

Sobremesas FIT

MALU LOBO





A expert

Chef funcional com graduação em Gastronomia e pós-graduanda em Gastronomia Funcional pela Famesp. Trabalha com criação e desenvolvimento de receitas saudáveis e funcionais, clientes individualizados ou consultorias. Co-fundadora do projeto “Nutra Saúde na Cozinha”, desenvolvido em parceria com o médico Nutrólogo Dr. Roberto Navarro, que há mais de 10 anos busca ensinar por meio de elaborações culinárias fáceis e possíveis trocas inteligentes para incluir mais saúde no dia a dia. Colaboradora efetiva do programa Você Bonita (TV Gazeta), entre outros. Colaboradora do portal Minha Vida e participações em mídia impressa como Revista dos Vegetarianos e Viva Saúde.



Sumário

MUSSE DE MAMÃO PROTEICA COM NIBS DE CACAU.....	4
CROSTATATA DE FRUTAS DA ESTAÇÃO.....	5
RAW CHEESECAKE DE MANGA.....	6
CRUMBLE DE BANANA E CANELA.....	7
CHEESECAKE CREMOSO COM FRUTAS VERMELHAS	8
PÃO DE LÓ LOW CARB.....	9
GELEIA FUNCIONAL DE FRUTAS VERMELHAS E CHIA.....	10
BOLO DE MAÇÃ VERDE.....	11
PUDIM FIT COM COULIS DE FRUTA.....	12
BROWNIE CREMOSO DE CASTANHAS.....	13
CREME “DE LEITE” DE INHAME	14



RENDIMENTO 6 porções

VALIDADE 3 dias em refrigeração



Ingredientes

2 mamões papaia pequenos descascados sem sementes e em cubos

½ xícara (chá) de açúcar demerara ou adoçante

1 colher (chá) rasa de ágar-ágar (ou 10 g de gelatina sem sabor)

4 claras em neve

1 pitada de sal marinho

½ xícara (chá) de castanha de caju (molho do dia para a noite ou 5 h de molho) ou ¼ xícara (chá) de creme de inhame ou creme de queijo

2 colheres (sopa) de nibs de cacau



Utensílios

Panela

Tábua

Faca

Espátula

Fuê

Batedeira

Bowl

Taças

Musse de mamão proteica com nibs de cacau

PREPARO

- Higienize e corte o mamão, retirando a casca e as sementes
- Coloque em uma panela o mamão, o açúcar (ou adoçante) e o ágar-ágar
- Cozinhe por 3 a 4 minutos (se usar a gelatina sem sabor, acrescente só ao final, previamente dissolvida de acordo com as orientações do fabricante)
- Retire e deixe esfriar um pouco
- Enquanto esfria, bata as claras em neve com uma pitada de sal marinho até obter picos firmes
- Coloque o mamão no liquidificador com a castanha demolhada e escorrida e bata bem até obter um creme espesso (se usar creme de inhame ou queijo, coloque na panela com o mamão)
- Coloque o creme batido
- Reserve uma parte para colocar como cobertura em um bowl e adicione metade das claras
- Incorpore aos poucos para não retirar o ar das claras
- Repita com o restante das claras
- Divida nas taças ou refratário e leve à geladeira por 1 a 2 horas ou até firmar
- Sirva com a calda reservada e o nibs de cacau





RENDIMENTO 6 porções

VALIDADE 3 dias em refrigeração



Massa

1 ovo de linhaça [1 colher (sopa) de linhaça moída e hidratada em 3 colheres (sopa) de água]

1 ½ xícara (chá) de farinha de grão de bico

1 colher (chá) de goma xantana

1 colher (sopa) de açúcar demerara ou adoçante

Sal marinho (Q.B.)

Raspas da casca de limão a gosto

⅓ xícara (chá) de óleo de coco

30 a 50 ml de água gelada



Recheio

2 xícaras (chá) de frutas maduras (morango, manga, maçã, pêssego)

Suco de 1 limão

2 colheres (sopa) de açúcar de coco (ou demerara ou adoçante)

Canela (Q.B.)



Utensílios

Bowl

Tábua

Faca

Filme-plástico

Rolo

Assadeira

Crostata de frutas da estação

Dica: servir com coalhada batida com mel e raspas da casca de frutas cítricas.

