Receita Premiada

CADERNO 1

Tal e Qual

25 anos



ZERO AÇÚCAR!

14 RECEITAS PARA VOCÊ SE DELICIAR, SEM QUEBRAR A DIETA

E MAIS:

Show de sabor e criatividade nas 3 receitas vencedoras do concurso.
Leves e refrescantes: musse de manga, cassata de morango e frapê de verão.

Receitas leves, de baixas calorias e zero açúcar contém sempre o adoçante culinário "Tal e Qual" em sua lista de ingredientes.

Também não poderia ser diferente, "Tal e Qual" é um adoçante culinário que substitui o açúcar nas suas receitas: basta utilizar a medida equivalente. A sua composição permite ainda que seja levado ao forno sem perder o poder adoçante, podendo ser utilizado em todos os pratos, do mais simples ao mais sofisticado, com menos calorias que o açúcar: apenas 7,8 calorias por cada colher de sopa.

Pensando na praticidade e resultado do produto, a Gold Nutrition com o apoio da Editora Escala compilou deliciosas receitas para você!

As receitas foram desenvolvidas por consumidoras que participaram do concurso cultural para comemorar os 25 anos de "Tal e Qual". Foram centenas de receitas recebidas de todos os cantos do Brasil durante os três meses da promoção. As 25 que mais se destacaram em aparência, originalidade, criatividade, sabor e praticidade foram classificadas e destas saíram as três receitas campeãs.

Nesta edição especial, você vai conhecer, e poder testar e saborear as três Receitas Campeãs: "Torta de Banana com Pão de Forma", "Bolo sem Farinha com Leite Condensado Diet" e "Brownie Cremoso".

E mais, uma seleção de 11 receitas muito gostosas também classificadas no concurso "Tal e Qual 25 anos". Boa leitura e Bom apetite!

Um grande abraço,

Paulo G. de Castro Jr
Diretor-Presidente
Gold Nutrition

Fotos : Foto&Fogão
Design: Yves Briquet
Culinarista Neusa Barberini
Receitas Testadas na cozinha experimental da Gold Nutrition



TORTA DE BANANA COM PÃO DE FORMA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

179 CALORIAS
Carboidratos: 29 g
Proteínas: 4 g
Lipídeos: 5 g
Rendimento: 12 porções

RECEITA DE
CASSIA R D. NASCIMENTO / SP

INGREDIENTES

1 ovo
2 gemas
3 colheres (sopa) de adoçante Tal e Qual
1 lata de creme de leite light
12 fatias de pão de fôrma light
100g de uvas-passas
Margarina para untar
4 bananas-nanicas picadas em rodelas
Canela para polvilhar

MODO DE FAZER

Bata no liquidificador o ovo, as gemas, o adoçante Tal e Qual, o leite e o creme de leite.

Unte um refratário de 25cm x 15cm. Coloque a primeira camada de pão de fôrma, metade do creme, as bananas e as uvas-passas. Polvilhe canela. Acrescente o que sobrou dos pães e, por último, o restante do creme.

Polvilhe com canela e leve ao forno preaquecido a 200° por 45 min. ou até dourar.



2º lugar

BOLO SEM FARINHA COM LEITE CONDENSADO DIET

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

107 CALORIAS
Carboidratos: 6 g
Proteínas: 5 g
Lipídeos: 7 g
Rendimento: 12 porções

RECEITA DE
MARA REGINA
CORDEIRO PEZZINO / RJ

INGREDIENTES

1 pacote de coco ralado sem açúcar de 100 g
4 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 receita de leite condensado diet

Leite Condensado Diet
3 xícaras (chá) de leite em pó desnatado
100 g de adoçante Tal e Qual
200 ml de água
2 colheres (sopa rasa) de margarina

MODO DE FAZER

Bata todos os ingredientes do leite condensado no liquidificador. Misture todos os ingredientes do bolo e bata também no liquidificador.

Asse em tabuleiro ou fôrma de buraco no meio, untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo, por mais ou menos 30 minutos em forno quente.



