em pó 100%;
- Coco ralado para polvilhar.

MODO DE PREPARO:

Dissolva a gelatina no leite líquido morno e coloque no liquidificador com o restante dos ingredientes e liquidifique; Despeje em uma forma de pudim e cubra com papel filme. Leve para a geladeira por 3 horas. Pronto para servir!

Chocolate Quente Proteico

INGREDIENTES:

- 1 xícara de leite desnatado;
- 1 colher de sopa de cacau;
- 1 colher de sopa de açúcar demerara;
- 1 colher de sopa de licor de chocolate;
- 1 colher de chá (generosa) de amido de milho diluída em um pouco de água;
- 1 scoop ou 30g de whey protein de chocolate.

MODO DE PREPARO:

Misture o leite, o cacau em pó, o whey e o açúcar e leve ao fogo. Acrescente o licor e o amido de milho e mexa em fogo médio até ferver e engrossar. Pronto para servir!

Cookies Sandáreis

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de farinha de aveia;
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo;
- 1 colher de sopa de adoçante culinário;
- Chocolate 70% cacau em lascas.
- 1 colher de sopa de margarina light;
- Uma colher de chá de essência de baunilha;
- 1 gema.

MODO DE PREPARO:

Separe todos os ingredientes, misture tudo em um recipiente. Em seguida disponha em forminhas individuais de silicone. Logo depois salpique as lascas de chocolate amargo. Por fim, leve ao microondas por 2 minutos. Então desenforme com ajuda de um garfo. Pronto para servir!