PREPARO DA MASSA

- Coloque a linhaça na água e deixe hidratar até obter a consistência de gel
- Misture a farinha de grão de bico com a goma, o açúcar, sal e raspas da casca de limão
- Adicione o óleo de coco e faça uma farofa
- Adicione a linhaça hidratada e vá agregando a água aos poucos até obter a consistência de massa

PREPARO DA MASSA

- Corte a fruta escolhida em pedaços e regue com o limão
- Em uma superfície enfarinhada, abra a massa em formato redondo e espessura fina
- Coloque o recheio no centro da massa e dobre as bordas
- Salpique açúcar nas frutas e bordas e leve ao forno preaquecido a 200° C, por 30 a 40 minutos ou até a massa ficar dourada
- Salpique canela a gosto





Raw Cheesecake de manga

RENDIMENTO 6 porções

VALIDADE 3 dias em refrigeração



Para crosta

10 unidades pequenas de tâmaras hidratadas

1 xícara (chá) de aveia em flocos

1 xícara (chá) de amêndoas (80 g)

deixadas de molho ou fervidas por 15 minutos e trituradas

2 colheres (sopa) de óleo de coco

Sal marinho (Q.B.)



Musse de manga e castanhas

1 ½ xícara (chá) de castanhas demolhadas

3 tâmaras hidratadas

150 ml de leite vegetal

Suco de 1 limão pequeno

⅓ xícara (chá) de cottage (ou creme de ricota ou tofu soft ou creme de inhame)

½ manga palmer grande

4 a 5 colheres (sopa) de açúcar demerara ou adoçante



Coulis de manga

1 manga



Utensílios

Assadeira de fundo removível aro 15

Liquidificador

Bowl

Espátula

PREPARO DA CROSTA

- Processe as tâmaras
- Em um bowl, misture a aveia, a farinha de amêndoas, o óleo de coco e o sal
- Mexa até obter uma “massinha”
- Molde em uma assadeira de fundo removível, forrando o fundo e as laterais
- Pre-asse por cerca de 15 minutos
- Retire e deixe esfriar

PREPARO DO MUSSE DE MANGA

- Deixe as castanhas e as tâmaras de molho
- Escorra
- Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador e bata até obter um creme espesso
- Acerte o doce de acordo com seu paladar
- Coloque sobre a crosta assada e leve à geladeira por 3 horas

PREPARO DO COULIS DE MANGA

- Corte a manga e coloque em um processador, deixe até obter um creme
- Passe na peneira e adoce se houver necessidade





Crumble de banana e canela

PREPARO DO RECHEIO

- Amasse a banana madura e misture com a banana em rodela e o suco de limão
- Coloque em um refratário, polvilhe com canela e açúcar e faça o crumble

PREPARO DO RECHEIO

- Misture bem todos os ingredientes formando uma farofa
- Coloque por cima das bananas e leve ao forno preaquecido a 180° C por 15 a 20 minutos (ou até dourar)
- Salpique raspas da casca de limão antes de servir

DICAS DE ACOMPANHAMENTO

- Coalhada seca
- Mel
- Raspas da casca de limão

RENDIMENTO 6 porções

VALIDADE 3 dias em refrigeração



Recheio

1 banana madura amassada
2 bananas maduras em rodela
1 colher (sopa) de suco de limão (reserve as raspas)
Canela em pó (Q.B.)
1 colher (sopa) de açúcar de coco ou xylitol



Crumble

1 xícara (chá) de amêndoas em lascas picadas (80 g)
1 xícara (chá) de farelo de aveia (85 g)
½ xícara (chá) de xylitol (ou açúcar de coco ou demerara)
⅓ xícara (chá) de óleo de coco (40 g)
½ xícara (chá) de nozes picadas (30 g)



Utensílios

Bowl
Tábua
Faca
Garfo
Prato
Refratário baixo de vidro



Crosta

9 a 10 unidades de tâmaras secas e hidratadas

1 xícara (chá) e 2 colheres (sopa) de aveia em flocos laminados

1 xícara (chá) de coco seco

1 colher (sopa) de óleo de coco

1 pitada de sal marinho

1 colher (sobremesa) de zestes de limão

**Recheio**

1 xícara (chá) de castanhas demolhadas

½ xícara (chá) de inhame cozido em purê

⅓ xícara (chá) de creme de queijo ou tofu

150 ml de leite vegetal (ou desnatado ou sem lactose)

