

DOCES

Sem Açúcar

Mais de 100 Receitas
zero açúcar

Thelma Tschope - Nutricionista

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receitas ÍNDICE

Abacaxi Assado 04
Arroz Doce 05
Beijinho de Colher 06
Biscoito de Amêndoas 07
Biscoito de Aveia 08
Biscoito de Chocolate 09
Biscoito de Coco 10
Bolo de Ameixa 11
Bolo de Amendoim 12
Bolo de Cenoura c/ Chocolate 13
Bolo de Chocolate (na frigideira) 14
Bolo de Fubá Cremoso 15
Bolo de Iogurte 16
Bolo de Leite Ninho 17
Bolo de Maizena 18
Bolo de Maracujá 19
Bolo de Milho (na frigideira) 20
Bolo de Tapioca 21
Bolo Mesclado 22
Bombom de Figo 23
Bombom de Morango 24
Brigadeirão 25
Brigadeiro 26
Brownie de Caneca 27
Brownie de Microondas 28
Cajuzinho c/ Recheio de Uva 29
Cheesecake de Limão 30
Cheesecake de Morango 31
Cookie de Banana e Aveia 32
Creme de Amendoim 33
Creme Gelado de Mamão 34
Crepioca de Banana 35
Crepioca de Chocolate 36
Cupcake de Banana 37
Cupcake 38
Doce de Abóbora 39
Doce de Leite 40
Doce de Prestígio 41
Donuts 42
Foundue de Chocolate 43
Frosting de Baunilha 44
Ganache de Chocolate e coco 45

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receitas ÍNDICE

Gelatina Cremosa de Morango 46
Gelatina de Chocolate 47
Gelatina de Maracujá e Chantilly 48
Geléia de Amora 49
Geléia de Jabuticaba 50
Geléia de Laranja 51
Glacê de Baunilha 52
Granola Saudável 53
Leite Condensado 54
Manjar c/ Calda de Laranja 55
Maria Mole 56
Massa de Tortinha Doce 57
Mini Torta Holandesa 58
Mosaico de Gelatina 59
Mousse de Abacate c/ Chocolate 60
Mousse de Abacate 61
Mousse de Chia c/ Chocolate 62
Mousse de Chocolate 63
Mousse de Limão 64
Mousse de Maracujá 65
Muffin de Cenoura c/ Chocolate 66
Nutella Caseira 67
Ovo de Páscoa 68
Paçoca Caseira 69
Panna Cotta Italiana 70
Pão de Abóbora 71
Pão de Aveia 72
Pão de Centeio 73
Pavê de Abacaxi 74
Pavê de Baunilha 75
Pavê de Morango c/ Chantilly 76
Pé de Moça 77
Pera Caramelizada 78
Pêssego Grelhado c/ Iogurte 79
Pêssego Grelhado 80
Picolé Cremoso de Morango 81
Pipoca c/ Chocolate Amargo 82
Pudim de banana Nanica 83
Pudim de Chia 84
Pudim de Leite c/ Calda de Vinho 85
Pudim de Pão Integral 86
Pudim Flan 87
Queijadinha de Laranja 88
Rabanada 89
Salame de Chocolate 90

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receitas ÍNDICE

Sonho de Valsa 91
Sorvete de Café 92
Sorvete de Chocolate 93
Sorvete de Iogurte c/ Frutas 94
Sorvete de Morango 95
Sorvete de Pêssego 96
Sorvete de Pitaya 97
Suflê de Chocolate 98
Suspiro 99
Tapioca c/ Banana e Leite Condensado 100
Torrone 101
Torta de Chocolate 102
Torta de Maçã 103
Torta de Morango 104
Torta de Pêssego 105
Torta Gelada de Frutas Vermelhas 106
Tortinha de Banana 107
Tortinha de Doce de Leite 108
Trufa de Banana 109
Trufa de Chocolate e Tâmaras 110
Trufa de Chocolate 111
Trufa Recheada de Prestígio 112
Uva c/ Chocolate Simples 113
Waffle de chocolate 114



Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Abacaxi Assado

04

Receita



15m

2 Convidados

INGREDIENTES

4 rodelas de abacaxi cortadas em fatias grossas
4 colheres sopa de suco de abacaxi
1 pitada de canela em pó
1 pitada de cravo em pó
1 colher sopa de adoçante natural
1 colher de sopa de castanha de caju picada

MODO DE PREPARO

1 Disponha as rodelas do abacaxi em uma assadeira
2 Misture o suco de abacaxi, adoçante, canela e cravo e regue por cima dos abacaxis.
3 leve ao forno pré aquecido para assar levemente por 10 minutos.
4 Salpique as castanhas e sirva ainda quente acompanhado de sorvete.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Arroz Doce

05

Receita

INGREDIENTES

½ xícara de arroz integral
2 xícaras de água
1 pedaço de canela
2 cravos da Índia
2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado
1 maçã doce pequena ralada
3 colheres de chá de água de flor de laranjeira
Canela em pó a gosto
6 envelopes de stevia
2 gemas



40m

1 Convidado

MODO DE PREPARO

1 Cozinhe o arroz com a água, o pedaço de canela, os cravos da Índia e a maçã.
2 Coloque o leite na mistura e cozinhe por mais 5 minutos.
3 Retire a mistura do fogo, separe a canela e os cravos e deixe amornar.
4 Junte as gemas desfeitas com um pouco de leite e passe por uma peneira fina.
5 Mexa rapidamente para que não talhe.
6 Leve novamente ao fogo brando, mexendo sempre até obter um creme espesso.
7 Junte a água de flor de laranjeira e o aspartame fora do fogo.
8 Sirva em taças e polvilhe com a canela em pó.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Beijinho de Colher

06

Receita

INGREDIENTES

1 xícara de leite em pó desnatado
50 gramas de coco fresco ralado em flocos grossos
½ xícara de água quente
1 colher de chá de xylitol
5 gotas de essência de baunilha



1h30m 2 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Bata no liquidificador o leite em pó com a água quente, depois junte a baunilha e o xylitol.
Dica: O xylitol é um adoçante natural sem calorias. Se você preferir pode substituir por outo adoçante natural.
2 Coloque em um recipiente, e junte o coco e misture.
3 Leve seu beijinho de colher para a geladeira por 1 hora ou 15 minutos no congelador e está pronto!
Delicie-se sem culpa com este docinho.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Biscoito de Amêndoas

07

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de amêndoas
¼ xícara de néctar de coco



30m

6 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Misture os dois ingredientes e amasse bem, até formar uma massa homogênea
2 Faça uma bola, passe em papel manteiga e leve para a geladeira por 15 minutos.
3 Coloque a massa deste biscoito de amêndoas bem simples entre 2 folhas de papel manteiga e abra com o auxílio de um rolo de macarrão. Deixe a massa bem fininha para os biscoitos ficarem crocantes.
4 Corte no formato que preferir e arrume os biscoitos numa assadeira forrada com papel manteiga. Asse em forno a 180°C por mais ou menos 10/13 minutos, até começarem a dourar nas laterais e o centro ainda estiver meio molinho.
5 Deixe os biscoitos de amêndoas esfriando sobre uma grade (é nesse momento que eles vão endurecer e ficar super crocantes) e estão prontos!
Delicie-se com esta receita muito fácil!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Biscoito de Aveia

08

INGREDIENTES

4 unidades de Clara de ovo
120 gramas de flocos de aveia
1 colher de café de Essência de baunilha
1 pitada de Estévia
1 pitada de canela em pó
1 pitada de Sal
2 colheres de sopa de leite de amêndoa



30m

6 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Antes de começar a fazer esta receita de biscoito, deve primeiro juntar todos os ingredientes.
2 Num liquidificador ou processador bata os flocos de aveia e as claras de ovos, até que fiquem bem triturados numa pasta úmida.
Dica: Você pode reservar as gemas dos ovos para preparar, por exemplo, creme de confeiteiro.
3 Coloque a preparação do passo anterior em uma tigela funda e adicione a estévia, ou o adoçante que mais preferir, e uma pitada de sal.
4 Acrescente a essência de baunilha e a canela, misture muito bem e junte o leite de amêndoa.
Dica: Usamos leite de amêndoa nesta receita por não conter glúten e ser mais saboroso, mas pode trocar por outro leite da sua preferência.
5 Com as mãos, modele os biscoitos de aveia com o tamanho que preferir. O ideal é que fiquem parecendo biscoitos redondos.
6 Numa frigideira untada com um fio de azeite, doure os biscoitos de aveia de ambos os lados, para que fiquem cozidos. Este passo pode demorar alguns minutos, dependendo do seu fogão.
7 Depois de dourados, sirva os biscoitos de aveia e clara de ovo com um pouco de mel e morangos para complementar.
Bom apetite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Biscoito de Chocolate

09

INGREDIENTES

1/2 xícara de stévia em pó
125 gramas de manteiga
3 ovos
125 gramas de farinha de arroz
1/2 colher de café de Farinha sem glúten para polvilhar
1 colher de café de Extracto de baunilha
30 gramas de cacau em pó



30m

5 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Em primeiro lugar, reúna todos os ingredientes necessários para elaborar esta deliciosa receita de biscoitos de chocolate sem glúten e sem açúcar.

2 Comece por colocar em uma taça os ovos, a baunilha, e a stévia, bata até que tenha um pouco de espuma na superfície.

3 Em uma outra taça, junte a farinha de arroz,o cacau em pó e misture.

4 Pegue nas farinhas, junto com o cacau e vá adicionando aos poucos e poucos na taça onde bateu os ovos, batendo em velocidade baixa até obter uma massa homogênea e sem grumos.

5 Por último, adicione a manteiga derretida ou muito suave à massa dos biscoitos de chocolate light e continue batendo até incorporar bem.

6 Agora em um refratário de forno previamente untado com manteiga e polvilhado com farinha sem glúten, coloque um pouco de massa, formando pequenas bolas achatadas não muito grandes.
Coloque no forno a 180ºC por aproximadamente 15 minutos.

7 Passado esse tempo, retire os biscoitos de chocolate sem glúten e sem açúcar do forno e deixe esfriar completamente. Depois retire os biscoitos do refratário e estão prontos! Desfrute e acompanhe com um suco ou um chá!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Biscoito de Coco

10



30m

4 Convidados

INGREDIENTES

2 bananas madura
100 gramas de coco ralado (1/4 xícaras)
1/2 xícara de uva passas

MODO DE PREPARO

1 Antes de começar a preparação do seu biscoito de coco, reúna todos os ingredientes. Como pode verificar são muito poucos, mas os necessários para realizar esta receita de forma fácil.
2 Em um recipiente profundo coloque a banana cortada em pedaços e comece a triturar até obter uma massa macia e manejável. Esta massa de banana será a base para os seus biscoitos.
A banana é muito utilizada, tanto para sobremesas como para saladas.
3 Adicione o coco ralado aos poucos e vá mexendo até que se incorpore perfeitamente à massa de banana. Está pronta a sua massa, sem ovos e sem farinha para uns biscoitos fantásticos.
4 Em um refratário para assar, coloque porções de massa em forma circular. O ideal é que não fiquem muito grossas e quando estiverem prontas, coloque por cima passas a gosto para lhe dar um toque ainda mais saboroso.

Dica: Pode usar papel manteiga para evitar que os biscoitos de peguem ao refratário.
5 Pré-aqueça o forno a 180ºC e leve os biscoitos a cozinhar durante aproximadamente 20 minutos ou até que estejam perfeitamente assados e de lado comecem a dourar.
6 Finalmente, retire do forno e deixe esfriar por uns minutos. Logo poderá desfrutar destes deliciosos biscoitos de coco. Acompanhe com um suco delicioso!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Bolo de Ameixa



60m

3 Convidados

INGREDIENTES

100 g de ameixas secas sem caroços e picadas em pedaços pequenos
200 ml de chá sabor hortelã (infusão)
½ xícara (chá) de adoçante culinário natural
6 colheres (sopa) de margarina light
1½ xícara (chá) de farinha de coco
1 colher (sopa) de fermento em pó
½ xícara (chá) de aveia em flocos
1 colher (sopa) de coalhada seca
1 colher (sopa) de geleia de amora sem açúcar

MODO DE PREPARO

1 Coloque em uma panela as ameixas, o chá de hortelã e o adoçante.
2 Cozinhe, mexendo de vez em quando, por 15 minutos ou até obter um doce bem macio. Retire do fogo e ao amornar transfira para a tigela da batedeira.
3 Junte as gemas e 3 colheres (chá) de margarina. Bata por 5 minutos.
4 Junte, aos poucos e sem parar de bater, a farinha de coco peneirada com o fermento e a aveia.
5 Pare de bater e incorpore as claras em neve, mexendo delicadamente, até a massa ficar homogênea.
6 Com a margarina reservada unte 6 assadeiras (capacidade para 100 ml). Despeje a massa e leve ao forno preaquecido em temperatura média (180°C), junto coloque outra assadeira com água.
7 Asse por 40 minutos ou até que enfiando um palito no bolo ele saia limpo. Retire do forno. Dentro do forno coloque outra assadeira com água.
8 Desenforme o bolo ao amornar. Por cima disponha a coalhada e a geleia de amora, decore com tomilho.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Bolo de Amendoim



45m

4 Convidados

INGREDIENTES

3 ovos
2 colheres de sopa de manteiga
1 xícara de açúcar xilitol
1½ xícaras de farinha de amendoim (amendoim moído)
1 xícara de farinha de arroz
1 xícara de leite ou óleo
1 colher de sopa de fermento em pó
½ colher de chá de goma xantana
Cobertura:
2 colheres de sopa de farinha de amendoim (amendoim moído)
3 colheres de sopa de água
2 colheres de sopa de xilitol
1 colher de sopa de margarina (fazer ponto de docinho mole)

MODO DE PREPARO

1 Prepare seu bolo com amendoim batendo no liquidificador os ovos, leite e o açúcar.
2 Acrescente as farinhas e, por último, o fermento e o xilitol. Bata muito bem até obter uma massa homogênea.
3 Unte uma forma com óleo e polvilhe farinha de arroz. Coloque nela a massa deste bolo de amendoim simples de liquidificador
4 Asse o bolo de amendoim em forno preaquecido a 180 graus por 35 minutos e está pronto! Prepare a cobertura levando ao fogo todos os ingredientes e mexendo até espessar. Coloque a cobertura sobre o bolo e delicie-se com esta receita de receita de bolo de amendoim fofinho!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Bolo de Cenoura com Chocolate

Receita



45m

1 Convidado

INGREDIENTES

1 unidade de ovo
1 unidade de cenoura pequena picada
1 colher de sopa de óleo de coco
1 colher de chá de essência de baunilha
100 gramas de farinha de aveia
4 colheres de sopa de adoçante natural xylitol
1 colher de sopa de manteiga em temperatura ambiente
1 colher de sopa de cacau em pó 100%
50 gramas de chocolate 70% cacau
1 colher de sopa de pasta de amendoim integral
2 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

1 Para fazer o bolo de cenoura saudável bata no liquidificador a cenoura, o ovo, a essência de baunilha e o óleo de coco.
2 Em um recipiente junte a farinha de aveia e 3 colheres de sopa do xylitol. Junte a mistura do liquidificador e misture bem.
3 Coloque a massa em uma forma anti-aderente ou untada, e leve para assar em fogo médio até dourar (cerca de 20 minutos).
4 Assim que o bolo de cenoura assar, retire do forno e deixe esfriar.
5 Enquanto isso vamos preparar o recheio: em um recipiente junte a pasta de amendoim, o cacau em pó,
uma colher de sopa do xylitol e a água. Misture bastante em movimentos rápidos, até virar um creme, e reserve na geladeira.
6 Depois do bolo ter esfriado, esfarele ele, junte a manteiga e amasse na mão até formar uma massa.
Será com essa massa que iremos fazer este brigadeiro saudável.
7 Agora hora de rechear: faça bolinhas com a massa, abra, coloque o recheio, modele e leve 15 minutos no congelador.
8 Por fim, para completar esta receita de brigadeiro de bolo de cenoura, derreta o chocolate de 20 em 20 segundos no microondas ou em banho maria. Retire as bolinhas do congelador, banhe no chocolate e devolva mais 5 minutos no congelador para o chocolate endurecer.
9 Seu bolo de cenoura com chocolate está pronto! Conserve na geladeira ou fora por, no máximo, um diamas aposto que não conseguirá que dure tanto, porque é uma delícia mesmo!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Bolo de Chocolate na Frigideira



