

DOCES SEM AÇÚCAR

DOCES

DA TIA MARIA

Receitas com ingredientes
saudáveis para deixar sua
vida mais doce.

**Receitas
Com
Informação
Nutricional**



Biscoito de Amendoim

INGREDIENTES

- 200 ml leite de soja zero;
- 2 colh. (sopa) cacau em pó;
- 4 colh. (sopa) farinha de coco;
- 2 colh. (sopa) adoçante culinário;
- 40 g coco ralado;
- 5 colh. (sopa) pasta de amendoim.

PREPARO

Misture todos os ingredientes e molde em formato de cookie. Coloque no forno em temperatura baixa até endurecer.

Rendimento: 10 porções

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 228kcal | Gord: 7g | Carbs: 10g | Prot: 12g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
15 minutos





Biscoito com Goiabada

INGREDIENTES

- 7 colh. (sopa) de adoçante culinário;
- 3 ½ xíc. (chá) de amido de milho;
- 1 xíc. (chá) de manteiga ghee;
- 2 ovos.

Recheio

- 100g de goiabada sem açúcar cortada em cubinhos.

PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas, achate com os dedos, em seguida adicione um pedacinho de goiabada no centro de cada biscoito. Coloque em uma fôrma untada e leve para assar em forno pré-aquecido (180°C) por proximadamente 25 minutos.

Rendimento: 60 unidades

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 365kcal | Gord: 3g | Carbs: 81g | Prot: 4g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
30 minutos





Bolo de Fuba Diet

INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) de leite desnatado integral;
- 4 ovos;
- 2 colh. (sopa) de óleo de soja;
- 10 colh. (sopa) de fubá;
- 6 colh. (sopa) de farinha de trigo integral;
- 2 colh. (sopa) de fermento em pó;
- 6 colh. (sopa) de coco ralado sem açúcar;
- 4 colh. (sopa) de adoçante culinário.

PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque numa assadeira de anel untada e enfarinhada e leve para assar em forno médio (180°C) por 20 a 30 minutos.

Rendimento: 12 fatias

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 72kcal | Gord: 5g | Carbs: 6g | Prot: 4g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
30 minutos





Bolo de ChocoLow Carb

INGREDIENTES

- 3/4 de xíc. de farinha de amêndoas;
- 4 colh. (sopa) de cacau em pó;
- 2 colh. (sopa) de coco ralado;
- 2 colh. (sopa) de farinha de coco;
- 5 colh. (sopa) de creme de leite;
- 3 ovos;
- 1 xíc. de adoçante xilitol;
- 1 colh. (sopa) de fermento químico em pó;
- 1 colh. (chá) de essência de baunilha.

PREPARO

Em um recipiente fundo, misturar a farinha de amêndoas, o cacau, o coco, o açúcar e a farinha de coco. Acrescentar os 3 ovos e misturar bem. Em seguida, adicionar o creme de leite e, por último, o fermento e a essência de baunilha. Colocar a massa em uma forma untada e levar para assar em forno médio por cerca de 25 minutos.

Rendimento: 12 fatias (90g)

Informação Nutricional: 90g

Calorias: 209kcal | Gord: 18,64g | Carbs: 6,36g | Prot: 6,45g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
30 minutos





Bolo de Banana e Aveia

INGREDIENTES

- 200 ml leite desnatado;
- 2 ovos;
- 300 g banana madura;
- 120 g açúcar mascavo;
- 100 g aveia;
- 15 g germen;
- 2 colh. (sopa) farinha de linhaça;
- 4 colh. (sopa) óleo de coco;
- 1 colh. (sopa) fermento.

PREPARO

Bata a banana, leite, ovos e óleo. Acrescente o açúcar e bata novamente. Insira o germen e a linhaça, deixando a aveia por último. Pré aqueça o forno. Unte a forma como de costume e acrescente na massa o fermento. Coloque para assar (em forma quadrada ou redonda de sua preferencia) 200°C ou até que doure.