Suco de 1 limão pequeno

4 a 5 colheres (sopa) de adoçante forno e fogão (ou açúcar demerara processado)

3 tâmaras hidratadas

**Calda**

300 g de frutas vermelhas

2 colheres (sopa) de adoçante forno e fogão (ou açúcar demerara)

1 colher (chá) de ágar-ágar

Frutas vermelhas para decorar

1 colher (sobremesa) de raspas da casca de limão para finalizar

**Utensílios**

Bowl

Processador

Assadeira de fundo removível

Liquidificador

Espátula

Panela

Cheesecake cremoso com frutas vermelhas

RENDIMENTO 6 porções **VALIDADE** 3 dias em refrigeração

**PREPARO CROSTA**

- Hidrate as tâmaras em água e escorra
- Misture a aveia, o coco, o purê de tâmaras, o óleo de coco, a pitada de sal e as zestes
- Espalhe na forma por todo o fundo e laterais (2,5 cm)
- Asse por 10 minutos em forno preaquecido a 180° C

PREPARO RECHEIO

- Deixe as castanhas de molho de 4 a 12 horas
- Escorra
- No liquidificador, coloque as castanhas, o inhame, o creme de queijo, o leite, o suco de limão, o açúcar (ou adoçante) e as tâmaras
- Bata até obter um creme liso e espesso
- Prove o sabor e, se necessário, faça os ajustes
- Coloque o recheio sobre a crosta e leve à geladeira para firmar, deixe por cerca de 3 horas

PREPARO CALDA

- Coloque as frutas e o açúcar em uma panela
- Leve ao fogo
- Quando o açúcar derreter, adicione o ágar-ágar e cozinhe por cerca de 5 minutos
- Desligue e espere esfriar
- Cubra a cheesecake e enfeite com as frutas reservadas
- Polvilhe raspas da casca de limão



Pão de ló low carb

RENDIMENTO 6 porções

VALIDADE 3 dias em refrigeração



Ingredientes

1 xícara (chá) rasa de açúcar demerara ou adoçante

5 ovos

1 colher (chá) de óleo de coco derretido

150 g de farinha de grão-de-bico ou de oleaginosas

1 colher (sobremesa) de raspas da casca de limão



Calda

2 xícaras (chá) de água

2 colheres (sopa) de açúcar demerara ou adoçante taumatina

Casca de laranja ou limão (1 pedaço com cerca de 10 cm)



Utensílios

Batedeira

Bowl

Espátula

Panela

Forma baixa

Esteira de silicone

Peneira

Pano de prato

PREPARO

- Bata o açúcar demerara no processador para deixá-lo mais fino
- Coloque os ovos na batedeira e bata até comecem a espumar
- Adicione o açúcar e deixe até quase triplicar de tamanho
- Bata até ficar firme e não cair da colher
- Retire da batedeira, misture o óleo e vá peneirando e polvilhando a farinha de grão-de-bico
- Agregue as raspas de limão mexendo delicadamente até ficar homogêneo
- Coloque em uma forma baixa forrada com silpat (placa de silicone que vai ao forno) ou papel-manteiga
- Asse em forno preaquecido a 180° C, por cerca de 30 minutos
- Retire do forno, coloque sobre um pano de prato e desenforme ainda quente
- Vire enrolando com o pano para deixar no formato

PREPARO DA CALDA

- Leve ao fogo os ingredientes e deixe reduzir até obter uma textura mais cremosa
- Retire o pão de ló do forno, vire-o e retire o papel-manteiga
- Com a ajuda de um pano, enrole o pão de ló como um rocambole
- Deixe esfriar
- Quando estiver morno, molhe o pão de ló com a calda, sem encharcar
- Recheie com a geleia



Geleia funcional de frutas vermelhas e chia

PREPARO

- Coloque as frutas, a biomassa e o adoçante em uma panela e leve ao fogo
- Deixe cozinhar até engrossar
- Retire e adicione a semente de chia