BROWNIE CREMOSO

RECEITA DE
HAIDELI TRAVERZIM / SP

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

196 CALORIAS
Carboidratos: 14 g
Proteínas: 4 g
Lipídeos: 14 g
Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

3 ovos inteiros
1 xícara (chá) de adoçante Tal e Qual
1 xícara (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de achocolatado Gold Premium Sweet
100 g de chocolate ao leite Gold Premium Sweet
1 xícara (chá) de margarina light
1 xícara (chá) de nozes ou castanha-do-pará picadas

MODO DE FAZER

Em uma batedeiram, coloque os ovos e o adoçante Tal e Qual. Bata até obter um creme claro. Reserve.
Leve ao microondas a manteiga e o chocolate por 1 minuto até derreterem.
Coloque a mistura na tigela da batedeira, bata um pouco, misture a farinha de trigo e o achocolatado e bata mais um pouco.
Desligue a batedeira e acrescente as nozes ou castanhas. Unte uma fôrma pequena ou forre-a com papel manteiga. Leve ao forno preaquecido a 250ºC por 6 minutos. Quando levantar uma crosta, diminua para 220 ºC e deixe mais 5 minutos .
A massa estará mole, porém a lateral e em cima estará firme. É o ponto. Se passar, ficará um bolo normal.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
	196 CALORIAS
	Carboidratos: 37 g
	Proteínas: 5 g
	Lipídeos: 3 g
	Rendimento: 16 unidades de 70 g

ALFAJOR DE CHOCOLATE DIET

RECEITA DE JANAINA LEIROZ / RJ

INGREDIENTES

Massa

200 g de margarina light
4 colheres (sopa) de adoçante Tal e Qual
3 ovos
1 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de amido de milho
1 xícara (chá) adoçante Tal e Qual
1 tablete de fermento biológico
3 gotas de essência de baunilha
Raspas de limão.

Recheio

250g de doce leite diet.

Cobertura

100 g de chocolate ao leite Gold Premium Sweet
3 colheres (sopa) de creme de leite light

MODO DE PREPARO

Massa

Em uma batedeira, bata a margarina com o adoçante Tal e Qual até ficar cremoso. Junte os ovos, um a um, sem parar de bater. Retire da batedeira e adicione os ingredientes restantes, mexendo com uma colher até obter uma massa homogênea.

Em uma superfície enfarinhada, abra a massa com a ajuda de um rolo de macarrão e corte-a conforme sua preferência (redonda ou quadrada). Disponha os cortes da massa em uma assadeira untada e leve ao formo médio (180° C) preaaquecido por aproximadamente 20 minutos. Retire do forno e deixe esfriar.

Cobertura

Corte o chocolate Gold em pedacinhos, misture-o ao creme de leite e leve ao microondas para dissolver. (40 segundos)

MONTAGEM

Passe o doce de leite na parte de cima da metade da massa já assada, depois cubra o restante delas como se fosse sanduíches. Decore-os com o creme de chocolate, com o auxílio de um saquinho de confeitar. Deixe secar em temperatura ambiente.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
	120 calorias
	Carboidratos: 11 g
	Proteínas: 2 g
	Lipídeos: 7 g
	Rendimento: 12 porções

TORTA DE PESSEGO E MARACUJÁ

RECEITA DE MARIA CICERA DE OLIVEIRA / SP

INGREDIENTES

Massa

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de fermento químico em pó
2 colheres (sopa) de adoçante Tal e Qual
3 colheres (sopa) de margarina light
1 ovo
Água (se necessário)

Ingredientes para o recheio

150 g de cream cheese amolecido
½ xícara (chá) de adoçante Tal e Qual
8 metades de pêssegos em calda diet picados
200 g de creme de leite light
1 envelope (12 g) de gelatina incolor sem sabor
4 colheres (sopa) de água
¼ de xícara (chá) de suco de maracujá concentrado
3 metades de pêssegos em calda diet cortados em leque para decorar
Polpa de ½ maracujá para decorar (opcional)

Massa

Em um recipiente, misture a farinha de trigo, o fermento em pó, o adoçante Tal e Qual, a margarina, o ovo e amasse até obter uma massa macia e homogênea. Se necessário adicione água até que a massa solte das mãos . Abra a massa com o rolo, coloque no fundo e nas laterais de uma fôrma de aro removível de 22 cm de diâmetro, faça furos com um garfo e leve ao forno preaquecido (180°C) para dourar. Retire e reserve.