Rendimento: 12 fatias (90g)

Informação Nutricional: 90g

Calorias: 135kcal | Gord: 2,74g | Carbs: 24,30g | Prot: 4,33g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
30 minutos





Bolo de Coco Low Carb

INGREDIENTES

- 6 ovos grandes;
- 2 colh. (sopa) manteiga ghee;
- 150 g coco ralado;
- 1 xíc. leite de coco;
- 3 colh. (sopa) adoçante;
- 1 colh. de sopa fermento.

PREPARO

Bater no liquidificador os ovos, a manteiga e o leite de coco. Adicionar o coco aos pouquinhos e ir batendo. Depois de bem misturado, adicionar o fermento e o adoçante. Por em forma untada com manteiga. Assar em forno pre aquecido em 180 graus por 30 minutos ou até passar no teste do palito.

Rendimento: 5 porções

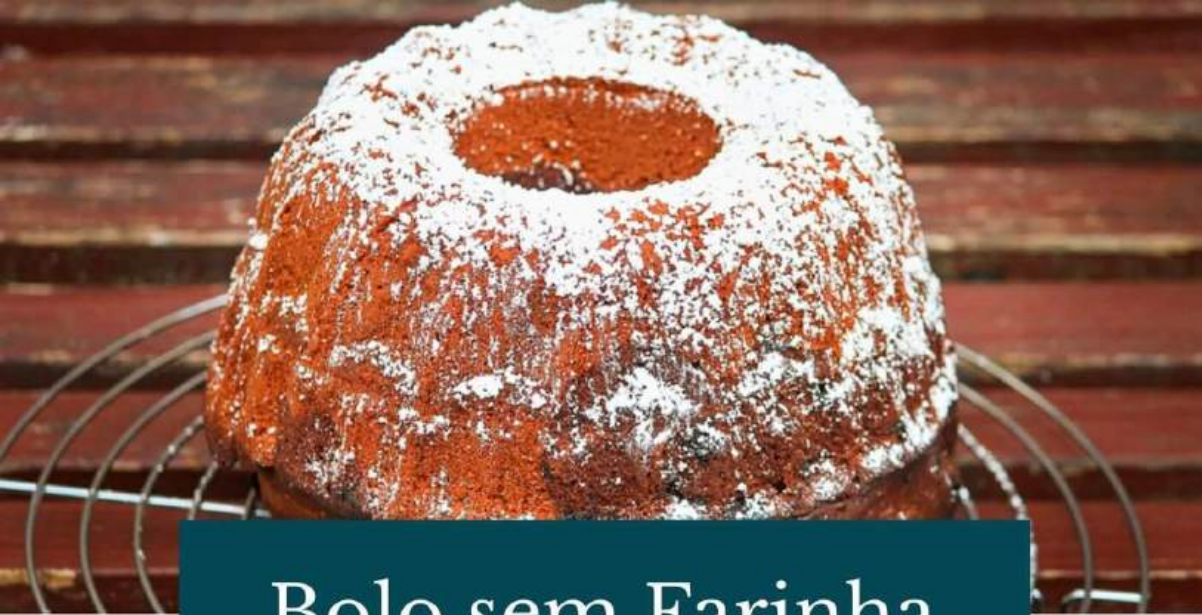
Informação Nutricional: 100g

Calorias: 240kcal | Gord: 21,92g | Carbs: 6,39g | Prot: 6,46g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
30 minutos





Bolo sem Farinha

INGREDIENTES

- 7 ovos grandes;
- 12 colh. (sopa) óleo de coco;
- 16 colh. (sopa) coco ralado;
- 1/2 colh. (sopa) fermento em pó.

PREPARO

Levar ao liquidificador os ovos e bater bem, acrescentar os demais ingredientes. Untar uma forma, colocar a massa e levar para assar, em forno pré-aquecido. Comer.