15m

2 Convidados

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de tapioca
4 colheres de sopa de néctar de coco
2 colheres de sopa de farinha de linhaça
2 colheres de sopa de cacau em pó
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
2 unidades de ovo

MODO DE PREPARO

1 Comece por reunir os ingredientes necessários ao preparo dessa receita de bolo saudável.
Dica: Pode usar farinha de linhaça dourada ou castanha. No caso do bicarbonato, vale a pena incluir pois ele ajudará na consistência do bolo.
2 Acrescente os restantes ingredientes peneirados e misture muito bem.
3 Leve ao fogo médio uma frigideira untada e coloque aí a massa deste bolo de chocolate rápido. Tampe e cozinhe por 1-2 minutos, ou até a massa ficar consistente o suficiente para conseguir virar. Vire e cozinhe por mais 1 minuto.
Dica: Controle o tempo para que seu bolo não queime.
4 Após esse tempo, coloque seu bolo de chocolate de frigideira fit em um prato.
O resultado é um bolo baixo, com consistência esponjosa e ligeiramente úmido.
Acompanhe com manteiga de amendoim e desfrute deste seu lanchinho Saudável!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Bolo de Fubá Cremoso

Receita



30m

8 Convidados

INGREDIENTES

1 e ½ xícara (chá) de leite desnatado
¾ de xícara (chá) de fubá
½ xícara (chá) de adoçante culinário natural
1 colher (chá) rasa de sementes de erva-doce
1 colher (sopa) rasa de margarina light
2 claras em neve
2 gemas
1 colher (chá) rasa de fermento em pó dissolvido
¼ de xícara (chá) de leite desnatado

MODO DE PREPARO

1 Misture o leite com o fubá, o adoçante, a erva-doce e a margarina em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Deixe esfriar.
2 Delicadamente, incorpore a clara em neve, as gemas e o fermento diluído à mistura já fria e despeje em fôrma quadrada (20 cm) untada com margarina e polvilhada com fubá.
3 Asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 40 minutos ou até dourar. Desenforme morno.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Bolo de Iogurte

Receita



45m 7 Convidados

INGREDIENTES

1 iogurte natural
1 xícara de leite desnatado (240 mililitros)
½ xícara de Azeite
2 xícaras de Estévia
3 xícaras de Farinha de coco (420 gramas)
1 envelope de Fermento em pó
2 pitadas de Raladura de lima
2 colheres de café de Suco de lima
2 pitadas de canela

MODO DE PREPARO

1 O primeiro passo para fazer este bolo de iogurte é juntar todos os ingredientes necessários, para assim poder fazer o seu bolo mais rápido.
Pré-aqueça o forno a 180°C, unte a forma com manteiga, ou azeite e um pouco de farinha.
2 Coloque o iogurte natural em uma taça.
3 Adicione o leite e bata, até que esteja bem misturado.
4 Em seguida, junte o azeite e continue a bater, até os ingredientes estarem bem ligados.
5 Coloque agora a farinha, a canela e bata energeticamente, até obter uma massa homogênea.
6 Coloque a massa na forma untada e enfarinhada e leve ao forno por 30 a 45 minutos.
7 O seu bolo de iogurte sem açúcar está pronto! Eu coloquei uma cobertura de iogurte e algumas cerejas, mas você pode colocar o que mais gostar.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Bolo de Leite Ninho

Receita

INGREDIENTES

1 ovo
3 colheres de sopa de leite em pó
1 colher de sopa de xylitol
½ colher de chá de fermento em pó
Para a cobertura:
1 colher de chá de xylitol
2 colheres de sopa de água quente
3 gotas de essência de baunilha

10m

1 Convidado



MODO DE PREPARO

1 Em uma caneca junte o ovo com duas colheres de leite em pó e o xylitol e bata bem com um garfo.
Dica: O xylitol é um adoçante natural baixo em calorias. Se você preferir pode trocar por outro adoçante saudável.
2 Em seguida, leve 3 minutos e meio no microondas em potência máxima. Se, no fim desse tempo, ainda estiver mole, deixe no microondas por mais uns minutos.
3 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.
4 Está pronto seu bolo de leite Ninho sem açúcar! Não hesite em preparar esta delícia para o seu café da manhã ou lanche

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Bolo de Maizena



45m

8 Convidados

INGREDIENTES

280 gramas de maizena
1 colher de chá de fermento químico
1 colher de chá de stevia em pó ou líquida
100 mililitros de leite
1 iogurte natural sem açúcar (125 g)
125 mililitros de óleo de girassol
1 colher de chá de essência de baunilha (sem açúcar)
4 ovos

MODO DE PREPARO

1 Comece por bater os ovos com a ajuda de um fouet ou na batedeira.
2 acrescente a stevia pouco a pouco, mexendo sempre. Depois junte também o leite, o óleo, a essência de baunilha e o iogurte e volte a misturar.
3 Por fim incorpore a maizena e o fermento, de preferência peneirados, para conseguir uma massa de bolo de maizena mais leve e fofinha. Misture bem e prove: se você achar que a massa está pouco doce, acrescente um pouco mais de stevia, lembrando que ela tem um poder adoçante maior que os adoçantes artificiais.
4 Coloque a massa deste bolo sem açúcar numa forma de bolo com cerca de 20 cm de diâmetro, já untada e polvilhada com maizena. Leve a assar no forno preaquecido a 180ºC durante 30 minutos, ou até passar no teste do palito.
Dica: Pique um palito ao centro do bolo e, se sair limpo, significa que o bolo está assado.
5 Retire o bolo do forno e deixe esfriar um pouco antes de desenformar. Você pode servir seu bolo de maizena bem fofinho simples assim ou com uma calda sem açúcar,
será uma delícia de ambos os jeitos!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Bolo de Maracujá



45m 10 Convidados

INGREDIENTES

2 ovos
1 xícara de xylitol
3 gotas de essência de baunilha
50 mililitros de suco concentrado de maracujá
130 gramas de farinha de aveia sem glúten
1 colher de chá de fermento em pó

Para a cobertura:

½ xícara de leite em pó
10 mililitros de suco concentrado de maracujá
1 colher de sopa de óleo de coco
1 colher de chá de xylitol

MODO DE PREPARO

1 Primeiro vamos untar a forma do bolo: passe óleo de coco com um pincel, depois coloque uma colher de farinha de aveia, espalhe e jogue o excesso fora.
2 vamos para o preparo. Em um recipiente fundo coloque os ovos, o xylitol, a essência de baunilha, o óleo de coco e o suco. Bata manualmente até homogeneizar.
3 O passo seguinte desta receita de bolo de maracujá com cobertura de maracujá é juntar a farinha de aveia e o fermento e misturar delicadamente.
4 Coloque na forma e leve para assar em 200 graus até dourar.
5 Enquanto esfria, prepare a cobertura de maracujá sem açúcar: coloque o leite em pó em um recipiente, dissolva nele o suco concentrado e depois acrescente o xylitol.
6 Desenforme o bolo de maracujá com cobertura de maracujá, coloque a cobertura sobre ele e está pronto! Prove e comprove como é delicioso mesmo sem açúcar!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Bolo de Milho na Frigideira

20

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de fubá
2 colheres de sopa de farinha de coco
2 colheres de sopa de leite vegetal
1 colher de chá de óleo de coco
1½ colheres de sopa adoçante culinário natural
2 colheres de sopa de milho cozido
2 unidades de ovo
1 colher de chá de fermento para bolo
1 colher de chá de vinagre branco
1 colher de café de essência de baunilha (opcional)
1 pitada de sal



15m

2 Convidados

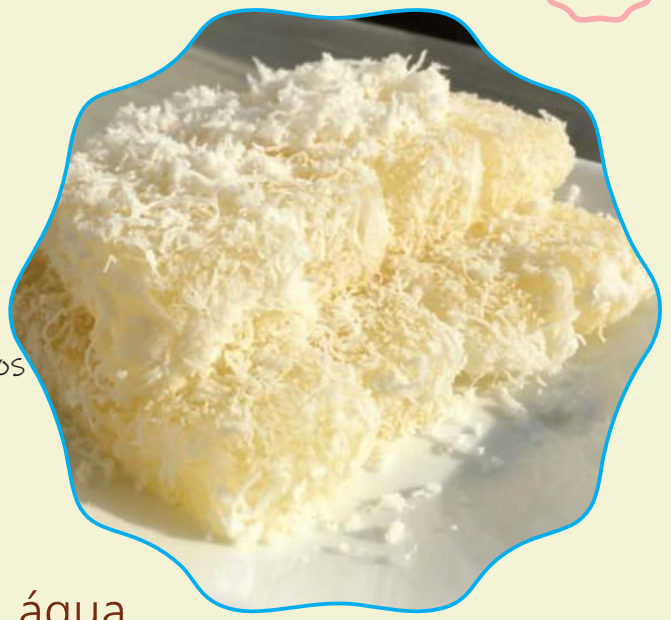
MODO DE PREPARO

1 É bem fácil fazer esta receita de bolo de milho de frigideira! Comece por bater no liquidificador o leite, o óleo de coco, os ovos, o milho, adoçante culinário, o vinagre, a essência e o sal.
Dica: Como leite vegetal você pode usar leite de coco, leite de soja, leite de amêndoa e muito mais.
2 Coloque a mistura do liquidificador em uma tigela, acrescente o fubá, a farinha de coco e o fermento peneirados e mexa muito bem até eliminar todos os grumos.
3 Unte uma frigideira pequena com óleo de coco e coloque aí a massa deste bolo de frigideira.
Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo até observar que as beiradas estão consistentes.
Com cuidado (porque o centro ainda estará mole) vire o bolo, tampe e deixe ficar por mais 1 minutinho ou até dourar.
4 Seu bolo de milho de frigideira está pronto!
Deixe esfriar um pouco antes de provar e, se quiser, polvilhe canela.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Bolo de Tapioca



1h30m

6 Convidados

INGREDIENTES

1 xícara de tapioca granulada
1 xícara de água ou bebida vegetal
2 ovos
2 colheres de sopa de coco ralado (de preferência fresco)
2 colheres de sopa de adoçante culinário natural
1 colher de sopa de óleo de coco derretido

MODO DE PREPARO

1 Comece preparando esta receita colocando a tapioca a hidratar na água ou na bebida vegetal à sua escolha até ficar consistente (10 a 20 minutos).
Dica: Use bebida vegetal se quiser acrescentar mais nutrientes e proteína a esta receita.
2 Em seguida bata no liquidificador ou manualmente os ovos com o adoçante, o coco ralado e o óleo de coco. Coloque em um bowl, acrescente a tapioca hidratada e misture muito bem.
3 Unte com óleo de coco uma forma de bolo ou assadeira e coloque nela a mistura do bolo de tapioca. Alise com uma espátula ou colher e leve a assar no forno pré-aquecido a 200ºC por 50 minutos ou até picar o palito e sentir que a mistura está consistente.
4 Retire seu bolo de tapioca fit do forno, deixe esfriar um pouco antes de desenformar e polvilhe coco ralado.
Delicie-se com esta sobremesa gelada ou em temperatura ambiente, temos a certeza que será deliciosa de qualquer jeito!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Bolo Mesclado

Receita



45M

3 Convidados

INGREDIENTES

1 cenoura média
2 ovos
1 colher de sopa de óleo de coco
70 gramas de farinha de aveia
3 colheres de sopa de xylitol
2 colheres de sopa de cacau em pó 70%
1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1 Para a massa descasque a cenoura, pique em cubinhos e bata no liquidificador junto com os ovos e o óleo de coco.
2 Em um recipiente misture os ingredientes secos: a farinha, o xylitol e o fermento.
3 Pegue a mistura do liquidificador e junte no recipiente dos secos e misture bem.
Esta é a massa base da receita de bolo mesclado de cenoura e chocolate.
4 Para fazer o mesclado, divida a massa em duas partes iguais e em uma acrescente o cacau em pó.
5 Pegue uma forma de 20 cm e unte com óleo de coco. Despeje a massa de cenoura primeiro e em seguida jogue por cima a massa com o cacau em pó.
6 Por fim leve seu bolo saudável para assar em 200 graus até dourar (cerca de 30 minutos).
7 Prontinho! Desfrute do seu bolo mesclado de cenoura e chocolate acompanhado de um cafézinho.
Bom apetite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Bombom de Figo

Receita



15M 4 Convidados

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

1 Comece processando o figo turco seco até que ele vire uma pasta.
Dica: Se necessário acrescente um pouco de água para ajudar a bater.
2 Adicione o resíduo de amêndoa e bata até virar uma pasta que não grude nas mãos.
Dica: Pode ser que precise de mais resíduo, vá dosando até dar ponto de enrolar.
3 A massa do bombom vegano de figo tem que ficar ligeiramente grudenta mas bem consistente.
4 Faça bolinhas, passe no coco ralado e está pronto pra servir!
Se preferir pode também reservar na geladeira.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Bombom de Morango

Receita



30m

8 Convidados

INGREDIENTES

1 xícara de leite em pó
1 colher de sopa de nata
1 colher de sopa de essência de baunilha
1 colher de chá de xylitol
50 gramas de chocolate 70%
5 colheres de sopa de água
morango a gosto

MODO DE PREPARO

1 Prepare o bombom de morango com leite em pó colocando em um recipiente o leite em pó, a nata, a essência, o xylitol e a água.
2 Vá misturando bem, apertando com a colher até virar uma massa moldável. Se for necessário, acrescente mais água.
3 Agora vamos montar! Molhe as mãos com água, abra a massa na mão, coloque o morango e enrole.
4 Deixe no congelador por 15 minutos, para firmar.
5 pós os 15 minutos derreta o chocolate, retire as bolinhas do congelador e cubra com o chocolate. Em seguida, volte mais 5 minutos pro congelador, para o chocolate secar melhor, e está pronto!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Brigadeirão

Receita



45M

5 Convidados

INGREDIENTES

1 lata de creme de leite
150 gramas de chocolate 70%
1 sachê de gelatina incolor (12 g)
Óleo de coco
Nibs de cacau a gosto

MODO DE PREPARO

1 Em uma panela coloque o creme de leite e o chocolate.
Em fogo baixo mexa até virar uma ganache. Assim que ficar bem cremoso, desligue o fogo
2 Agora dissolva a gelatina incolor conforme as instruções da embalagem, junte na ganache e misture rapidamente até homogeneizar.
3 Continue preparando esta receita de brigadeirão: pegue uma forma para pudim, unte com bastante óleo de coco para não grudar, coloque o brigadeirão e deixe no congelador por 30 minutos
4 Para retirar da forma esquente o fundo da forma no fogão por 10 segundos. Depois, com cuidado, desgrude as laterais com uma faca e vire em um prato.
5 Por fim decore seu brigadeirão com nibs de cacau e conserve na geladeira.
Delicie-se com uma porção de cada vez!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Brigadeiro



45M

2 Convidados

Receita

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de aveia em flocos
1 colher de sopa de cacau em pó
1 colher de chá de stevia ou outro adoçante natural
1 colher de chá de óleo de coco
100 mililitros de leite
chocolate granulado

MODO DE PREPARO

1 Para preparar essa receita de brigadeiro saudável comece por reunir os ingredientes. O óleo de coco você poderá adquirir em lojas de produtos naturais
2 Triture muito bem os flocos de aveia até virarem uma farinha. Se você gostar da textura deles, pode triturar menos.
3 Seguidamente leve ao fogo médio todos os ingredientes deste brigadeiro.
4 Mexa sempre até a mistura ficar bem espessa. Nesse momento desligue o fogo.
5 Retire o brigadeiro para um recipiente e deixe esfriar.
6 Depois modele em forma de bola e passe pelo chocolate granulado.
7 Reserve o brigadeiro na geladeira, para ficar geladinho, e sirva em seguida.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Brownie de Caneca



30m

2 Convidados

INGREDIENTES

30 gramas de chocolate 70%
1 colher de sopa de manteiga
1 ovo
2 colheres de sopa de xylitol
1 colher de sopa de farinha de aveia
4 colheres de sopa de leite em pó
Para a cobertura de coco:
30 mililitros de água quente
1 colher de chá de xylitol
30 gramas de coco ralado em flocos grossos