Recheio

Bata no liquidificador o cream cheese, o adoçante Tal e Qual e o creme de leite
Hidrate a gelatina com água e dissolva em banho Maria.
Misture a gelatina dissolvida ao suco de maracujá
Transfira a preparação para um recipiente. Adicione a gelatina dissolvida e misture bem.

Coloque o creme sobre a base da torta e leve à geladeira por 4 horas ou até o recheio ficar firme.

Decore com fatias de pêssegos e a polpa de maracujá.



MOUSSE LIGHT DE MANGA TAL E QUAL

RECEITA DE LUIZ EDGAR DE CARVALHO / SP

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	59 CALORIAS
	Carboidratos: 8 g
	Proteínas: 6,3 g
	Lipídeos: 0,2 g
	Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

Mouse

2 potes de iogurte natural desnatado
2 envelopes de gelatina incolor sem sabor
½ xícara (chá) de água
2 xícaras (chá) de suco de manga
4 claras
4 colheres (sopa) de adoçante Tal e Qual

Calda

2 xícaras (chá) de suco de manga
½ xícara (chá) de adoçante Tal e Qual

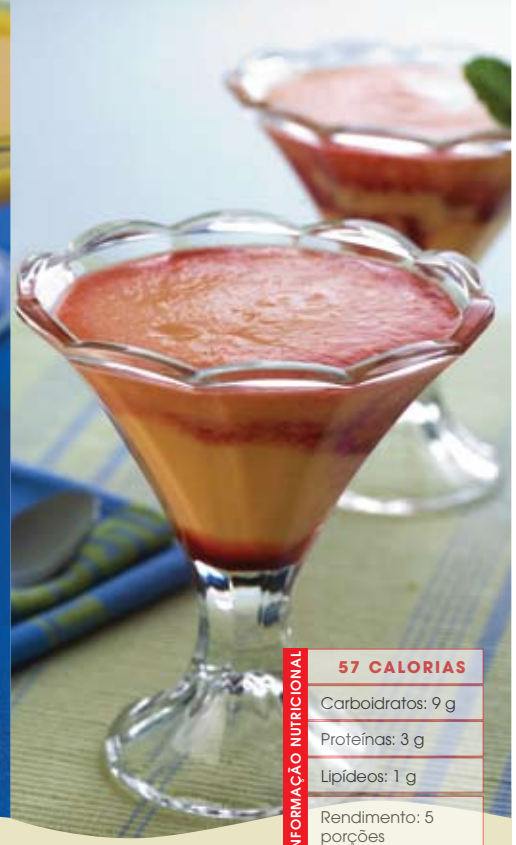
MODO DE FAZER

Mouse

Coloque a gelatina em água fria e leve ao fogo em banho-maria, até dissolver bem. Bata as claras em neve firme, adicione o adoçante em pó Tal e Qual, acrescente a gelatina dissolvida, o iogurte e o suco de manga. Misture suavemente. Coloque em fôrma molhada e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

Calda

Misture os ingredientes da calda, leve ao fogo até levantar fervura. Deixe esfriar. Desenforme a mouse. Sirva com a calda e pedaços de manga.



CREME DE PAPAIA

RECEITA DE MÁRCIA MARIA ADELAIDE VICENTE / SP

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	57 CALORIAS
	Carboidratos: 9 g
	Proteínas: 3 g
	Lipídeos: 1 g
	Rendimento: 5 porções

INGREDIENTES

2 mamões papaia médios e maduros
3 colheres (sopa rasa) de creme de leite light
1 colher (sobremesa) de adoçante Tal e Qual
2 copos de iogurte natural desnatado.

MODO DE FAZER

Bata a polpa dos mamões com o iogurte,o creme de leite e o adoçante Tal e Qual no liquidificador. Leve para gelar por 2 horas. Sirva com groselha diet.