Rendimento: 16 porções

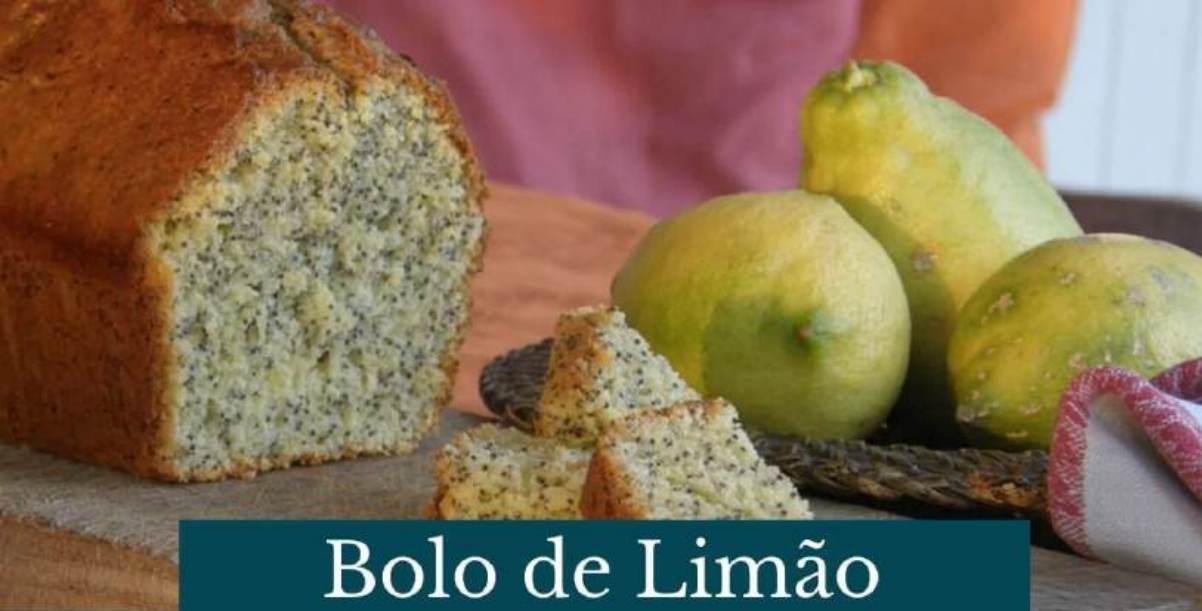
Informação Nutricional: por porção

Calorias: 151kcal | Gord: 14,77g | Carbs: 1,40g | Prot: 3,25g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
10 minutos





Bolo de Limão com Gergelim

INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) de óleo de coco;
- 4 colh. (sopa) de adoçante próprio para forno e fogão;
- 2 ovos;
- 2 xíc. (chá) de farinha de trigo integral;
- 2 colh. (sobremesa) de fermento em pó;
- 1 copo de iogurte natural;
- 2 colh. (sopa) de sementes de gergelim;
- Suco de 1 limão;
- Raspas de casca ralada de um limão.

PREPARO

Bata bem o óleo de coco com o adoçante. Junte os ovos e bata mais. Peneire a farinha com o fermento sobre o creme e ponha o iogurte. Misture e acrescente o gergelim, a casca ralada e o suco de limão. Mexa até ficar homogêneo e despeje em uma fôrma de bolo inglês untada e forrada com papel-manteiga. Alise a superfície e asse em forno baixo pré-aquecido até que esteja crescido e firme ao ser tocado com os dedos. Desenforme e sirva frio.

Rendimento: 8 porções

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 297kcal | Gord: 8,39g | Carbs: 55,35g | Prot: 1,7g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
40 minutos





Bolo de Cenoura

INGREDIENTES

- 3 ovos grandes;
- 1 cenoura média ralada;
- 4 colh. (sopa) leite em pó desnatado;
- 30 g adoçante culinário;
- 4 colh. (sopa) farelo de aveia;
- 1 colh. (sopa) fermento em pó.