MODO DE PREPARO

1 Prepare o brownie separando a clara da gema. Reserve a gema e bata a clara em ponto de neve.
2 Em seguida derreta o chocolate com a manteiga dentro de uma xícara. Estes são os dois ingredientes mais importantes numa receita de brownie caseiro, por isso certifique-se que escolhe com qualidade.
3 Agora junte com ao chocolate a clara, a gema, o xylitol e a farinha. Misture bem e leve para assar no microondas em potência máxima por 3 minutos. Outra opção é assar no forno em uma forma untada pequena.
4 Para a cobertura, que torna este brownie de microondas ainda mais irresistível, bata a água quente com o leite em pó e o xylitol no liquidificador. Depois, junte essa mistura com o coco e deixe no congelador por 20 minutos, para endurecer.
5 Por fim, quando seu brownie de caneca fit estiver pronto, espere esfriar um pouco, desenforme e coloque por cima a cobertura. Tenho a certeza que você vai amar esta receita, por isso não hesite em preparar hoje mesmo!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Brownie de Microondas



10M

1 Convidado

INGREDIENTES

1 ovo
1 colher de sopa de cacau em pó 100%
1 colher de sopa de pasta de amendoim
2 colheres de sopa de xylitol ou outro adoçante low carb
1 colher de sopa de farinha de coco
30 mililitros de água quente

Para a cobertura:

1 colher de chá de pasta de amendoim
1 scoop de whey de chocolate
2 colheres de chá de água em temperatura ambiente
Nibs de cacau a gosto

MODO DE PREPARO

1 O primeiro passo deste brownie saudável é dissolver o cacau. Para isso pegue um recipiente, coloque nele o cacau em pó, jogue a água quente e vá misturando até virar uma pasta. Reserve.
2 Em seguida bata no liquidificador o ovo com uma colher de sopa da pasta de amendoim e o xylitol.
3 Agora junte a mistura do liquidificador no recipiente do cacau e misture bem, até ficar lisinho.
4 Por último junte a farinha de coco a esta mistura do brownie de microondas.
5 Leve no microondas por 3 minutos e meio e retire.
6 Para a cobertura em um recipiente coloque o whey, a pasta de amendoim e a água em temperatura ambiente e misture bem até dissolver.
7 Por fim é só desenformar o brownie, acrescentar a cobertura e finalizar com os nibs de cacau.
Se quiser, deixe seu brownie de microondas na geladeira por 20 minutos ou coma quente.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Cajuzinho com Recheio de Uva

Receita



15m

1 Convidado

INGREDIENTES

5 colheres de sopa de pasta de amendoim integral
2 colheres de sopa de leite em pó
1 colher de chá de xilitol
2 colheres de sopa de água
uva

MODO DE PREPARO

1 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.
2 Abra a massa com a mão, coloque a uva no centro e feche. Modele em forma de cajuzinho ou de bolinha, como preferir.
3 Por fim, polvilhe no leite em pó e leve 10 minutos no congelador, para firmar.
4 Seu cajuzinho com recheio de uva está prontinho!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Cheesecake de Limão

Receita



60M

5 Convidados

INGREDIENTES

500 g de ricota passada pela peneira
2 colheres (sopa) de farinha de coco
1 xícara (chá) de suco de limão
1 colher (chá) de raspas de limão
3 claras
6 colheres (sopa) de adoçante culinário
3 barras de cereais de maçã com uva-passa

MODO DE PREPARO

1 Numa tigela, junte a ricota, a farinha, o suco e as raspas.
2 Misture bem até obter um creme homogêneo.
3 Bata as claras, junte o adoçante culinário e continue batendo até obter um suspiro.
4 Acrescente o suspiro ao creme e misture. Junte as barrinhas picadas grosseiramente.
5 Unte uma forma para tortas e despeje a massa. Leve ao forno médio (180 °C) por 30 minutos e deixe esfriar.
6 Desenforme e leve à geladeira para servir. Se desejar, enfeite com raspas de limão

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Cheesecake de Morango



1h30m

8 Convidados

INGREDIENTES

Para a base:

- 300 gramas de biscoito tipo maisena sem glúten
- 4 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 unidade de ovo
- 1 unidade de clara de ovo

Para o recheio:

- 250 gramas de tofu (de preferência orgânico)
- 3 colheres de sopa de xilitol
- 1 colher de sopa de essência de baunilha

Para a calda:

- 500 gramas de morango fresco picado
- 10 colheres de sopa de xilitol
- 1/2 unidade de limão (suco)

MODO DE PREPARO

1 O primeiro passo desta receita de cheesecake funcional é preparar a massa. Para isso basta triturar os biscoitos e misturar com o óleo de coco, o ovo e a gema, até virar uma farofa modelável.

2 Espalhe essa mistura numa forma de torta de aro amovível, fique com um garfo, e leve a assar a massa no forno preaquecido a 180ºC por 5-10 minutos.

3 Prepare agora o recheio do cheesecake sem lactose: bata muito bem no liquidificador o tofu, o xilitol e a baunilha, e espalhe sobre a base de massa. Leve ao forno a 200ºC por 20 minutos, depois baixe para os 180ºC e deixe assar mais 15-20 minutos, ou até espetar o palito e ele sair limpo.

4 Enquanto isso, prepare a geleia de morango: leve ao fogo baixo os ingredientes respetivos e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até os morangos ficarem macios e a calda espessa.

5 Espere que o cheesecake e a calda esfriem antes de os juntar.

Reserve o cheesecake de morango na geladeira por cerca de 1 hora, para servir geladinho, prove e bom apetite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Cookie de Banana e Aveia

32



30m

6 Convidados

INGREDIENTES

1½ xícaras de aveia em flocos
2 colheres de sopa de canela (opcional)
1 pitada de sal
2 bananas maduras amassadas
½ xícara de purê de maçã natural
½ xícara de amêndoa moída

MODO DE PREPARO

1 Numa tigela misture os ingredientes secos
(a aveia, a amêndoa, a canela e o sal).
Dica: Se você preferir pode trocar as amêndoas por nozes ou castanhas.
2 Em outra tigela misture os ingredientes úmidos: a banana e o purê de maçã.
O purê de maçã deverá ser sem açúcar, você pode fazer em casa simplesmente assando ou cozinhando as maçãs até que fiquem macias
3 Junte os ingredientes úmidos aos secos e misture muito bem.
O resultado será uma massa de cookies de aveia um pouco espessa e grudenta.
4 Unte um tabuleiro de forno com manteiga/margarina ou simplesmente forre com papel manteiga.
Modele os biscoitos de aveia e banana usando duas colheres ou as mãos e coloque no tabuleiro.
Leve a assar no forno a 180ºC por 25 minutos.
5 Quando o cookie de banana e aveia estiver pronto, retire do forno e deixe esfriar sobre uma grelha.
Bem fácil de preparar, não é mesmo?
Experimente e desfrute deste lanche saudável válido para toda a família!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Creme de Amendoim

INGREDIENTES
500 mililitros de leite vegetal
250 gramas de geleia de arroz
3 colheres de sopa de pasta de amendoim
1 pau de canela
½ unidade de limão (raspa)
amendoim picado (opcional)

15M

4 Convidados



MODO DE PREPARO
1 Para fazer esta sobremesa comece por dissolver a maisena na bebida vegetal e levar ao fogo junto com a canela e o limão.
Dica: Como bebida vegetal você pode usar bebida de arroz, bebida de amêndoa, de soja ou qualquer outra.
2 Fique mexendo em fogo médio-baixo até começar a engrossar.
Nesse momento adicione a geleia de arroz e a pasta de amendoim.
Dica: Se quiser pode usar pasta de amendoim com pedaços de amendoim, assim não precisa adicionar o amendoim picado.
3 Fique mexendo até ferver e virar um creme semelhante a mingau.
4 Desligue o fogo e deixe o creme de amendoim vegan esfriar antes de distribuir por tacinhas.
Reserve na geladeira por 1-2 horas e comprove como é deliciosa esta sobremesa sem açúcar!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Creme Gelado de Mamão



15M 2 Convidados

INGREDIENTES

200 gramas de mamão em cubos e congelado
100 gramas de Sorvete diet
1 colher de café de Essência de baunilha (opcional)
1 colher de sopa de nozes

MODO DE PREPARO

1 Antes de fazer esta sobremesa com fruta, o primeiro passo é reunir todos os ingredientes.
O mamão também é conhecido como papaia e, para esta receita, escolha um que seja mais vermelho que amarelo.
Dica: Aconselhamos que, 2 ou 3 horas antes de fazer esta receita, corte o mamão em pedaços e congele, assim garante que o creme ficará bem gelado e consistente!
2 Coloque no liquidificador o mamão descascado e cortado em cubos, junto com o sorvete.
Bata até virar uma mistura cremosa e, se necessário, use uma espátula para misturar melhor.
Dica: Prefira usar um sorvete de sabor suave, como baunilha ou nata.
2 É hora de adicionar a essência de baunilha e misturar novamente.
3 E está pronto! Sirva o creme gelado de mamão em seguida, polvilhado com as nozes picadas.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Crepioca de Banana



10M 1 Convidado

INGREDIENTES

1 ovo
2 colheres de sopa de tapioca
1 banana
1 colher de sopa de cacau em pó 100%
1 colher de sopa de xylitol
20 gramas de chocolate 70%

MODO DE PREPARO

1 Comece preparando esta receita de crepioca de banana: junte em um recipiente o ovo, a tapioca, o cacau e o xylitol. Com o garfo bata até virar uma massinha

2 Em seguida esquente uma frigideira, coloque a massa nela, tampe e deixe em fogo baixo.

3 Quando a massa da crepioca de chocolate criar bolhas por cima, vire e deixe dourar do outro lado.

4 gora é a hora de montar! Descasque a banana, coloque no meio da crepioca e enrole. Derreta um pouco de chocolate para completar o preparo.

5 Jogue o chocolate por cima da crepioca de banana e está pronto este seu lanchinho bem rápido e saudável!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Crepioca de Chocolate



10M

1 Convidado

INGREDIENTES

1 unidade de ovo
3 colheres de sopa de tapioca
1 colher de chá de cacau em pó
1 colher de chá de adoçante natural xylitol
2 colheres de chá de creme de leite
20 gramas de chocolate 70%
3 unidades de morangos picados

MODO DE PREPARO

1 Em um recipiente bata o ovo com a tapioca, o cacau e o xylitol.
2 Depois de misturar muito bem unte uma frigideira e despeja a massa nessa.
3 Tampe a frigideira e deixe em fogo baixo até soltar da panela.
Em seguida vire a crepioca, para dourar do outro lado, e desligue.
4 Por fim é hora de rechear a crepioca!
Derreta o chocolate com o creme de leite de 20 em 20 segundos no microondas, espalhe na crepioca e complete com os morangos.
5 Sua crepioca de chocolate está prontinha!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Cupcake de Banana



45M

6 Convidados

INGREDIENTES

6 unidades de banana madura
1 xícara de sementes de chia
1 xícara de flocos de aveia
1 xícara de farinha de amêndoa ou amêndoa moída
1 xícara de coco ralado sem açúcar (80 gramas)
1 pitada de sal
essência de baunilha
stevia

MODO DE PREPARO

1 Para começar fazendo a receita de cupcake de banana,
o primeiro passo é reunir todos os ingredientes para a sua elaboração.
Coloque as sementes de chia hidratando em um pouco de água.
2 Descasque as bananas e transforme-as em purê, com a ajuda
de um mixer ou no liquidificador.
3 O passo seguinte do cupcake de banana é acrescentar os flocos de aveia
e a farinha de amêndoas e voltar a misturar.
4 Acrescente as sementes de chia já hidratadas. Estas sementes,
em contato com a água, criam um gel em seu redor que,
em muitas receitas, substituem os ovos. Misture bem com uma colher ou espátula.
5 Por último acrescente o coco ralado, o bicarbonato de sódio, a essência
de baunilha e stevia a gosto, tendo em conta que este ingrediente,
assim como a banana, é o adoçante natural do cupcake de banana.
6 Distribua a massa por forminhas de cupcake, sem encher até ao topo.
7 Leve estes cupcakes a assar no forno preaquecido a 180ºC por 20-25 minutos.
Retire e deixe esfriar.
8 Seu cupcake de banana está pronto a ser servido, bom apetite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Cupcake



45M

3 Convidados

INGREDIENTES

200 g de farinha de coco
150 gramas de margarina
1 envelope de fermento
1 colher de chá de raspas de limão
2 colheres de chá de adoçante líquido natural
2 ovos

MODO DE PREPARO

1 O primeiro passo para fazer cupcakes sem açúcar é jogar os ovos em um recipiente e batê-los com força com a ajuda de uma batedeira elétrica, se tiver, caso contrário bata com força até obter uma textura com espuma e esponjosa.
2 Quando tiver os ovos batidos, deve adicionar a margarina e voltar a bater. A esta mistura também deverá adicionar o adoçante líquido que dará o toque açucarado aos seus cupcakes sem açúcar.
3 Além disso, deve peneirar a farinha para evitar que apareçam grumos e depois misturar em um recipiente com o conteúdo do envelope de fermento. Misture e quando estiver pronto deve incorporar ao recipiente onde os ovos estão batidos. Agora devemos adicionar as raspas do limão e misturar tudo para que fique impregnado de todos os sabores.
4 Quando tivermos todos os ingredientes misturados em uma massa homogênea, devemos verter nas formas para cupcakes e colocar no forno durante 25 minutos, aproximadamente, a 160 °C em cima e embaixo.
Quando os cupcakes sem açúcar estiverem dourados, retiramos do forno e deixamos esfriar por 30 minutos. Decore com frosting de baunilha que esta no livro.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Doce de Abóbora

Receita

INGREDIENTES

1 abóbora-moranga descascada e em pedaços bem pequenos
½ xícara (chá) de adoçante em pó culinário natural
1 pedaço de canela em rama
Para decorar : canela em rama



45M

6 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Coloque em uma panela a abóbora, o adoçante e 1 xícara (chá) de água.
2 Cozinhe, mexendo de vez em quando, por 45 minutos ou até a abóbora ficar bem macia e desmanchando.
3 Retire do fogo e sirva frio.
4 Sirva o doce em pequenos copos ou tigelas e decore com canela em rama.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Doce de Leite

Receita



1h30m

3 Convidados

INGREDIENTES

200 mililitros de creme de leite
100 gramas de xilitol
100 mililitros de bebida vegetal de coco

MODO DE PREPARO

1 Em uma panela junte os dois ingredientes desta receita de doce de leite sem açúcar e ligue o fogo baixo.
2 Fique mexendo sem parar até engrossar. Assim que ficar bem cremoso, deixe de mexer e desligue o fogo.
3 Coloque o doce de leite caseiro 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.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Doce de Prestígio



15M

1 Convidado

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de cacau em pó 70%
3 colheres de sopa de leite em pó
2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
100 mililitros de creme de leite fresco
1 colher de chá de xylitol
20 mililitros de água morna

MODO DE PREPARO

1 Em uma panela em fogo baixo coloque o creme de leite e o chocolate em pó e mexa até desgrudar

2 Reserve uma colher do chocolate, coloque o restante na taça onde irá servir esta sobremesa de prestígio e deixe esfriar.

3 Enquanto isso, em um copo coloque o leite em pó, o xylitol, o coco e a água e misture até virar uma pasta.

4 Coloque o creme anterior na taça e leve 10 minutos no congelador.

5 Finalize seu doce de prestígio com o chocolate reservado e coco ralado e está pronto! Se você preferir pode reservar na geladeira por mais um pouco, ficará ainda mais gostoso!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Donuts



30M

6 Convidado

INGREDIENTES

½ xícara de farinha de amêndoas
8 colheres de chá de farinha de tapioca
1 colher de chá de fermento químico
1 pitada de sal
1 unidade de ovo pequeno
8 colheres de chá de néctar de coco
¼ xícara de leite de coco
1 colher de sopa de óleo de coco

MODO DE PREPARO

1 Num bowl misture os ingredientes secos: a farinha de amêndoas, a farinha de tapioca, o sal e o fermento. Essa é a base do nosso donuts delicioso!
2 Numa vasilha misture os restantes ingredientes: o ovo com a néctar de coco, o leite e o óleo de coco derretido.
3 Misture os ingredientes secos com os molhados e mexa bem, até ficar uniforme. Essa massa de donut funcional fica semelhante a uma massa de bolo e não modelável como acontece com a receita tradicional.
4 Com a ajuda de um saco de confeitar preencha uma forma de mini donuts (untada com óleo de coco) com a massa. Leve para assar em forno pré aquecido a 190°C por 12 minutos
Dica: Encha só até 2/3 dos buracos da forminha para a massa não vazar no forno.
5 Retire do forno e espere 5 minutos antes de desenformar.
Deixe esfriando numa grade e está pronto!
6 Está pronto seu donuts! Acompanhe com um cafézinho...