FRAPÊ VERÃO

RECEITA DE ALESSANDRA BARBOSA TEIXEIRA DE MATOS PEREIRA / MT

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	89 CALORIAS
	Carboidratos: 16 g
	Proteínas: 4 g
	Lipídeos: 1 g
	Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

2 bananas-nanicas
4 xícaras (chá) de leite gelado
2 copos (200 ml) de refrigerante diet. sabor guaraná
1 colher de adoçante Tal e Qual
4 cubos de gelo

MODO DE FAZER

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.



BOLO MUSSE

RECEITA DE MARIA NJARI BALISTERO / SP

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

167 CALORIAS
Carboidratos: 13 g
Proteínas: 7 g
Lipídeos: 10 g
Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

Massa

4 ovos
2 colheres (sopa) de adoçante Tal e Qual
2 colheres (sopa) de achocolatado Gold Premium Sweet
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 pitada de fermento em pó

Musse

200 g de chocolate ao leite Gold Premium Sweet
1 lata de creme de leite light
4 claras em neve
4 colheres (sopa) de adoçante Tal e Qual
1 colher (chá) de baunilha
1 envelope de gelatina em pó sem sabor
½ xícara (chá) de água

MODO DE FAZER

Massa

Bata as claras em neve na batedeira, junte as gemas e o adoçante Tal e Qual. Acrescente o achocolatado Gold, a farinha de trigo e o fermento em pó.

Mexa e coloque numa fôrma de borda removível untada e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio (180°C) preaquecido.

Musse

Para a musse, derreta o chocolate ao leite Gold com o creme de leite light em banho-maria ou no microondas. Bata as claras em neve e junte o adoçante Tal e Qual com a baunilha e reserve.

Hidrate a gelatina com a água fria, deixe repousar por 3 minutos. Leve ao microondas por 30 segundos para dissolver. Misture com o creme de chocolate e as claras em neve mexendo suavemente com um batedor de arame.

Desenforme o bolo, forre a mesma fôrma em que foi assado com papel-alumínio, coloque o bolo e cubra com a musse. Cubra a fôrma com filme e leve à geladeira até firmar.

Desenforme e sirva gelado.



TORTA DE MAÇÃ

RECEITA DE KÁTIA GONÇALVES EIRAS / RJ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

198 CALORIAS
Carboidratos: 34 g
Proteínas: 2 g
Lipídeos: 6 g
Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

2 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de fermento em pó
1 colher (sopa) de adoçante Tal e Qual
150 g de margarina light
1 ovo

Recheio

½ xícara (chá) de adoçante Tal e Qual
6 maçãs sem cascas em fatias
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa rasa) de amido de milho,
1 colher (café) de canela em pó

MODO DE FAZER

Bata o ovo com um garfo, misture-o com a margarina e o adoçante Tal e Qual. Adicione a farinha de trigo misturada com o fermento em pó aos poucos, até ficar uma massa firme que desgrude das mãos. Deixe descansar por 20 minutos.

Recheio

Misture os ingredientes. Divida a massa em duas partes, abra cada uma delas em superfície polvilhada com farinha de trigo em espessura fina.

MONTAGEM

Forre com uma das partes da massa o fundo e os lados de uma fôrma de abrir, média, de 24 cm de diâmetro. Coloque o recheio de maçãs e cubra com a outra parte da massa.

Dica: pincele com uma gema e faça furos com um garfo, para que o excesso de vapor do recheio não levante a tampa. Leve ao forno médio a 180°C, por cerca de 30 minutos ou até dourar.



CASSATA DE MORANGO LIGHT E DIET

RECEITA DE MARISA J. SILVA / SP

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	82 CALORIAS
	Carboidratos: 7 g
	Proteínas: 8 g
	Lipídeos: 3 g
	Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

1 caixa de morangos
2 caixas de gelatina de morango diet Doce Menor ou Assugrin
250 ml de água fervente
250 ml de água gelada
1 caixa de gelatina de morango diet Doce Menor ou Assugrin
125 ml de água fervente
125 ml de água gelada
300 g de ricota
2 colheres (sopa) de adoçante Tal e Qual
2 xícaras (chá) de leite desnatado gelado

MODO DE FAZER

Lave os morangos e corte-os ao meio (reserve alguns para decoração).