PREPARO

No liquidificador, bata bem os ovos com a cenoura ralada e o aroma de laranja, até ficar bem homogêneo. Em seguida, acrescente o farelo de aveia, o leite em pó desnatado e o adoçante. Por último, acrescente o fermento. Coloque a massa em uma forma de silicone ou antiaderente e leve ao forno a 210 graus por aproximadamente 20 minutos.

Rendimento: 15 porções

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 94kcal | Gord: 5,3g | Carbs: 6,7g | Prot: 3,7g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
15 minutos





Bolo de Mandioca Zero Açúcar

INGREDIENTES

- 1kg de mandioca ralada;
- 1 embalagem de pó para preparo de sobremesa de Leite condensado lowçucar zero açúcar;
- 2 xíc. (chá) adoçante forno e fogão;
- 2 colh. (sopa) manteiga ghee;
- 3 ovos;
- $\frac{3}{4}$ xíc. (chá) de coco ralado em flocos sem açúcar;
- 1 embalagem de leite de coco light; 1 pitada de sal;
- 1 colh. (sopa) de fermento químico em pó.

PREPARO

Misture todos os ingredientes, exceto o fermento, mexa bem até obter uma massa homogênea. Acrescente o fermento e misture delicadamente. Coloque em uma assadeira redonda, untada e enfarinhada. Leve para assar em forno preaquecido à 180°C por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: 25 porções

Informação Nutricional: 60g

Calorias: 161kcal | Gord: 4,6g | Carbs: 22g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
60 minutos



Informação

FARINHA DE BANANA VERDE

Usar a farinha de banana verde é uma ótima estratégia para emagrecer porque ela ajuda a controlar a fome, diminui os picos de glicemia, solta o intestino e ainda diminui o colesterol e os triglicerídios.

Farinha de Banana Verde.

- 6 bananas verdes.

Cortar as bananas em rodela médias, colocar lado a lado em uma forma e levar ao forno em temperatura baixa, para não queimá-la. Deixar até elas ficarem bem secas, praticamente esfarinhando na mão. Retirar do forno e deixar esfriar na temperatura ambiente. Depois de totalmente frias, colocar as rodela no liquidificador e bater bem até virar uma farinha. Peneirar até a farinha ficar na espessura desejada e guarde num recipiente bem seco e tampe.





Bolinho de Microondas de Amendoim

INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 5 colh. (sopa) coco ralado;
- 6 colh. (sopa) creme de leite light;
- 1 colh. (sopa) adoçante;
- 6 colh. (sopa) amendoim torrado e moído;
- 1 colh. (sopa) fermento.

PREPARO

Misture os ingredientes, deixando o fermento por último. Coloque em 7 forminhas e leve ao microondas por 30 segundos, uma de cada vez.

Rendimento: 7 porções

Informação Nutricional: por porção

Calorias: 144kcal | Gord: 12,42g | Carbs: 4,65g | Prot: 4,94g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
20 minutos





Brownie de Avelã

INGREDIENTES

- 120 g de chocolate amargo;
- 2 colh. (sopa) de açúcar de coco;
- 2 colh. (sopa) de cacau em pó; 12 avelãs;
- 1 colh. (café) em pó;
- 1 colh. (sopa) de biomassa de banana verde;
- 2 ovos caipiras inteiros;
- 1 colh. (sopa) de óleo de coco.

PREPARO

Na batedeira adicione os ovos, açúcar e óleo de coco. Derreta o chocolate em banho maria e despeje na mistura junto das avelãs, cacau, café e biomassa. Misture tudo muito bem. Despeje em uma forma retangular untada e leve ao forno médio por 20 minutos. Espere esfriar e corte em quadrados. Sirva em seguida.