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Fondue de Chocolate

Receita



15M 2 Convidados

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de pó para pudim diet sabor chocolate
1/2 litro de leite desnatado
2 colheres (sopa) de cacau em pó
1 colher (chá) de canela em pó
50 g de chocolate 70% ralado
1 colher (sopa) de creme de leite light
Para acompanhar : 200 g de morango

MODO DE PREPARO

1 Coloque em uma panela o pó para pudim dissolvido em um pouco de leite, o leite restante, o cacau e a canela.
2 Cozinhe em fogo baixo, sem parar de mexer, por 8 minutos, ou até engrossar.
3 Retire do fogo. Misture as raspas de chocolate e o creme de leite.
4 Despeje em uma panela própria para fondue de chocolate e deixe em fogo bem baixo. Sirva com morangos.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Frosting de Baunilha



15M

INGREDIENTES

50 g ou meia xícara de queijo cremoso ou de untar
1 colher de chá de adoçante culinário natural
3 gotas de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

1 Antes de começar a explicar os passos a serem seguidos para preparar uma cobertura específica para diabéticos, queremos destacar que, neste caso, se trata de um substituto para o habitual frosting de baunilha, onde substituiremos o açúcar e a manteiga por adoçante e queijo cremoso.

2 Primeiro deve colocar o queijo cremoso ou de untar em uma tigela e batê-lo para que fique com uma consistência mais cremosa. O uso de algumas varetas manuais ou de uma simples colher pode auxiliar nesta tarefa.

3 A seguir, adicione o adoçante líquido que preferir: stevia, sacarina, aspartame... No nosso caso, optamos pela stevia, um produto extraído de uma planta com diversas propriedades medicinais. Continue mexendo o creme de queijo para adoçá-lo.

4 Por último, adicione algumas gotas de essência de baunilha para dar sabor ao frosting específico para diabéticos. A quantidade poderá variar de acordo com a intensidade preferida, experimentando e acrescentando até encontrar o ponto certo.

5 E seu frosting de baunilha sem açúcar está pronto! Agora falta apenas pôr em um saco de confeiteiro e decorar qualquer sobremesa como por exemplo um cupcake

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Ganache de Chocolate

Receita



30M 6 Convidados

INGREDIENTES

200 mililitros de leite de coco
400 gramas de chocolate 70%
1 colher de chá de essência de baunilha
2 colheres de sopa de néctar de coco (opcional)
3 colheres de xilitol

MODO DE PREPARO

1 O primeiro passo para preparar esta ganache de chocolate é reunir os ingredientes.
2 Leve o leite de coco ao fogo médio para ferver.
3 Quando isso acontecer, desligue o fogo e, logo em seguida, acrescente o chocolate em pedaços e o xilitol.
Misture muito bem, até derreter o chocolate, e acrescente a essência de baunilha.
4 Use a ganache de chocolate e para rechear tortas ou bolos, e reserve na geladeira por 30 minutos a 1 hora, para firmar. Bom apetite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Gelatina Cremosa de Morango



60M 2 Convidados

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de gelatina em pó sabor morango (zero açúcar)
½ litro de leite desnatado
15 morangos médios limpos e fatiados
6 colheres (sopa) de creme de leite pasteurizado
1 colher (sopa) de adoçante em pó culinário natural
Para decorar morango e menta

MODO DE PREPARO

1 Coloque em uma tigela 1 xícara (chá) de água fervente e a gelatina e mexa até dissolver.
2 Misture o leite e junte os morangos.
Despeje em 4 taças (capacidade para 300 ml) e leve à geladeira por 3 horas ou até ficar firme.
3 Disponha o creme de leite na tigela da batedeira.
Bata em velocidade máxima por 2 minutos ou até montar o chantilly.
No final adicione o adoçante.
4 Arrume o chantilly sobre a gelatina. Decore com morango e menta.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Gelatina de Chocolate



1h30m

4 Convidados

INGREDIENTES

20 gramas de cacau em pó
8 gramas de gelatina sem sabor
200 mililitros de leite de amêndoas
50 gramas de stevia ou outro adoçante natural

MODO DE PREPARO

1 Antes de preparar esta sobremesa, o primeiro passo é reunir os ingredientes necessários.
2 Em uma tigela misture o leite de amêndoas com o adoçante e a gelatina sem sabor, para dissolver.
3 Adicione o cacau em pó, que é o principal ingrediente desta gelatina de chocolate e misture muito bem.
4 Leve o preparado ao fogo e misture continuamente até ferver. Quando isso acontecer, retire do fogo e deixe esfriar.
5 Distribua o preparado desta sobremesa por forminhas individuais. Neste caso escolhi forminhas de silicone em forma de corações, pois esta é uma receita pensada para o Dia dos Namorados. Reserve na geladeira por, no mínimo, 1 hora.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Gelatina de Maracujá com Chantilly

INGREDIENTES

3 e 1/4 de xícaras (chá) de água
1/2 xícara (chá) de folhas de hortelã
2 colheres (sopa) de gelatina sem sabor
1 colher (sopa) de conhaque
1/2 xícara (chá) de suco de maracujá concentrado
1/4 de xícara (chá) de adoçante natural
Folhas de hortelã para decorar



30m

3 Convidados

Chantilly

1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco gelado
1 colher (sopa) de adoçante natural

MODO DE PREPARO

1 Em uma panela, leve ao fogo médio 3 xícaras (chá) de água e as folhas de hortelã. Deixe no fogo por 10 minutos. Retire do fogo, coe e reserve.
2 Dissolva a gelatina no restante da água e deixe descansar por 5 minutos. Leve ao fogo, em banho-maria, sem parar de mexer, até a gelatina dissolver.
3 Transfira para uma jarra, junte o conhaque, o chá de hortelã, o suco de maracujá e o adoçante. Misture até homogeneizar e distribua em 4 forminhas. Deixe esfriar em temperatura ambiente e leve à geladeira por 3 horas ou até que fique firme.
4 Para fazer o chantilly, bata na batedeira, em velocidade alta, o creme de leite fresco bem gelado e o adoçante até ficar firme. Desenforme a gelatina em pratos individuais, sirva com o chantilly e decore com a hortelã.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Geléia de Amora

Receita



45m

4 Convidados

INGREDIENTES

500 gramas de amora
1 xícara de adoçante culinário natural
1 unidade de limão (suco)

MODO DE PREPARO

1 É bem simples preparar essa geleia de amora sem açúcar!
Comece por lavar as amoras e colocar numa panela com o adoçante e o suco de limão.
2 Leve ao fogo médio-baixo e fique mexendo de vez em quando, durante 30 minutos ou até as amoras ficarem macias e a geleia engrossar.
3 De seguida, para eliminar as sementes e obter uma geleia lisinha, você pode bater a mistura no liquidificador. Para isso espere que esfrie, bata e volte a levar ao fogo, para engrossar um pouco mais.
4 Quando a geleia de amora diet estiver espessa do jeito que você gosta, distribua por frasquinhos de vidro e tampe.
Deixe esfriar por completo antes de servir ou reserve sempre em geladeira.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Geléia de Jabuticaba



45m

4 Convidados

INGREDIENTES

350 gramas de jabuticaba
200 mililitros de água
5 colheres de sopa de adoçante culinário natural
1 colher de sopa de vinagre de maçã ou suco de limão

MODO DE PREPARO

1 Para preparar esta receita de geleia comece por lavar as jabuticabas.
Depois, se não gostar de geleias com pedaços grandes, bata a fruta no liquidificador junto com a água.
2 Coloque a jabuticaba e a água na panela junto com o adoçante e o vinagre, misture e deixe cozinhar em fogo médio por 40 minutos. Mexa de vez em quando, para se certificar de que não queima no fundo da panela e, se achar necessário, adicione mais água.
3 Quando a geleia de jabuticaba estiver com a consistência ao seu gosto, desligue o fogo. Distribua por frascos de vidro esterilizados e reserve, ou consuma em seguida com pão. Bom apetite!
Dica: A geleia fica um pouco mais espessa depois de esfriar.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Geléia de Laranja



1h30m

2 Convidados

INGREDIENTES

1 quilograma de laranjas doces (cerca de 6)
1 unidade de limão (suco)
1½ copos de água
120 gramas de stevia
1 pau de canela (opcional)

MODO DE PREPARO

1 Para fazer esta geleia de laranja caseira
comece por levar
ao fogo uma panela com a água. Enquanto espera ferver
descasque as laranjas e retire a parte branca delas que,
caso contrário, iria amargar nosso doce.
Dica: Se quiser pode adicionar o pau de canela à água, para aromatizar.
2 Quando a água estiver fervendo adicione as laranjas e baixe o fogo.
Após 5 minutos adicione o suco de limão e o stevia.
Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até observar que a laranja
se desfez na calda e ficou espessa.
3 Depois do passo anterior desligue o fogo e, se quiser, pode bater a geleia
de laranja diet no liquidificador. Coloque em frasquinhos de vidro esterilizados,
tampe bem e reserve por 2 a 3 semanas.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Glacê de Baunilha



30m

4 Convidados

INGREDIENTES

½ xícara de cream cheese baixo em gorduras
1 colher de chá de stevia ou splenda (adoçantes)
essência de baunilha

MODO DE PREPARO

1 Para preparar este especial glacê de baunilha para diabéticos comece por reunir todos os ingredientes. As quantidades indicadas são suficientes para decorar um bolo pequeno-médio pelo que, se você precisar de mais, basta dobrar as quantidades.
2 Bata o cream cheese até ficar macio.
3 Adicione a stevia ou splenda e misture muito bem.
Este é o ingrediente que irá adoçar o glacê de baunilha para diabéticos.
4 Finalmente adicione essência de baunilha a gosto e misture.
5 Coloque a mistura de glacê de baunilha para diabéticos em um saco de confeiteiro e reserve durante alguns minutos na geladeira, para que firme.
6 Cubra um bolo ao seu gosto com o glacê.
7 Seu bolo decorado com glacê de baunilha para diabéticos está pronto!
Sirva em seguida e delicie-se!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Granola Saudável



30m

4 Convidados

INGREDIENTES

200 gramas de flocos de aveia
150 gramas de mix de frutos secos
4 colheres de sopa de sementes de girassol
4 colheres de sopa de sementes de sésamo
4 colheres de sopa de xilitol
3 colheres de sopa de óleo de coco

MODO DE PREPARO

1 Para preparar esta receita de granola saudável o primeiro passo é reunir os ingredientes necessários. Neste caso optei por usar um mix de frutos de casca dura: amêndoa, avelã, castanha-do-pará, noz e macadâmia.

2 Se, tal como eu, não estiver usando frutos secos moídos, pode batê-los um pouco no liquidificador ou processador, de forma a ficarem em pedaços.

3 O passo seguinte desta granola caseira é misturar todos os ingredientes secos numa tigela.

4 Acrescente o óleo de coco e o xilitol, que são gorduras e adoçantes naturais e saudáveis, e misture muito bem, até ficar granulado.

5 Transfira essa mistura de granola para um tabuleiro de forno forrado com papel manteiga, e leve a assar no forno preaquecido a 180ºC por cerca de 20 minutos, ou até dourar.

6 Após o tempo indicado, sua granola saudável está pronta! Deixe esfriar, desgrude com uma colher e consuma como substituto de outros cereais, por exemplo, com leite e iogurtes. Bom apetite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Leite Condensado

INGREDIENTES

1 xícara de leite (240 mililitros)
1 xícara de leite em pó desnatado
1 xícara de adoçante Splenda

30m

4 Convidados



MODO DE PREPARO

1 Antes de fazer esta receita para diabéticos,
o primeiro passo é preparar todos os ingredientes.
Dica: Pode usar outro adoçante da sua preferência.
2 Coloque todos os ingredientes no liquidificador,
ou em um copo alto caso use o mixer, e bata até ficar homogêneo.
3 Em seguida leve este preparado de leite condensado caseiro ao fogo baixo,
mexendo sempre para evitar que queime.
4 Cozinhe durante cerca de 15 minutos, ou até a mistura ficar amarelada e,
ao passar com a espátula no fundo da panela.
5 Após o passo anterior, deixe o leite condensado sem açúcar esfriar
para obter a consistência desejada e poder usar em suas sobremesas
com leite condensado preferidas

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Manjar com Calda de Laranja

INGREDIENTES

Para o manjar:

2 ½ xícaras (chá) de leite desnatado
6 colheres (sopa) de fécula de batata
5 colheres (sopa) de adoçante culinário natural
200 ml de leite de coco light
Óleo para untar

Para a calda de laranja:

2 xícaras (chá) de suco de laranja natural
3 colheres (sopa) de adoçante culinário natual
3 colheres (sobremesa) de fécula de batata
5 cravos-da-índia
1 canela em pau



20m

5 Convidados

MODO DE PREPARO

Para o manjar

Dilua a fécula de batata em ¼ de xícara (chá) de leite. Cozinhe em fogo baixo o leite, o leite de coco, o adoçante e a fécula, mexendo sempre, até engrossar. Coloque o creme em uma fôrma untada com óleo. Cubra com filme plástico, espere esfriar e leve à geladeira por duas horas.

Para a calda

Dissolva a fécula de batata no suco de laranja. Em seguida, acrescente os demais ingredientes e leve ao fogo baixo até engrossar. Retire os cravos e canela, espere esfriar e sirva sobre o manjar.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Maria Mole



45m 3 Convidados

INGREDIENTES

1 envelope de gelatina diet sem sabor
1 xícara de água quente
1 xícara de água fria
1 colher de sopa de adoçante culinário natural
50 gramas de coco ralado sem açúcar
1 copo de iogurte desnatado natural
2 colheres de sopa de leite de coco.

MODO DE PREPARO

1 Hidrate a gelatina na água quente e depois despeje a água gelada misturando bem.
2 Leve ao congelador por meia hora até que fique firme.
3 Leve a gelatina ao liquidificador com o leite de coco, iogurte e adoçante e bata por poucos segundos apenas para misturar.
4 Unte uma forma com margarina light e despeje a mistura. Leve para gelar e quando estiver firme corte em quadrados e passe no coco ralado.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Massa de Tortinha

INGREDIENTES

100 gramas de coco ralado (1¼ xícaras)
150 gramas de farinha de coco
2 colheres de sopa de óleo de coco
2 colheres de sopa de adoçante xilitol
4 colheres de sopa de água



30m

4 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Para preparar esta receita de massa para tortinha doce comece por reunir os ingredientes necessários.
As quantidades indicadas servem 4 formas de tortinha.
2 Misture o óleo de coco e o xilitol.
Nesta receita, o óleo de coco é usado como substituto da manteiga e o xilitol como substituto do açúcar, o que torna esta massa de torta saudável.
3 Numa vasilha coloque o coco ralado e a farinha de coco. Acrescente a mistura anterior e a água, e misture com as mãos até obter uma massa que desgruda e é fácil de modelar.
4 Espalhe a massa para tortinha doce nas forminhas untadas com óleo de coco, pique o fundo com um garfo e leve a assar no forno preaquecido a 200ºC por 10-15 minutos.
Bom apetite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Tortinha Holandesa

INGREDIENTES
Para a base:
1 colher de chá de
manteiga em temperatura
ambiente
1 colher de chá de xylitol
150 gramas de castanha de caju
Para o recheio:
5 colheres de sopa de leite em pó desnatado
1 colher de sopa de manteiga
para o recheio
2 colheres de sopa de creme de leite
1 colher de sopa de xylitol
20 mililitros de água quente
5 gotas de essência de baunilha
Para a cobertura:
40 gramas de chocolate 70%



30m

2 Convidados

MODO DE PREPARO
1 Para a base desta torta holandesa funcional
comece por triturar
as castanhas de caju até ficarem bem finas,
de preferência em um processador de cozinha.
2 Depois junte uma colher de chá de manteiga
e uma colher de chá de xylitol
e bata novamente até virar uma massa.
Abra a massa em duas forminhas de silicone
e leve para o congelador.
3 Enquanto isso prepare o recheio, que será
de creme branco fit: bata no liquidificador
o leite em pó com a água quente por 1 minuto.
Dica: Bata muito bem para desfazer todos os grumos
de leite em pó e obter um creme lisinho
4 Em seguida leve essa mistura para uma panela em fogo
baixo com o xylitol, a manteiga e a baunilha e fique
mexendo até desgrudar. Desligue o fogo, coloque
o creme de leite, misture e deixe esfriar.
5 Depois é só montar sua torta holandesa:
retire a base do congelador, coloque o creme branco
e volte para o congelador por 20 minutos.
Dica: Pressione bem o creme branco para
que não se formem bolhas de ar.
6 No final desse tempo derreta o chocolate
picado em banho-maria ou no microondas e
adicione à torta. Reserve na geladeira por 1 hora.
7 Depois do tempo indicado sua mini torta holandesa
está prontinha!Não hesite em preparar esta delícia!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Mosaico de Gelatina