RENDIMENTO 6 porções

VALIDADE 3 dias em refrigeração



Ingredientes

300 g de frutas vermelhas

1 colher (sopa) de biomassa de banana verde

2 colheres (sopa) de adoçante forno e fogão

2 colheres (sopa) de semente de chia



Utensílios

Panela

Espátula

Bowl





RENDIMENTO 6 porções

VALIDADE 3 dias em refrigeração



Ingredientes

2 maçãs verdes

5 bananas maduras amassadas

½ xícara (chá) de açúcar demerara

1 colher (sobremesa) de canela em pó

2 xícaras (chá) de aveia em flocos

3 claras

1 pitada de sal marinho

Suco de ½ limão

1 colher (sopa) de fermento químico

Óleo de coco para untar



Utensílios

Bowl

Tábua

Faca

Forma

Batedeira

Bolo de maçã verde

PREPARO

- Corte uma maçã em cubos pequenos. Reserve
- Amasse as bananas com um garfo, misture com a maçã picada, adicione o açúcar, a canela e a aveia
- Mexa bem e deixe hidratar
- Bata as claras em neve com o sal marinho
- Corte a outra maçã em lâminas finas e molhe no suco de limão
- Coloque o fermento na aveia hidratada e misture
- Adicione metade das claras na aveia e incorpore delicadamente
- Repita com a outra metade
- Unte a assadeira com óleo de coco e coloque a massa
- Por cima, distribua as maçãs laminadas e polvilhe um pouco de açúcar e canela
- Asse em forno preaquecido a 180° C por cerca de 30 minutos





RENDIMENTO 6 porções

VALIDADE 3 dias em refrigeração



Ingredientes

8 gemas

1 colher (chá) de essência de baunilha ou raspas de limão

3 xícaras (chá) de leite de coco (ou outra versão vegetal)

½ xícara (chá) de açúcar ou adoçante forno e fogão

Coco fresco e raspas da casca de frutas cítricas para decorar



Coulis de goiaba

2 goiabas maduras

1 colher (sopa) de açúcar demerara ou adoçante (se necessário)



Utensílios

Liquidificador

Peneira

2 panelas

Bowl

Forminhas de pudim

Ralador

Fuê

Pudim fit com coulis de fruta

PREPARO

- Peneirar as gemas, misturar com a baunilha ou raspas
- Colocar metade do leite de coco e o açúcar e levar ao fogo para derreter sem ferver
- Mexa com um fuê enquanto estiver no fogo
- Caso empelote, bata com um mix ou passe na peneira
- Adicione a outra metade do leite de coco
- Colocar nos ramequins ou refratário e levar para assar em banho-maria tampados com papel alumínio (esquentar a água antes)
- Deixar por 25 minutos, retirar o papel e deixar por mais 20 minutos, até dourar as bordas e o interior ficar macio
- Retire e leve à geladeira para terminar de endurecer
- Sirva com coulis

PREPARO DO COULIS DE GOIABA

- Corte a goiaba em cubos pequenos e leve ao fogo, mexendo de vez em quando, até começar a desmanchar
- Adicione
- Passe no liquidificador e depois na peneira
- Sirva com o pudim e enfeite com coco seco e raspas da casca de frutas cítricas





RENDIMENTO 6 porções

VALIDADE 3 dias em refrigeração



Ingredientes

100 g de chocolate 70% cacau

70 g de chocolate 50% cacau

1 gema

60 g de farinha de castanhas

1 colher (sopa) de óleo de coco

1 colher (sopa) de açúcar demerara ou adoçante

5 claras

Sal marinho (Q.B.)

100 ml de leite vegetal

Cacau em pó para polvilhar



Utensílios

Bowl

Assadeira

Peneira

Batedeira

Espátula

Brownie cremoso de castanhas

PREPARO

- Derreta os chocolates no micro-ondas, pausando e mexendo a cada 30 segundos
- Retire a pele da gema e misture com o chocolate derretido e o leite
- Adicione na mistura a farinha de castanhas, o óleo de coco e o açúcar
- Misture bem
- Bata as claras em neve com o sal
- Adicione ao creme de chocolate em duas etapas e sempre delicadamente
- Coloque em assadeira untada e polvilhada com cacau em pó
- Asse em forno preaquecido a 160° C por 12 minutos





Creme “de leite” de inhame

PREPARO

- Cozinhe o inhame com casca até ficar bem macio
- Descasque e coloque no processador com os demais ingredientes (óleo de coco e leite)
- Utilize

RENDIMENTO 800 ml

VALIDADE 3 dias em refrigeração



Ingredientes

6 inhames pequenos

2 colheres (sopa) de óleo de coco

100 ml de leite vegetal
(ou versão sem lactose)