Rendimento: 6 fatias

Informação Nutricional: 1 unidade (30g)

Calorias: 138kcal | Gord: 7,80g | Carbs: 14,00g | Prot: 2,20g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
20 minutos





Brigadeiro de Colher

INGREDIENTES

- 1 ½ xíc. (chá) de leite desnatado em pó;
- 1 xíc. (chá) de água fervente;
- 1 colh. (sopa) de manteiga ghee;
- 2 colh. (sopa) de adoçante dietético em pó;
- 3 colh. (sopa) de achocolatado diet;
- ½ xíc. (chá) de leite desnatado;
- 25 g de chocolate ao leite diet ralado.

PREPARO

Bata no liquidificador o leite desnatado em pó, a água fervente, a manteiga, adoçante, achocolatado. Bata até ficar homogênea. Despeje toda a mistura em uma panela e mexa até a mistura comece a ferver. Quando ferver, adicione o chocolate diet ralado e mexa sem parar, até que a massa desgrude da panela.

Rendimento: 5 xícaras

Informação Nutricional: 20g

Calorias: 79kcal | Gord: 3,64g | Carbs: 10,67g | Prot: 1,36g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
50 minutos





Brigadeiro Trufado Zero Açúcar

INGREDIENTES

- 1 receita de leite condensado DIET;
- 2 gemas peneiradas;
- 3 colh. (sopa) de chocolate em pó;
- 80g de chocolate meio amargo em tablete.

PREPARO

Leve ao fogo uma panela com o leite condensado diet, as gemas e o chocolate em pó e fique mexendo até engrossar (cerca de 10 minutos). Quando soltar do fundo da panela, jogue o chocolate meio amargo, misture por mais 2 minutos. Despeje num prato untado com óleo vegetal e espere esfriar. Enrole como brigadeiros.

Rendimento: 30 unidades

Informação Nutricional: 20g

Calorias: 84kcal | Gord: 3g | Carbs: 11g | Prot: 2g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
30 minutos





Brigadeiro Fake de Banana

INGREDIENTES

- 1 colh. (chá) de cacau em pó;
- 1 colh. (sopa) de leite em pó;
- 1 banana nanica madura.

PREPARO

Esquente a banana no micro-ondas por 1 minuto para amolecer bem. Se quiser adicione 1 colher de sopa de água para deixar bem molinho. Misture os outros dois ingredientes, mexa bem. Agora é só comer na colher.

Dica: acrescente semente de linhaça ou de chia.

Rendimento: 10 unidades

Informação Nutricional: 20g

Calorias: 71kcal | Gord: 7,58g | Carbs: 0,91g | Prot: 0,47g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
5 minutos





Bombom de Morango

INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) de leite em pó desnatado (240g);
- 1 xíc. (chá) de água (200ml);
- 1/2 xíc. (chá) de adoçante em pó (12g);
- 20 morangos (aprox. 200g);
- 250 g de chocolate de cobertura dietético.

PREPARO

Bata o leite em pó, a água, o adoçante no liquidificador. Coloque em uma panela e leve para engrossar, até soltar da panela. Deixe esfriar. Pegue porções de massa e envolva os morangos. Deixe na geladeira para firmar. Derreta o chocolate em banho-maria ou por 2 a 3 minutos no microondas, na potência Média, ou 50% de potência do forno. Passe os doces, um a um, escorra e coloque para secar sobre papel alumínio. Coloque em forminhas de papel.