4h

6 Convidados

INGREDIENTES

300 mililitros de iogurte de frutas sem açúcar
1 envelope de gelatina sem sabor
1 envelope de gelatina de morango sem açúcar
1 envelope de gelatina de uva sem açúcar
1 envelope de gelatina de abacaxi sem açúcar

MODO DE PREPARO

1 Para preparar este mosaico de gelatina sem açúcar o primeiro passo é reunir todos os ingredientes.
2 Divida as gelatinas de sabor por três recipientes.
3 Adicione 1 xícara de água fervente em cada um dos recipientes e dissolva bem com a ajuda de uma colher. Para esta receita de mosaico de gelatina usamos três sabores, mas você pode usar outros de acordo com sua preferência.
4 Assim que observar que o pó de gelatina está dissolvido, acrescente a cada recipiente 1 xícara de água fria. Misture, deixe esfriar e reserve na geladeira até que as gelatinas fiquem firmes.
5 Assim que as gelatinas estiverem firmes, o passo seguinte deste mosaico de gelatina diet é desenformar e cortá-las em cubos médios. Coloque todas em uma só tigela.
6 Coloque 1 xícara de água fervente em um outro recipiente e dissolva aí a gelatina sem sabor.
7 Para fazer a parte branca deste mosaico de gelatina sem açúcar, adicione o iogurte à gelatina sem sabor e mexa muito bem.
Dica: Eu usei iogurte de pêssego, mas você pode usar o sabor que preferir.
8 Adicione a mistura anterior à tigela onde tem as gelatinas cortadas em cubos, e reserve esta sobremesa sem açúcar na geladeira até que fique firme.
9 Após cerca de 2 horas, ou quando o mosaico de gelatina diet estiver firme, retire, desenforme e sirva em seguida!
Esta é uma receita para diabéticos, mas não só, já que é válida para toda a família.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Mousse de Abacate com Chocolate

Receita



10m

1 Convidado

INGREDIENTES

1 abacate congelado
2 colheres de sopa de xylitol
1 colher de sopa de cacau em pó 100%
nozes picadas

MODO DE PREPARO

1 Prepare esta sobremesa com abacate colocando todos os ingredientes no processador.
2 Em seguida bata até ficar bem cremoso.
3 Coloque sua mousse de abacate com chocolate em tacinhas individuais e finalize com as nozes picadas.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Mousse de Abacate

Receita



1h30m

2 Convidados

INGREDIENTES

1 abacate
1 pote de iogurte natural
2 colheres de sopa de xylitol
2 quadrados de chocolate 70% cacau
10 gotas de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

1 Comece preparando esta receita de mousse de abacate saudável batendo o abacate com o iogurte.
2 Em seguida adicione o restante dos ingredientes e bata novamente.
Dica: Você pode adicionar o chocolate sólido ou derretido, como preferir. Eu preferi adicionar chocolate sólido porque assim a mousse fica com pedacinhos de chocolate.
3 Por fim coloque seu mousse de abacate em tacinhas e reserve na geladeira por 2 horas ou no congelador por 1h30, se você preferir um sorvete

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Mousse de Chia e Chocolate

INGREDIENTES

6 colheres de sopa de sementes de chia
350 mililitros de água ou leite morno
5 colheres de sopa de cacau em pó
8 unidades de tâmara seca sem caroço



45m

6 Convidados

MODO DE PREPARO

1 O primeiro passo desta receita de mousse de chia e chocolate é reunir os ingredientes.
2 Coloque as sementes de chia hidratando no leite ou na água por algumas horas (quanto mais tempo, melhor ficará a consistência), e as tâmaras hidratando em água fervente, em medida suficiente para as cobrir, por 15 minutos.
3 Após o passo anterior, continue preparado o mousse de chia e chocolate: bata as tâmaras no liquidificador ou processador ate que fiquem em pedaços bem pequenos.
4 Acrescente as sementes de chia junto com a água ou leite e volte a bater, desta vez por 1-2 minutos.
5 Finalmente adicione o cacau a este preparado de mousse de chia e chocolate e volte a bater, desta vez somente para incorporar bem. Reserve na geladeira por, no mínimo, 30 minutos.
6 Quando estiver geladinho e mais consistente, seu mousse de chia e chocolate está pronto a ser servido! Desfrute e bom apetite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Mousse de Chocolate

Receita



45m

2 Convidados

INGREDIENTES

- 1 vidro de leite de coco
- 50 gramas de chocolate 70%
- 10 gotas de baunilha
- 1 colher de chá de xylitol
- 2 gemas

MODO DE PREPARO

1 Em uma panela coloque o leite de coco e as gemas.
Leve ao fogo médio e mexa rapidamente sem parar por 4 minutos, até engrossar. Desligue o fogo e junte a essência de baunilha.
2 Coloque esse creme no liquidificador, junte o chocolate picado, o xylitol e bata em velocidade alta por 1 minuto.
3 Coloque em taças, deixe esfriar e coloque por 30 minutos no congelador ou 1h30 na geladeira.
4 Está prontinha sua mousse de chocolate cremosa!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Mousse de Limão

INGREDIENTES

3 unidades de clara de ovo
1 unidade de iogurte natural integral
1 pacote de gelatina incolor
1 unidade de limão (suco e raspa)
3 colheres de sopa de xylitol
5 gotas de essência de baunilha



10m 1 Convidado

MODO DE PREPARO

1 Para começar preparando este mousse de limão saudável bata as claras em ponto de neve.
Dica: Bata as claras com a ajuda de uma batedeira, para que seja mais rápido.
2 Em seguida adicione o iogurte, o xylitol e o suco de limão e misture manualmente em movimentos envolventes, para que as claras não percam o volume e a mousse fique bem cremosa.
3 Por último dilua a gelatina incolor conforme a embalagem e adicione na mistura junto com a essência de baunilha.
É importante adicionar a gelatina porque ajuda a mousse a ficar mais consistente.
4 Coloque a mousse de limão em taças, finalize com as raspas de limão e leve 20 minutos no congelador ou no mínimo 1 hora na geladeira.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Mousse de Maracujá

65



45m

3 Convidados

INGREDIENTES

1 pacote de gelatina de maracujá zero
1 iorgute natural sem açúcar
1 colher de chá de xylitol

MODO DE PREPARO

1 Dissolva a gelatina em 400 ml de água quente e deixe esfriar.
2 Em seguida bata no liquidificador com o restante dos ingredientes por 2 minutos em velocidade alta. No final deverá obter uma mistura bem lisinha, se tiver grumos passe por uma peneira.
3 Por fim coloque em taças e leve pra o congelador por 20-30 minutos,ou até você observar que solidificou.
4 Mantenha seu mousse de maracujá na geladeira ou sirva em seguida e desfrute deste docinho sem açúcar!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Muffin de Cenoura com Chocolate



10m

6 Convidados

INGREDIENTES

1 cenoura média
2 ovos
1 xícara de farinha de aveia
1 colher de sopa de óleo de coco
3 colheres de sopa de xylitol
1 colher de chá de fermento para bolo
chocolate 85% a gosto

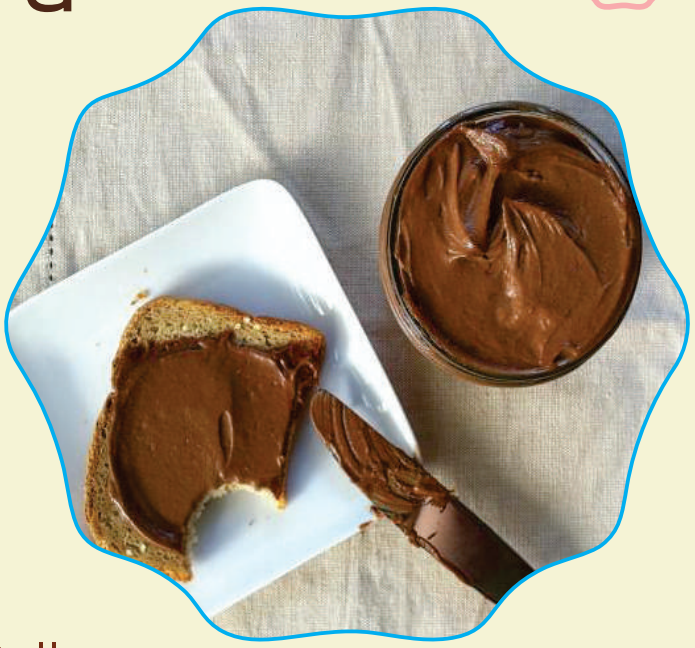
MODO DE PREPARO

1 Bata no liquidificador a cenoura, com os ovos e o óleo de coco até obter um creme liso.
2 Em um recipiente coloque a farinha e o xylitol. Junte a mistura do liquidificador, misture, e por fim coloque o fermento.
3 Coloque a massa em forminhas (eu usei forminhas de silicone, que não precisa untar), coloque o chocolate picado por cima e leve 4 minutos no microondas em potência máxima.
4 Espere esfriar um pouco e está pronto seu muffin de cenoura com chocolate! Delicie-se!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Nutella Caseira



15m

2 Convidados

INGREDIENTES

2 xícaras de avelãs torradas sem pele
1/4 xícara de leite integral ou de amêndoas
1/4 xícara de cacau em pó
2 colheres de sopa de essência de baunilha
1 1/2 colheres de sopa de stevia ou outro adoçante natural
1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

1 Para preparar esta receita de creme de avelãs e cacau tipo Nutella, o primeiro passo é colocar todas as avelãs num processador de alimentos e bater até que virem um purê.
2 A transformação das avelãs em purê levará mais ou menos tempo consoante a potência do seu processador, por isso seja paciente: primeiro as avelãs ficarão moídas, depois viram uma farofa e finalmente um creme.
3 O passo seguinte desta receita de Nutella caseira sem açúcar é acrescentar os restantes ingredientes e voltar a bater, até que todos fiquem perfeitamente incorporados. Dependendo da consistência, poderá ser necessário acrescentar mais leite de amêndoas ou integral.
4 Após o passo anterior, seu creme de Nutella caseiro está pronto! Sirva em seguida ou reserve na geladeira.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Ovo de Páscoa



INGREDIENTES

Para a casquinha de chocolate:

1 xícara de manteiga de cacau
3/4 xícara de cacau em pó
1/3 xícara de xilitol
1 colher de chá de essência de baunilha

Para o recheio:

1 1/2 xícaras de castanha de caju
1/2 xícara de água (120 mililitros)
3 colheres de sopa de xilitol
1 colher de chá de extrato de baunilha
1 pitada de sal fino

4h 1 Convidado

MODO DE PREPARO

1 O primeiro passo para fazer este ovo de chocolate vegano é derreter a manteiga de cacau em banho-maria.
2 Retire do fogo e misture nela o cacau em pó, o xilitol e a baunilha, mexendo muito bem até virar um creme homogêneo.
3 Coloque um pouco do creme de cacau em uma forma de ovo de Páscoa, e espalhe. Reserve na geladeira por 15-20 minutos e repita mais 1 ou 2 vezes, para conseguir uma casquinha de cacau mais grossa.
4 Enquanto o chocolate refrigera, prepare o recheio: bata no liquidificador ou processador todos os ingredientes do recheio, até virar um creme com pedaços de caju.
5 Quando a última calada de chocolate estiver sólida, recheie o ovo com o preparado anterior e cubra com o restante chocolate derretido.

Reserve o ovo de Páscoa vegano na geladeira por, pelo menos, 1h30m, e delicie-se! Boa Páscoa!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Paçoca Caseira

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de leite em pó desnatado
6 colheres de sopa de amendoim sem casca torrado
1 xícara de chá de proteína de soja texturizada torrada
4 colheres de sopa de adoçante culinário natural
1 pitada de sal light



10m 5 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Bata os ingredientes no liquidificador até formar uma farofa e coloque em um pote com tampa fechada.
2 Na hora de servir adicione em pequenas forminhas ou copinhos.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Panna Cotta Italiana

INGREDIENTES

Para a panna cotta:

600 mililitros de leite de coco

1 colher de chá de adoçante culinário natural

1/2 unidade de fava de baunilha

10 gramas de gelatina em pó

Para o coulis de morango:

1 xícara de morangos picados

1 colher de sopa de adoçante culinário natural

1 colher de sopa de suco de limão



4h

4 Convidados

1 O primeiro passo desta receita de panna cotta sem açúcar é hidratar a gelatina em um pouco de água gelada. Enquanto isso, leve ao fogo uma panela com os outros ingredientes,e espere até ferver.

Dica: Pode substituir a fava de baunilha por 1 colher de sopa de essência de baunilha ou 2 de extrato de baunilha,mas o sabor não será tão intenso.

2 Quando ferver, retire a panela do forno e coloque em um recipiente grande com água gelada e algumas pedras de gelo. A isso se chama banho-maria invertido, e é necessário para esfriar a mistura. Quando ela estiver morninha ,acrescente a gelatina e misture muito bem, para dissolver.

3 O passo seguinte desta receita de panna cotta saudável é distribuir a mistura por potinhos individuais. Cubra com plástico filme e leve para gelar por 4 horas,na geladeira.

4 Enquanto isso prepare o coulis de morango para a panna cotta: leve ao fogo médio-alto uma panela com os ingredientes, misture e deixe cozinhar até ferver, depois bata muito bem na batedeira e reserve na geladeira.

5 Quando a panna cotta italiana estiver bem firme, se separando do potinho, desenforme ou sirva assim mesmo com o coulis de morango. Decore com frutinhas

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Pão de Abóbora



60M

8 Convidados

INGREDIENTES

Ingredientes

½ kg de abóbora-moranga descascada e picada
4 colheres (sopa) de margarinha light
3 colheres (sopa) de adoçante em pó natural
1 pitada de sal
2 tabletes de fermento biológico
3 xícaras (chá) de farinha de coco peneirada
1 colher (sopa) de fubá amarelo
2 colheres (sopa) de sementes de abóbora
Para decorar : alecrim

MODO DE PREPARO

1 Coloque em uma panela a abóbora e 1 xícara (chá) de água.
Cozinhe por 20 minutos ou até a abóbora ficar macia.
2 Retire do fogo, escorra a água e transfira para a tigela da batedeira.
3 Junte 3 colheres (sopa) de margarina, o adoçante e o sal.
Bata por 10 minutos ou até obter uma consistência cremosa. Reserve.
4 Misture em uma tigela 4 colheres (sopa) de água morna com o fermento.
Despeje sobre o creme de abóbora e mexa até ficar homogêneo.
5 Adicione, aos poucos e mexendo com uma colher, a farinha de coco.
A massa ficará um pouco mole. Despeje em uma assadeira para pão de forma
(capacidade para 1.800 ml) untada com a margarina restante e polvilhada com o fubá.
6 Cubra a assadeira e deixe a massa descansar por 1 hora.
7 Arrume as sementes de abóbora sobre a massa. Leve ao forno preaquecido
em temperatura média (180°C) por 1 hora e 20 minutos ou até o pão dourar e ficar firme.
Retire do forno e desenforme ainda morno. Sirva o pão decorado com alecrim.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Pão de Aveia

INGREDIENTES

165 gramas de
farinha de coco
35 gramas de farinha
de amaranto
1½ colheres de café de Sal
1 colher de chá de fermento
em pó
½ xícara de flocos de aveia
45 gramas de manteiga derretida
2 unidades de ovo
100 gramas de xilitol (1/2 xícara)
80 mililitros de água (1/2 xícara)

1h30m

10 Convidados



MODO DE PREPARO

1 Para preparar esse pão caseiro comece
por misturar em uma tigela
a farinha de coco, a farinha de amaranto,
o fermento e o sal. Acrescente
também os flocos de aveia, reservando um
pouco para decorar.
2 Numa tigela à parte misture muito bem a
manteiga com os ovos, o xilitol e a água.
3 Seguidamente acrescente os
ingredientes secos (do passo nº1)
aos ingredientes anteriores e misture bem,
para eliminar todos os grumos.
Dica: A massa desse pão fica semelhante
à massa de um bolo, por isso não se preocupe
se ficar mole.
4 Coloque a massa desse pão de aveia em
uma forma retangular
forrada com papel manteiga.
5 Alise a massa e polvilhe os flocos de aveia reservados.
Finalmente leve a assar no forno preaquecido a
180ºC durante 40 minutos ou até que o palito saia limpo.
6 Depois do tempo indicado retire o seu pão de
aveia do forno e deixe esfriar antes
de desenformar.
Saboreie este delicioso pão ao café da manhã
ou ao lanche!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Pão de Centeio



4h

5 Convidados

INGREDIENTES

Para o fermento:

- 110 gramas de água morna
- 5 gramas de fermento biológico fresco
- 1 colher de sopa de xilitol
- 110 gramas de farinha de centeio

Para o pão:

- 100 gramas de aveia em flocos
- 200 gramas de farinha de centeio
- 20 gramas de sal
- 20 gramas de fermento biológico fresco
- 50 gramas de água morna

MODO DE PREPARO

1 O primeiro passo desta receita de pão saudável é reunir os ingredientes.
Se você quiser preparar um pão sem glúten, basta usar farinha e fermento especiais sem glúten.
2 Comece por preparar o fermento, que ajudará o pão a crescer e a ficar macio.
Para isso coloque a farinha numa tigela grande, abra um buraco ao centro,
coloque aí o mel e misture os dois ingredientes.
Dica: Pode preparar o fermento com alguns dias de antecedência.
3 Dissolva o fermento na água morna e acrescente à farinha anterior. Misture tudo muito bem,
tampe com plástico filme e deixe repousar em um sítio quente por algumas horas,
até que dobre de tamanho.
Dica: A água não deve estar acima dos 38º/40ºC, caso contrário o fermento não fará efeito.
4 Após o tempo indicado, ou quando o fermento estiver pronto, continue preparando
o pão de centeio: misture em uma tigela a farinha, a aveia e o sal.
5 Adicione a água morna com o restante fermento biológico dissolvido nela, e misture bem.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Pavê de Abacaxi

INGREDIENTES

Calda

200 g de abacaxi picado

30 g de adoçante culinário natural

150 ml de água.