Dissolva as duas caixas de gelatinas na água fervente e acrescente a água gelada. Leve à geladeira até ficar no ponto de clara em neve.

Unte uma fôrma levemente com óleo e distribua uma camada de gelatina e uma parte dos morangos picados, por cima; jogue o restante da gelatina e leve à geladeira.

Dissolva a outra caixa restante de gelatina de morango na água fervente e misture à água gelada (reserve). Bata no liquidificador a ricota, o adoçante Tal e Qual e o leite desnatado por 2 minutos.

Acrescente a gelatina de morango dissolvida. Retire da geladeira a fôrma preparada com a gelatina e os morangos e coloque por cima da gelatina o creme de ricota. Leve para gelar por 3 horas. Desenforme e decore com morangos



BRIGADEIRO ROSA

RECEITA DE RONNY GUEDES DE ARAUJO / SP

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	35 CALORIAS
	Carboidratos: 5,3 g
	Proteínas: 3 g
	Lipídeos: 0,2 g
	Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

½ envelope de gelatina de morango diet Doce Menor ou Assugrin.
2 xícaras (chá) de leite em pó desnatado
1 xícara (chá) de água
1 colher (sopa) de margarina light
½ xícara (chá) de adoçante Tal e Qual
Coco fresco ralado a gosto ou coco ralado sem açúcar

MODO DE FAZER

Em uma panela, antiaderente coloque o leite em pó, a água, a margarina e o adoçante Tal e Qual.

Leve ao fogo brando mexendo continuamente até que comece a aparecer o fundo da panela. Dissolva a gelatina em ¼ de xícara (chá) de água quente. Misture ao doce. Coloque em um prato untado com margarina. Deixe amornar. Leve à geladeira para ficar firme.

MONTAGEM

Unte as mãos com margarina. Faça bolinhas e passe no coco ralado. Coloque em forminhas individuais.



SPUMONI DE IOGURTE E FRUTAS

RECEITA DE SUELI BERNARDO ROMERO / SP

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
81 CALORIAS	
Carboidratos: 12 g	
Proteínas: 8 g	
Lipídeos: 0,3 g	
Rendimento: 12 porções	

INGREDIENTES

3 copos (200 ml cada) de iogurte natural
3 copos (200 ml cada) de suco de laranja
5 colheres de adoçante Tal e Qual
2 envelopes de gelatina incolor sem sabor
8 colheres (sopa) de água para dissolver a gelatina
3 claras em neve
3 colheres de adoçante Tal e Qual
1 laranja em rodelas
1 maçã picada
1 copo (200 ml) de morangos picados

MODO DE FAZER

Deixe a laranja e a maçã envolvidas em 1 colher de suco de limão. No liquidificador, coloque os ingredientes líquidos, bata-os até que fiquem homogêneos, transfira-os para uma tigela funda e misture-os lentamente com as claras.

Unte uma fôrma com óleo, coloque camadas de creme e de frutas. Leve à geladeira por 12 horas.



PÃO DE LIQUIDIFICADOR

RECEITA DE WANDERLY DIAS DE OLIVEIRA / SP

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
154 CALORIAS	
Carboidratos: 21 g	
Proteínas: 4 g	
Lipídeos: 6 g	
Rendimento: 36 fatias	

INGREDIENTES

3 tabletes ou 45 g de fermento biológico
2 colheres (sopa) de adoçante Tal e Qual
1 colher (sopa) de sal
2 ovos
1 xícara (chá) de óleo
600 ml de água
1 kg de farinha de trigo

MODO DE FAZER

Coloque no liquidificador o fermento, o adoçante Tal e Qual, o sal, os ovos, o óleo e a água. Bata bem. Transfira a mistura para uma tigela grande e adicione a farinha de trigo aos poucos. Mexa até formar uma massa mole. Unte 3 fôrmas de bolo inglês ou outra de sua preferência. Distribua a massa e deixe descansar até dobrar de volume (aproximadamente 30 minutos). Asse em forno preaquecido por cerca de 30 minutos. O pão fica bem molhadinho!