Rendimento: 20 porções

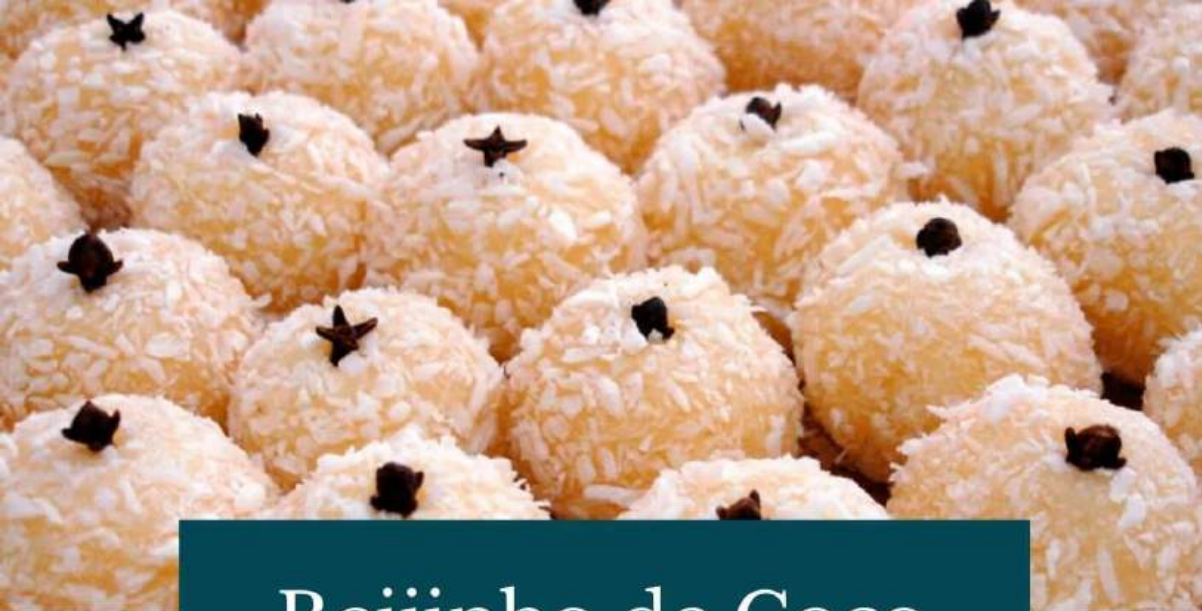
Informação Nutricional: 70g

Calorias: 228kcal | Gord: 10,87g | Carbs: 29,24g | Prot: 3,89g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
20 minutos





Beijinho de Coco

INGREDIENTES

- 3 envelopes de pudim diet sabor coco;
- ½ litro de leite desnatado;
- 1 gema;
- 8 colheres (sopa) de coco ralado seco;
- Cravo para decorar.

PREPARO

Desmanche a gema em um pouco do leite e reserve. Dissolva os três envelopes de pudim no leite e acrescente a gema previamente desmanchada. Leve ao fogo até engrossar e deixe esfriar. Enquanto isso, coloque o coco ralado em um prato. Quando o creme estiver completamente frio, amasse-o como se fosse massa de pão. Molhe as mãos com água e enrole os beijinhos. Passe-os no coco ralado e enfeite cada um com um cravo.

Rendimento: 30 unidades

Informação Nutricional: 20g

Calorias: 48kcal | Gord: 2,4g | Carbs: 2,6g | Prot: 3,9g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
40 minutos





Chocolate Cremoso

INGREDIENTES

- 1 1/2 xíc. de leite de coco;
- 100 g de chocolate amargo >70%;
- 3 colh. (chá) de gelatina chocolate diet;
- Adoçante ao gosto..

PREPARO

Aqueça o leite de coco até ferver e derreta o chocolate amargo junto. Derreta a gelatina na mistura e misture tudo. Despeje essa mistura em copos e leve para a geladeira por 4 horas ou até ficar bem cremoso e consistente. Prontinho.

Rendimento: 2 copos

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 239kcal | Gord: 21g | Carbs: 18g | Prot: 3g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
20 minutos





Creme de Limão com Amoras

INGREDIENTES

- 2 colh. (sopa) de raspas de limão;
- 3 colh. (sopa) de suco de limão;
- 8 tâmaras picadas;
- 1 colh. (chá) de essência de baunilha;
- 1 pitada de cardamomo em pó;
- 250 g de tofu;
- 2 xíc. (chá) de amoras frescas.

PREPARO

No liquidificador, colocar o suco de limão, as tâmaras, a essência de baunilha, o cardamomo, o tofu e 1 colher de sopa das raspas de limão. Bater tudo até ficar um creme homogêneo. Dividir o creme de limão igualmente em 4 taças. Enfeitar cada porção com amoras e o restante das raspas de limão. Levar à geladeira até a hora de servir.