Creme

2 colheres de fécula de batata;

100 ml de gemas desidratadas;

40 g de adoçante;

400 ml de leite desnatado morno;

100 g de coco fresco ralado (para decorar).

Bolo base do pavê

100 g de farinha de coco;

60 ml de gema desidratada;

30 g de adoçante culinário;

3 claras em neve;

1 colher (chá) de fermento.



30M

4 Convidados

MODO DE PREPARO

Calda

1 Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo por 10 minutos.

2 Peneire e reserve o abacaxi e a calda separadamente.

Creme

1 Em uma panela junte a gema, o adoçante, o leite e a fécula em fogo baixo, até formar um creme.

2 Junte com o abacaxi (sem a calda).

Bolo base

1 Junte as gemas, o adoçante, a farinha e o fermento.

2 Utilizando uma colher, misture essa base com as claras em neve.

3 Coloque em uma forma untada e leve ao forno a 200 °C por 8 a 10 minutos.

4 Quando o bolo estiver pronto, jogue a calda para umedecê-lo.

5 Coloque o creme sobre a base do bolo e leve à geladeira por 2 horas.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Pavê de Baunilha

Receita



30m

1 Convidado

INGREDIENTES

300 mililitros de leite integral
5 colheres (sopa) de fécula de batata
3 colheres de sopa de xylitol
10 gotas de essência de baunilha
uvas e morangos picados

MODO DE PREPARO

1 Para fazer este pavê coloque o leite em um copo e dissolva nele a fécula de batata.
2 Em seguida coloque a mistura em uma panela, junte o xylitol e mexa em fogo baixo até engrossar.
3 Quando engrossar, desligue o fogo e acrescente a baunilha.
4 Deixe esfriar e depois é só montar!
Deixe na geladeira no mínimo 3 horas.
5 Prove o pavê de baunilha, tenho a certeza de que irá gostar!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Pavê de Morango com Chantilly



40m

3 Convidado

INGREDIENTES

Para o pavê:
150g de bolacha doce integral diet
1 caixa de morango
1 lata de creme de leite light
1 envelope de gelatina incolor
200g de doce de leite diet
1 colher (chá) de adoçante culinário natural
200ml de água

Para o chantilly:
1 envelope de gelatina incolor
200g de leite em pó desnatado
100g de creme de leite
1 colher (chá) de adoçante culinário natural
1 colher (café) de raspas de limão siciliano

MODO DE PREPARO

Para o pavê

Pique os morangos e leve-os ao fogo com a água e o adoçante, reserve.
Dissolva a gelatina conforme a indicação do fabricante, e misture aos morangos com o creme de leite e o doce de leite. Triture o biscoito. Em uma taça montar camadas intercaladas de biscoito e do creme de morango. Enfeitar com o chantilly.

Para o chantilly

Dilua o leite em pó conforme a orientação do fabricante, leve ao fogo com o creme de leite e o adoçante. Adicione a gelatina e mexa. Finalize com as raspas de limão.
Leve a geladeira por 20 minutos. Retire e processe em um mixer. Utilize um saco de confeitaria para enfeitar o pavê com o chantilly.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Pé de Moça



10M

1 Convidado

INGREDIENTES

200 mililitros de creme de leite
80 gramas de amendoim torrado sem pele e sem sal
1 colher de chá de xylitol
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

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

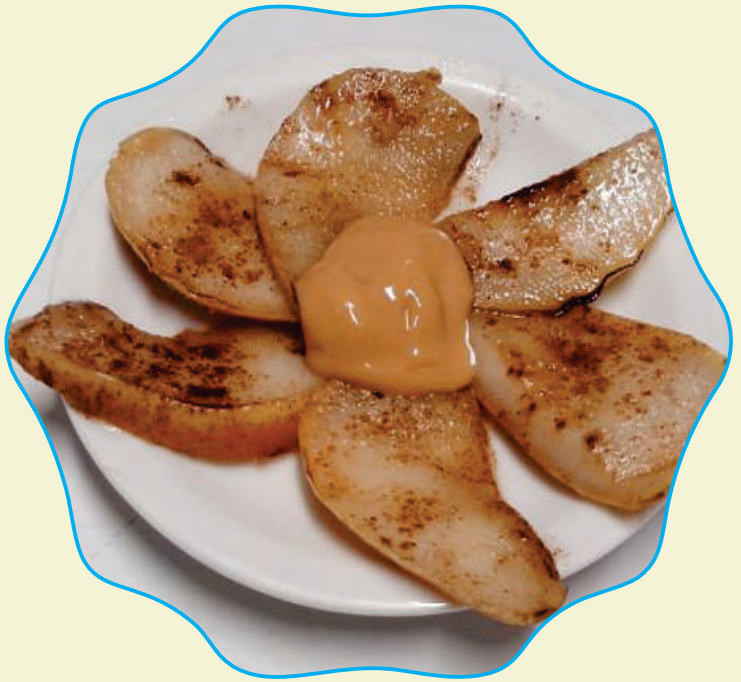
Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Pera Caramelizada

INGREDIENTES

1 unidade de pera
1 colher de café de óleo de coco
1 colher de chá de xylitol ou
outro adoçante
1 colher de sopa de pasta de amendoim
canela a gosto



10M 1 Convidado

MODO DE PREPARO

1 Para fazer esta receita de pera caramelizada, em uma frigideira coloque derretendo o óleo de coco e adicione a pera cortada em fatias. Deixe dourar de um lado por 1 minuto em fogo alto.
2 Vire as fatias, adicione o xylitol e deixe dourar o outro lado por mais 1 minuto
3 Quando a pera estiver macia, desligue o fogo e polvilhe a canela.
4 Por último finalize esta receita de pera caramelizada com pasta de amendoim. Prove e comprove que é uma delícia!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Pêssego Grelhado com Iogurte

INGREDIENTES

2 unidades de pêssego
4 colheres de sopa de iogurte grego natural
4 folhas de hortelã
canela em pó



30M

2 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Para preparar esta deliciosa receita de pêssegos grelhados com iogurte e hortelã comece por reunir os ingredientes necessários

2 Corte os pêssegos ao meio, retire o caroço e coloque em água gelada durante 15-20 minutos.
Isto ajudará a que fiquem mais suculentos quando grelharem, porém não é um passo obrigatório.

3 Polvilhe a polpa dos pêssegos com canela, o tempero saudável destes pêssegos grelhados com iogurte e hortelã.

4 Coloque os pêssegos grelhando, com a polpa virada para baixo, durante cerca de 10-15 minutos, ou até ficarem dourados.

5 Após esse tempo recheie os pêssegos com o iogurte, insira a folha de hortelã no iogurte e polvilhe com mais canela.
Os pêssegos grelhados com iogurte e hortelã estão prontos, bom apetite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Pêssego Grelhado

Receita



30M

2 Convidados

INGREDIENTES

2 unidades de pêssego
canela em pó
xilitol

MODO DE PREPARO

1 Para preparar estes saborosos pêssegos grelhados comece por reunir os ingredientes.

2 Corte os pêssegos em metades e retire do caroço. Para que se mantenham suculentos após serem grelhados, coloque os pêssegos durante 15-20 minutos em água gelada.

3 Após o tempo indicado, continue preparando esta receita simples de pêssegos grelhados com: polvilhe os pêssegos com canela a gosto.

4 Coloque as metades de pêssego grelhando, primeiro com a polpa virada para baixo, por 10-15 minutos, e depois com a polpa virada para cima por mais 5 minutos.

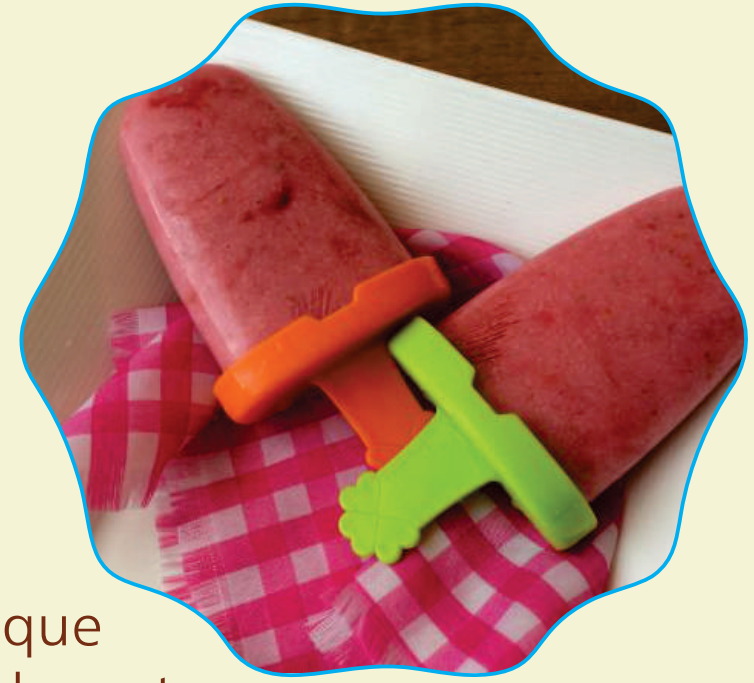
5 Após o passo anterior, regue os pêssegos com xilitol a gosto e sirva.

Seus pêssegos grelhados estão prontos a serem consumidos, bom apetite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Picolé Cremoso de Morango



4h

3 Convidados

INGREDIENTES

200 gramas de morangos frescos
200 mililitros de iogurte natural sem açúcar
2 envelopes de adoçante natural culinário

MODO DE PREPARO

1 Antes de fazer esta receita, o primeiro passo é reunir os ingredientes necessários.
2 Em seguida lave os morangos, corte ao meio e coloque no copo do liquidificador ou do mixer, junto com o adoçante. Bata os morangos até virarem um purê liso.
Dica: Não bata os morangos completamente se quiser um picolé com pedaços de fruta.
3 Em seguida acrescente o iogurte e misture muito bem.
4 Coloque a mistura de picolé em forminhas e reserve no freezer por, no mínimo, 2 horas.
5 Após o tempo indicado, seu picolé cremoso de morango estará pronto! Delicie-se com esta sobremesa saudável!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Pipoca com Chocolate Amargo

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de milho de pipoca
50 gramas de chocolate 70%



15M

2 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Para estourar a pipoca sem gordura
você vai precisar de um recipiente fundo
que possa ir no microondas.
Pegue e coloque o milho de pipoca dentro.
2 Tampe o recipiente com a tampa para pratos de
microondas e coloque cerca de 5 minutos
no microondas, em potência máxima.
3 Normalmente demora cerca de 1 minuto para começar
a estourar,e assim que você não escutar mais nenhum estouro
pode desligar sem ter de esperar completar os 5 minutos.
4 Derreta o chocolate, deixe esfriar um pouco e
depois vá jogando devagar e em poucas quantidades
na pipoca para ela não murchar.
5 Misture bem e está pronta sua pipoca com chocolate amargo!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Pudim de Banana Nanica

INGREDIENTES

2 unidades de bananas nanica madura
2 unidades de ovo
2 colheres de sopa de farinha de aveia
1 punhado de gotas de cacau



30M

4 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Para fazer pudim de banana fácil coloque os ovos, a farinha de aveia e as bananas no liquidificador. Bata por 30 segundos ou até desfazer a banana.
Dica: Para que este pudim seja adequado para celíacos, substitua a farinha de aveia por farinha de amêndoas.
2 Com a massa do pudim pronta, o próximo passo é despejar a mistura em uma forma previamente untada. Coloque as gotas de cacau sobre a mistura. Se desejar, pode adicionar outros ingredientes como nozes ou frutas.
Dica: Bata levemente com a forma de pudim na bancada para garantir que a mistura se espalha uniformemente.
3 Leve a forma ao forno e asse o pudim sem açúcar por cerca de 20 minutos a 180 º C. Quando estiver pronto, deixe repousar pelo menos 1 ou 2 horas antes de cortar e servir.
Dica: Use um palito para conferir a consistência do seu pudim.
4 Sirva o pudim de banana nanica para a sobremesa e desfrute!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Pudim de Chia

Receita



24h

1 Convidado

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de semente de chia
150 mililitros de leite de coco
ou de amêndoas
1 colher de sopa de xylitol
10 gotas de essência de baunilha
frutas a gosto

MODO DE PREPARO

1 Comece a preparar esta receita de pudim de chia colocando as sementes de chia no copo em que irá servir o pudim.
2 Depois acrescente o leite, o xylitol e a essência de baunilha. Deixe na geladeira de um dia para o outro para que a chia liberte sua goma e o pudim fique consistente.
Dica: Prepare este pudim de preferência à noite, assim poderá saboreá-lo no café da manhã do dia seguinte.
3 Depois de pronto o pudim de chia fit resta acrescentar frutas a seu gosto e se deliciar!
Pode consumir este docinho saudável no café da manhã, sobremesa ou ao lanche.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Pudim de Leite com Calda de Vinho

INGREDIENTES

Para o leite condensado diet:
1 copo de leite em pó desnatado
½ copo de água fervente
½ copo de adoçante culinário natural
1 colher (sobremesa) de margarina
Para o pudim:
1 receita de leite condensado dietético
3 ovos
200 ml de leite desnatado
1 colher (sobremesa) de essência de baunilha
Para a calda de vinho:
1/2 xícara (chá) de água
1 xícara (chá) de vinho tinto
3 colheres (sopa) de adoçante culinário

30M

5 Convidados



MODO DE PREPARO

Para o leite condensado diet:
No liquidificador, bata os ingredientes do leite condensado até que a mistura fique bem homogênea.
Para o pudim:
Bata bem no liquidificador, o leite condensado e os demais ingredientes ao leite condensado.
Coloque a mistura em uma forma com furo central (18 cm de diâmetro) untada com margarina.
Cozinhe em banho-maria, por aproximadamente 40 minutos. Depois de frio, leve para gelar e então desenforme.
Para a calda de vinho:
Dissolva o amido de milho na água. Leve ao fogo baixo todos os ingredientes mexendo sempre, até engrossar. Sirva sobre o pudim.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Pudim de Pão Integral

86



1h30m

6 Convidados

INGREDIENTES

150 gramas de pão amanhecido
450 mililitros de leite vegetal
100 gramas de xilitol(1/2 xícara)
3 unidades de ovo
1 colher de sopa de raspa de laranja

MODO DE PREPARO

1 Para fazer essa receita de pudim de pão comece por cortar o pão em cubinhos e colocar em uma tigela. Acrescente o leite e leve ao microondas por 2-3 minutos, apenas para esquentar o leite e amaciar o pão mais rapidamente.
Dica: Nesta receita usei leite de soja com sabor de baunilha, mas você pode usar o sabor que quiser.
2 No liquidificador bata o xilitol com os ovos por 1-2 minutos. Acrescente a raspa de laranja e volte a bater.
Dica: No lugar da raspa de laranja também pode usar raspa de limão.
3 Junte ao liquidificador o pão com o leite e bata tudo junto por 5 minutos se quiser um pudim mais lisinho. Se quiser sentir os pedaços de pão no pudim bata por menos tempo
4 Coloque a massa de pudim de pão numa assadeira untada e asse ao forno a 180°C até ficar consistente, o que demorará 1h a 1h30. Quando retirar do forno o pudim irá baixar de volume, é normal.
5 Sirva seu pudim de pão integral de liquidificador morno ou completamente frio

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Pudim Flan

87



30m

4 Convidados

INGREDIENTES

6 unidades de ovo
200 gramas de cream cheese light
200 gramas de leite desnatado
1 colher de chá de essência de baunilha
6 envelopes de stevia ou outro adoçante natural
100 gramas de adoçante em pó culinário para forno e fogão

MODO DE PREPARO

1 Para esta receita de sobremesa sem açúcar, a primeira coisa que você deve fazer é reunir todos os ingredientes.

2 Em uma frigideira quente, prepare o caramelo sem açúcar: coloque o adoçante em pó para forno e fogão e deixe derreter até se transformar em caramelo, nesse momento retire do fogo e verta na forma para pudim.
Dependendo do tipo de adoçante que você estiver usando, pode ser necessário ou não adicionar um pouco de água.

3 Bata no liquidificador os ovos, o cream cheese, o leite e a essência de baunilha, durante cerca de 1 minuto.
No final acrescente a stevia e bata mais um pouco. Esta é a base do seu pudim flan.

4 Coloque a mistura anterior no molde para pudim onde já tem o caramelo, e leve assar no forno preaquecido a 165°C durante 15 minutos, ou até firmar.

5 Após o tempo indicado, desenforme o pudim flan sem açúcar e sirva sem peso na consciência!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Queijadinha de Laranja

INGREDIENTES

4 ovos
1 xícara (200ml) de leite desnatado
1 colher (sopa) de adoçante natural em pó
1 colher (sopa) de margarina light
1 ricota fresca picada
1/2 xícara (chá) de farinha de coco
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 xícaras (400ml) de suco de laranja integral
1 colher (sopa) de adoçante em pó natural



30M

3 Convidados

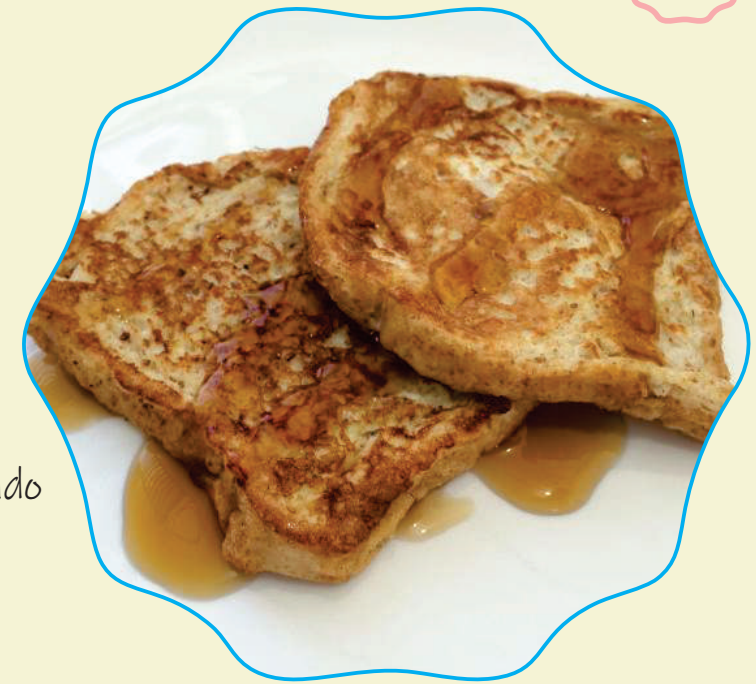
MODO DE PREPARO

1 No liquidificador, bata os ovos, o suco, o leite, o adoçante, a margarina e a ricota no liquidificador até homogeneizar. Misture a farinha de coco e o fermento com uma colher.
2 Disponha em forminhas de papel dentro de forminhas de empada. Acomode em uma forma, lado a lado, e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até assar e dourar.
3 Retire, desenforme e reserve. Para a calda, coloque os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo, até engrossar levemente. Regue as queijadinhas e sirva.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Rabanada



30M

1 Convidado

INGREDIENTES

2 fatias de pão integral
1 unidade de clara de ovo
1 envelope de adoçante sem calorias
1 pitada de canela em pó
3 gotas de essência de baunilha
50 mililitros de leite desnatado
1 fio de óleo de canola
néctar de coco (opcional)

MODO DE PREPARO

1 Para fazer esta receita o primeiro passo é reunir os ingredientes.
2 Em uma tigela bata a clara de ovo com o adoçante,
a essência de baunilha e a canela. Acrescente o leite e misture.
3 Mergulhe as fatias de pão nesta mistura de clara de ovo,
e envolva bem de um lado e do outro.
Dica: Se preferir, pode usar leite vegetal em vez do leite animal.
4 O passo seguinte destas rabanadas saudáveis é levar ao fogo
médio uma frigideira com o óleo e, quando estiver quente,
cozinhar as fatias de pão por 3 minutos de cada lado, ou até dourarem.
5 Após o passo anterior, a rabanada está pronta a servir,
acompanhada de néctar de coco.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Salame de Chocolate

90

INGREDIENTES

200 gramas de chocolate 70% para derreter
1 colher de sopa de manteiga
60 gramas de biscoito maria ou maisena
40 gramas de nozes
2 gotas de Essência de laranja (opcional)



4h

6 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Comece por reunir os ingredientes do preparo desta receita de salame de chocolate
Dica: Se quiser pode trocar as nozes por avelãs ou amêndoas.
2 Em seguida derreta o chocolate com a manteiga, em banho-maria ou microondas.
Se usar o microondas coloque em potência máxima e derreta o chocolate em 1 a 3 ciclos de 30 segundos, retirando para mexer.
3 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 crocância gostosa e tornam este doce mais nutritivo.
4 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!
5 Para modelar o salame 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.
6 Após esse tempo seu salame de chocolate com nozes está pronto!
Retire do freezer com 30 a 40 minutos de antecedência, para que tome a temperatura ambiente e seja mais fácil cortar.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Sonho de Valsa



20m

4 Convidados

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

1 Para fazer este bombom saudável junte em um recipiente as farinhas, a manteiga e o adoçante. Amasse na mão até formar uma massinha.
2 Em seguida, modele e leve para o congelador por 15 minutos. Esse é o recheio saudável deste bombom sonho de valsa caseiro.
3 Para terminar o preparo derreta o chocolate no microondas de 20 em 20 segundos, ou em banho maria. Retire as bolinhas do congelador e banhe no chocolate.
4 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.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Sorvete de Café



45m

4 Convidados

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de cream cheese light
1 xícara de iogurte light
3 colheres de café de stevia ou
outro adoçante natural
1 xícara de café
raspas de chocolate 70%

MODO DE PREPARO

1 Para preparar este delicioso sorvete de café,
o primeiro passo é reunir os ingredientes necessários.
2 Bata no liquidificador o cream cheese com o café,
durante cerca de 3 minutos.
3 O passo seguinte do sorvete de café é acrescentar o iogurte e a stevia.
Bata e prove, para perceber se o sabor está do seu agrado
ou se prefere mais doce (nesse caso adicione mais stevia).
4 Após o passo anterior, coloque o preparado num recipiente para congelar.
Reserve no freezer por 1 hora, bata novamente, e volte a levar ao freezer,
desta vez por mais 5 a 6 horas.
5 Após o passo anterior, seu sorvete de café está pronto a servir!
Desfrute acompanhado de raspas de chocolate, e bom apetite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Sorvete de Chocolate



3h 2 Convidados

INGREDIENTES

2 bananas
2 colheres de sopa de bebida vegetal (opcional)
2 colheres de sopa de cacau em pó 100%

MODO DE PREPARO

1 Comece por cortar as bananas em rodelas e congelar por, no mínimo, 6 horas. Esta será a base do nosso sorvete caseiro.
2 Depois do tempo indicado coloque a banana congelada num processador de alimentos e junte o cacau.
3 Bata muito bem os ingredientes e, se a mistura estiver demasiado espessa, acrescente a bebida vegetal (que pode ser de soja, de amêndoas, de arroz... o que você preferir e o que tem em casa).
4 e você gosta sorvetes cremosos, pode colocar a mistura numa tigela e consumir logo! Para conseguir um sorvete mais consistente coloque a mistura num recipiente com tampa e reserve na geladeira por mais 2-3 horas.
Dica: Se você quiser pode acrescentar alguns toppings ao seu sorvete. Avelã ou amêndoa picada e gotas de chocolate vegano são opções deliciosas e que super combinam!
5 Desfrute deste sorvete de chocolate sem culpa, pois é sem açúcar e preparado somente com ingredientes vegetais e saudáveis.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Sorvete de Iogurte com Frutas



4h 3 Convidados

INGREDIENTES

250 gramas de iogurte grego magro
4 unidades de morango
1 unidade de kiwi
1 unidade de manga
1 colher de sopa de néctar de coco

MODO DE PREPARO

1 Antes de fazer esta receita, o primeiro passo é reunir todos os ingredientes.

2 Em seguida prepare as frutas: descasque o kiwi e a manga e corte em cubos pequenos junto com os morangos.

Dica: Esta é apenas uma sugestão de fruta, pode usar outras que quiser.

3 Para dar o toque cremoso a este sorvete com frutas, misture o iogurte com a néctar de coco até incorporar completamente.

4 Distribua o iogurte por forminhas e cubra com as frutas misturadas. Reserve na no congelador por, no mínimo, 2 horas.

Dica: Use a forminha que preferir.

5 Após o tempo indicado, seu sorvete de iogurte com frutas está pronto! Depois de retirar do congelador, consuma rapidamente.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Sorvete de Morango



10m 2 Convidados

Receita

INGREDIENTES

1 pacote de gelatina de morango zero
300 mililitros de água quente
5 colheres de sopa de leite em pó desnatado
12 pedras de gelo

MODO DE PREPARO

1 Primeiro dissolva a gelatina na água quente.
Em seguida coloque no liquidificador e junte
o restante dos ingredientes.
2 Bata em velocidade alta até virar um creme.
3 E está pronto para servir!
Delicie-se com este sorvete de morango sem açúcar!!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Sorvete de Pêssego



Receita

INGREDIENTES

2 latas de pêssego congelado
1/4 copo de leite de coco

MODO DE PREPARO

1 Coloca os pêssegos congelados no liquidificador e mistura bem até ficarem em polpa.
2 Adiciona o leite de coco e mistura até ficar cremoso e com uma textura suave de sorvete.
3 Coloca o sorvete nas taças para servir e adiciona pedaços de pêssego e menta a gosto.

10m

3 Convidados

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Sorvete de Pitaya



10m 2 Convidados

INGREDIENTES

2 pitayas descascadas, cortadas em pedaços e congeladas
1 colher de sopa de xylitol
1 colher de sopa de leite em pó

MODO DE PREPARO

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

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Suflê de Chocolate

INGREDIENTES

250 gramas de chocolate
meio amargo com 75% de cacau
5 unidades de gema de ovo
100 gramas de creme de leite
20 mililitros de leite desnatado



30m 8 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Para preparar este suflê de chocolate,
comece por reunir os ingredientes.
2 Derreta o chocolate no microondas até
que esteja completamente líquido.
3 Adicione o leite e o creme e misture,
para integrar bem todos estes ingredientes do suflê de chocolate.
4 Finalmente, e mexendo sempre, adicione as gemas de ovo.
5 Distribua o preparado de suflê de chocolate
em uma forminha do gênero da fotografia, e que possa ir ao forno,
e asse no forno preaquecido a 165ºC por 20 minutos.
6 Após o tempo indicado, desenforme e desfrute do
suflê de chocolate sem culpa! Bom apetite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Suspiro

Receita

INGREDIENTES

3 ovos

4 colheres de sopa de adoçante (aspartame)



30m

2 Convidados

MODO DE PREPARO

1 O primeiro passo para aprender a fazer o suspiro sem açúcar é separar as gemas das claras para conseguir que a nossa receita tenha a consistência necessária para o suspiro.

2 A seguir você deverá bater as claras até transformá-las em uma textura espumosa, acrescente as colheres de sopa de adoçante (aspartame) e bata a mistura com a ajuda de uma batedeira elétrica para que o resultado seja ótimo.

3 Quando tiver a mistura perfeitamente batida do suspiro sem açúcar, você deverá colocá-la em uma manga de confeitar e colocá-la em uma bandeja apta para o forno. Para conseguir a forma típica do merengue, o ideal é colocar pouca quantidade da mistura.

4 Por último, você deverá inserir esta bandeja que contém os suspiros sem açúcar dentro do forno que deverá estar quente. Deixe cozer com a porta do forno entreaberta durante uns 40 minutos a uma temperatura de 100ºC. É importante que você vá controlando o cozimento de sua receita para evitar que os merengues queimem.

5 Quando estiverem prontos, tire a bandeja do forno e deixe os suspiros sem açúcar esfriarem em temperatura ambiente. Se quiser dar um toque diferente e original à sua receita de sobremesa você pode acrescentar um pouco de canela em pó que dará um sabor delicioso. Bom apetite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Tapioca com Banana e Leite Condensado

100

Receita



10m 1 Convidados

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de tapioca
1 banana maçã
1 colher de sopa de leite em pó
1 colher de sopa de água
1 colher de chá de xylitol

MODO DE PREPARO

1 Coloque a tapioca numa frigideira em fogo médio espere ficar pronta - você saberá que está pronta quando começar a soltar nas beiradas.
2 Para fazer leite condensado sem açúcar dilua o leite em pó na água e acrescente o xylitol
3 Quando a tapioca estiver pronta corte a banana em fatias, coloque por cima dela e finalize com o creminho de leite em pó.
4 Está pronta sua tapioca com banana e leite condensado!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Torrone

Receita



30m 5 Convidados

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de aveia em flocos
6 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
2 colheres de sopa adoçante culinário natural
8 colheres de sopa de leite desnatado
200 gramas de manteiga light
1 pacote de biscoito integral com gergelim

MODO DE PREPARO

1 Em uma panela adicione a aveia, o adoçante, cacau e vá colocando o leite e a manteiga aos poucos misturando bem até homogenizar. Leve essa mistura ao fogo brando e mexa até que a margarina derreta.
2 Adicione em uma travessa uma camada desse creme e depois uma de biscoito. Alterne lembrando que a última camada deve ser de creme de chocolate.
3 Cubra com papel alumínio e leve para gelar por pelo menos duas horas. Na hora de servir corte em pedaços e sirva.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Torta de Chocolate

102

INGREDIENTES

50 gramas de coco ralado sem açúcar
1 clara de ovo
2 colheres de sopa de xilitol
100 gramas de chocolate 70%
2 colheres de sopa de creme de leite
Nibs de cacau a gosto

45m

4 Convidados



MODO DE PREPARO

1 Prepare a base desta torta doce saudável
juntando o coco ralado com a clara e o xilitol.
Misture muito bem estes ingredientes até obter uma farofa úmida.
2 Unte uma forma pequena desmontável e coloque
essa mistura no fundo, espalhando uniformemente.
3 Leve essa base de torta sem glúten para assar
até dourar em cima, depois retire e deixe esfriar.
4 Para fazer o recheio derreta o chocolate,
junte o creme de leite e misture bem.
Depois jogue por cima da base, polvilhe nibs
de cacau e deixe no congelador por 20 minutos.
5 Quando o recheio da torta de chocolate fitness estiver congelado,
pode retirar e deliciar-se!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Torta de Maçã

INGREDIENTES

Para a massa:

2 xícaras de farinha de coco

¾ xícara de água fervente

¼ xícara de óleo (60 mililitros)

1 colher de chá de fermento em pó

1 pitada de sal

Para o recheio:

8 unidades de maçã fuji

1 colher de chá de canela em pó



1h30m

6 Convidados

MODO DE PREPARO

1 O primeiro passo desta receita de sobremesa sem açúcar é preparar a massa.
Para isso misture os ingredientes secos em uma tigela, adicione-lhe os líquidos e misture bem, até obter uma massa lisa e homogênea -

2 Modele a massa em forma de bola, deixe repousar 30 minutos na geladeira e, em seguida, forre com ela uma forma de torta de tamanho médio ou várias forminhas de tartelete.
Pique o fundo com um garfo, para que o cozimento seja homogêneo.

3 Leve a assar no forno preaquecido a 180ºC por 20-40 minutos, até que esteja crocante. Enquanto isso, descasque e corte em cubinhos 6 maçãs e coloque em uma panela.

4 Cozinhe as maçãs em fogo médio, tampadas, até que murchem. Quando estiverem bem macias, adicione a canela e reduza a purê com o mixer ou no liquidificador. Esse será o recheio da torta de maçã sem açúcar.
Dica: Pode ser necessário adicionar um pouco de água às maçãs, para que cozinhem mais rapidamente.

5 Quando a massa estiver cozinhada, espalhe nela o purê de maçã preparado no passo
anterior e decore com as restantes maçãs descascadas e cortadas em fatias.
Leve a assar no forno a 180ºC por cerca de 20 minutos, ou até dourar.
Dica: Polvilhe alguns grãos de açúcar mascavo sobre as fatias de maçã, para que caramelizem no forno.

6 Quando a torta de maçã estiver cozida, retire do forno e deixe esfriar para que fique mais consistente.
Sirva em seguida como sobremesa ou lanche saudável, e bom apetite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Torta de Morango

Receita

INGREDIENTES

Para a massa:

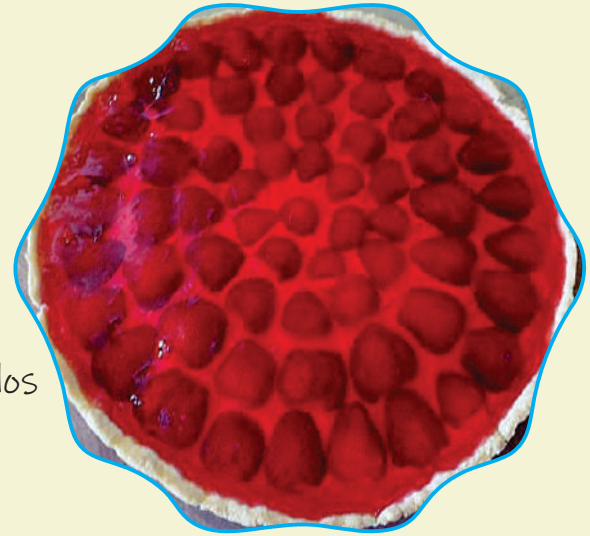
180 gramas de Farinha de coco
80 gramas de manteiga em temperatura ambiente
1 colher de chá de adoçante xilitol
2 unidades de Gema de ovo
1 colher de café de Raspas de limão

Para a cobertura:

400 gramas de morangos
1 envelope de gelatina de morango light

Para o creme:

300 gramas de Creme chantilly light
1 colher de café de adoçante xilitol



4h

8 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Prepare os ingredientes para fazer esta receita de torta.
2 Para começar a fazer massa coloque em uma tigela todos os ingredientes respetivos, e misture com as mãos, até obter uma farofa.
3 Coloque a mistura sobre a bancada, amasse e sove até unir todos os ingredientes numa bola de massa.
4 Assim que tiver obtido uma bola de massa lisa e compacta, envolva em plástico filme e reserve na geladeira por 30 minutos.
5 Para começar preparando o recheio da torta, lave os morangos, retire-lhes a parte verde e corte em metades.
6 Por outro lado, prepare a gelatina de acordo com as instruções do envelope e reserve na geladeira, para que fique um pouco menos líquida.
7 Retire da geladeira a massa da torta, e abra-a em uma forma para torta, previamente untada e enfarinhada. Pique a massa com um garfo, para evitar que forme bolhas enquanto estiver no forno, e leve a assar no forno preaquecido a 180ºC por cerca de 15 minutos.
8 Quando a massa estiver assada e dourada, retire do forno e deixe esfriar até que fique em temperatura ambiente.
Recheie com o creme chantilly caseiro ou pronto.
Dica: O chantilly não deve encher a torta por completo, pois ainda falta adicionar a gelatina.
9 Em seguida decore com os morangos, ou dispondo a fruta como preferir.
10 Por último, cubra com a gelatina e reserve na geladeira por 3 horas, ou até que a gelatina fique consistente.
Após esse tempo, a torta de morango com creme e gelatina está pronta!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Torta de Pêssego

105

INGREDIENTES

Massa

100 g de grissinis integral; (receita abaixo)
50 g de margarina light;
2 colheres de sopa de adoçante culinário;
1 colher de café de essência de baunilha.

Recheio

300 g de ricota;
1 ovo;
3 claras;
3 colheres de sopa de adoçante culinário;
6 metades de pêssegos em calda diet.



1h

4 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Leve os grissins ao liquidificador com o adoçante e bata.
Adicione a margarina e bata mais até obter uma massa porosa.
2 Leve essa massa em uma assadeira desmontável untada ou forrada com papel manteiga e cubra toda a superfície.
3 Misture os ingredientes do recheio em uma tigela grande até incorporar e despe por cima da massa.
4 Corte o pêssego em fatias e disponha de modo uniforme sobre a torta.
Leve ao forno médio por meia hora ou até assar. Espere esfriar e sirva.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Grissinis Integral

Receita

INGREDIENTES
160g de farinha de integral
160g de farinha de aveia integral
200ml de água
1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 tablete de fermento biológico
1 colher (chá) de Sal

Modo de preparo
Em um bowl coloque a farinha integral, farinha de aveia e o sal.
Depois dissolva o fermento em água morna, adicione os outros ingredientes, amasse até formar uma massa homogênea. Cubra com filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.
Abra em uma superfície com um pouco de farinha para não grudar, com uma faca afiada ou cortador de pizza corte fatias de 1,5 cm aproximadamente.
Forre uma assadeira com papel vegetal e aqueça o forno 180 graus.
Asse de 10-15 minutos ou estarem dourados e crocantes.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Torta Gelada de Frutas Vermelhas

106

INGREDIENTES

Para a base:

200 gramas de biscoito digestivo
100 gramas de margarina
ou manteiga light

Para o creme:

2 colheres de sopa de adoçante
culinário baixo em calorias
400 gramas de ricota fresca light
1 pote de iogurte desnatado (170 g)
2 ovos

Para a calda de frutas:

3 colheres de sopa de adoçante culinário
baixo em calorias
2 xícaras de mix de frutas vermelhas
(morangos, framboesa, amora...)



2h30m

8 Convidados

MODO DE PREPARO

1 Comece por triturar os biscoitos e misturar com a margarina ou manteiga até obter uma farofa úmida.
Forre o fundo e laterais de uma forma amovível com essa mistura e reserve na geladeira.
Essa é a base desta receita de torta gelada de frutas vermelhas.
2 Em seguida prepare o creme batendo na batedeira os ovos e o adoçante.
Depois acrescente a ricota, o iogurte e a maisena e volte a bater até virar um creme sem grumos.
Prove e, se necessário, acrescente mais um pouco de adoçante.
3 Coloque o creme sobre a base de biscoito e leve ao forno a 180ºC assando por 40 minutos ou até ficar consistente. Depois retire do forno e deixe esfriar em temperatura ambiente sem desenformar.
4 Finalmente, para preparar a calda coloque as frutas vermelhas e o adoçante numa panela, misture e leve ao fogo baixo. Deixe ferver, mexendo de vez em quando, até as frutas ficaremmoles e a calda ficar espessa.
Dica: As frutas vermelhas podem ser usadas frescas ou congeladas.
Acrescente um pouco de água se a calda ficar espessa demais.
5 Reserve na geladeira a torta dentro da forma por 2 horas e leve também para gelar a calda num recipiente fechado. No momento de servir desenforme a torta, acrescente a calda e está pronta!
Desfrute desta torta gelada de frutas vermelhas deliciosa!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Tortinha de Banana



15m 2 Convidados

INGREDIENTES

50 gramas de amêndoas torradas sem sal
1 colher de chá de manteiga
3 colheres de chá de açúcar de xilitol
2 bananas congeladas
1 colher de sopa de leite em pó
30 gramas de chocolate 85%

MODO DE PREPARO

1 Para a base da tortinha de banana coloque as amêndoas,a manteiga e o xilitol no processador e bata até virar uma massinha.
2 Em seguida, pegue forminhas de silicone, coloque a massa e molde. Reserve no congelador por uns minutos, para firmar.
3 Para o recheio de banana bata as bananas congeladas com o leite em pó no processador, até virar uma mistura semelhante a sorvete.
4 Retire as forminhas do congelador e recheie com o sorvete de banana
5 Por fim derreta o chocolate no microondas e jogue por cima. Estão prontas suas tortinhas de banana!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Tortinha de Doce de Leite



30m

1 Convidado

INGREDIENTES

100 gramas de farinha de amêndoas
1 colher de sopa de manteiga
em temperatura ambiente
200 mililitros de creme de leite
4 colheres de chá de stevia
1 colher de chá de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

1 Para fazer a base dessa tortinha saudável, amasse na mão
a farinha de amêndoas com a manteiga, até formar uma massa.
2 Molde em forminhas de silicone e leve para assar
no forno quente a 180°C até dourar.
3 Para fazer o recheio de doce de leite fit, coloque em
uma panela o creme de leite, a stevia e a essência de baunilha.
4 Em fogo baixo e fique mexendo até engrossar, como um doce de leite.
5 Finalmente deixe a base e o doce de leite esfriar e em seguida monte.
Decore com amêndoas trituradas e deixe gelar até ficar ao seu gosto.
Não hesite em preparar esta deliciosa receita de tortinha de doce de leite!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Trufa de Banana



30m 5 Convidados

INGREDIENTES

1 banana nanica
6 colheres de sopa de leite em pó desnatado
3 colheres de sopa de cacau em pó 70%

MODO DE PREPARO

1 Comece preparando esta trufa de banana fácil amassando a banana com o garfo.
2 Coloque a banana em um recipiente e leve por 1 minuto no microondas em potência máxima.
3 Em seguida, junte o leite em pó, o cacau e misture bem.
Deixe essa mistura no congelador por 20 minutos, para ficar consistente.
4 Por fim retire a trufa de banana do congelador, enrole e passe no cacau em pó.
5 Está pronta sua trufa de banana fácil!
Consuma em seguida ou reserve na geladeira por, no máximo, 3 dias.

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Trufa de Chocolate e Tâmaras

Receita

INGREDIENTES
200 gramas de tâmaras sem caroço
60 gramas de amendoim torrado sem casca
2 colheres de sopa de cacau em pó
2 colheres de sopa de coco ralado



30m 4 Convidados

MODO DE PREPARO
1 Para preparar estas saborosas trufas de chocolate e tâmaras comece por reunir os ingredientes.
Se estiver usando tâmaras secas, coloque-as hidratando em água quente por alguns minutos.
2 Bata as tâmaras no liquidificador ou processador de cozinha até que virem um purê.
3 Acrescente os amendoins e bata novamente, de forma a picar em pedaços pequenos.
Este ingrediente confere uma textura crocante às trufas de chocolate e tâmaras, em alternativa pode usar amêndoa, noz ou avelã.
4 Transfira a mistura de tâmaras e amendoins para uma vasilha, adicione o cacau e o coco, e misture tudo muito bem com as mãos.
Reserve na geladeira por 30 minutos, para endurecer.
5 Após o tempo indicado, modele com as mãos pequenas trufas de chocolate
e tâmaras e envolva em coco ralado. Como alternativa pode envolver em mais cacau em pó.
6 Reserve na geladeira por mais algum minutos, de forma a endurecer de novo, e suas trufas de chocolate e tâmaras estão prontas. Delicie-se sem culpa!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Trufa de Chocolate



15m

2 Convidados

INGREDIENTES

200 mililitros de creme de leite
5 colheres de sopa de cacau em pó 70%
1 colher de sopa de leite em pó desnatado
1 colher de sopa de xylitol

MODO DE PREPARO

1 Em uma panela junte todos os ingredientes desta receita de trufa de chocolate
2 E em fogo baixo mexa até desgrudar da panela.
3 Deixe esfriar um pouco e depois leve para a geladeira por 30 minutos. Em seguida enrole, polvilhe mais cacau em pó e está pronto!
4 Reserve sua trufa de chocolate diet na geladeira ou desfrute em seguida

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Trufa Recheada de Prestígio



15m

5 Convidados

INGREDIENTES

50 gramas de coco ralado sem açúcar
1 colher de chá de xylitol
1 colher de sopa de leite em pó desnatado
1 colher de chá de óleo de coco
2 colheres de sopa de água
50 gramas de chocolate 70%

MODO DE PREPARO

1 Em um recipiente coloque o coco, o xylitol, o leite em pó, o óleo de coco e a água. Misture apertando até compactar e, se for necessário, pingue mais água.
2 Em seguida, com a mão faça bolinhas apertando bem. Leve para o congelador por 15 minutos, para firmar.
3 Por fim derreta o chocolate, passe nas bolinhas e devolva para o congelador por mais 5 minutos, para o chocolate endurecer completamente.
4 Estão prontas suas trufas recheadas de prestígio! Bem fáceis de preparar!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Uva com Chocolate



24m 10 Convidados

INGREDIENTES

1 cacho de uva verde
50 gramas de chocolate 70%

MODO DE PREPARO

1 Lave bem e congele as uvas de um dia para o outro, assim fica mais fácil preparar este docinho de uva com chocolate.
2 No dia em que preparar este docinho derreta o chocolate de 30 em 30 segundos no microondas.
3 Em seguida, banhe a uva congelada no chocolate.
4 Coloque num prato e conserve no congelador até ao momento de servir.
Dica: A uva por ser bem macia, não fica empedrada, dura, fica com aspecto de sorvete portanto é tranquilo para ser consumida congelada.
5 Sirva sua uva com chocolate simples e delicie-se com este docinho bem fácil

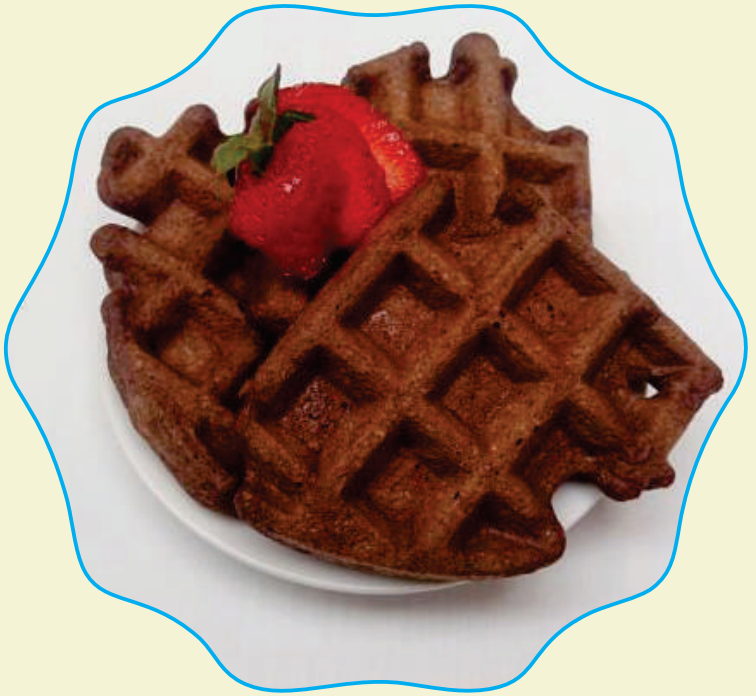
Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com

Receita

Waffle de chocolate

INGREDIENTES

2 unidades de clara de ovo
1 colher de chá de cacau em pó 100%
1 colher de sopa de xylitol ou de sua preferência
1 colher de chá de manteiga derretida
1 colher de sopa de farinha de amêndoas ou de aveia
1 colher de chá de água



10m

1 Convidado

MODO DE PREPARO

1 Para fazer o waffle junte todos os ingredientes e bata no liquidificador.
2 Ligue a máquina de waffle (pode fazer na frigideira também em forma de panqueca) e unte com óleo de coco.
3 Em seguida despeje a massa de waffle de chocolate e feche a máquina.
4 Cerca de uns 3 minutos depois está pronto!
5 Pode rechear seu waffle de chocolate simples com pasta de amendoim e frutas, fica delicioso e saudável!

Licensed to Haroldo Lopes Soares Filho - hlsoaresfilho@gmail.com