Rendimento: 4 porções

Informação Nutricional: por porção (200g)

Calorias: 217kcal | Gord: 7g | Carbs: 30g | Prot: 15g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
15 minutos





Copota de Abacaxi

INGREDIENTES

- 2 abacaxis pequenos;
- 8 colh. (sopa) rasa de adoçante em pó;
- 12 cravos;
- 2 pedaços de canela em rama;
- 4 xíc. (chá) de água.

PREPARO

Corte os abacaxis em fatias e retire os miolos. Coloque numa panela, cubra com o adoçante e adicione o restante dos ingredientes. Deixe no fogo por aproximadamente 20 minutos ou até que as fatias estejam macias. Retire do fogo, deixe esfriar e coloque em uma compoteira.

Rendimento: 12 porções

Informação Nutricional: 20g

Calorias: 58,6kcal | Gord: 3g | Carbs: 8,2g | Prot: 1,2g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
20 minutos



Informação

IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS

É importante consumir fibras diariamente porque elas melhoram a saúde, combatendo a prisão de ventre, e ainda ajudam a regular os níveis de glicose no sangue, o que ajuda a emagrecer e a combater a diabetes tipo 2. Os principais benefícios das fibras para saúde são:

- Combater a prisão de ventre, pois aceleram o trânsito intestinal;
- Ajudar a emagrecer, pois aumentam a sensação de saciedade;
- Controlar a diabetes, pois ajudam a diminuir os níveis de açúcar no sangue;
- Baixar colesterol e triglicerídeos, pois reduzem a absorção de gorduras no intestino e o aumento do açúcar no sangue;
- Manter a saúde da flora intestinal, pois servem de alimentos para as bactérias benéficas que estão presentes naturalmente no intestino;
- Um bom exemplo é a Soja. Ela é rica em fibras, por isso o seu consumo ajuda a melhorar o trânsito intestinal.





Cookie Integral com Castanhas

INGREDIENTES

- 100 g de castanhas picadas;
- 1 xíc. (chá) farinha de trigo integral;
- 1/2 xíc. (chá) aveia em flocos finos;
- 1 colh. (chá) canela em pó;
- 1 colh. (sobremesa) fermento químico em pó;
- 4 colh. (sopa) adoçante forno e fogão;
- 3 ovos.

PREPARO

Misture a farinha, a canela e a aveia. Acrescente os ovos e adoçante e misture bem. Acrescente o fermento químico, misture e por último, adicione as castanhas picadas. Misture tudo devagar.

Faça pequenas bolinhas achatadas e coloque em uma forma forrada com papel vegetal, deixando um espaço entre elas.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 10 minutos. Retire e deixe esfriar. Sirva em seguida.

Rendimento: 6 porções

Informação Nutricional: 30g

Calorias: 122kcal | Carbs: 18g | Prot: 2,2g | Gord: 4,4g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
30 minutos





Docinho de Abóbora com Coco

INGREDIENTES

- 500 g de abóbora moranga descascada;
- ½ xíc. de xilitol;
- Cravo e canela a gosto;
- 200 ml de creme de leite;
- 100 g Coco ralado sem açúcar.

PREPARO

Corte a abóbora sem casca em pequenos pedaços. Coloque em uma panela e adicione o xilitol e os cravos. Tampe e deixe ferver em fogo baixo mexendo sempre para que não queime por 20 minutos ou até estar bem cozida. Retire do fogo, incorpore o creme de leite e misture bem. Se preferir, leve para bater no liquidificador. Incorpore coco ralado e canela e sirva!

Rendimento: 6 porções

Informação Nutricional: 20g

Calorias: 44kcal | Gord: 0g | Carbs: 11g | Prot: 0g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
30 minutos





Doce de Maça

INGREDIENTES

- 3 maçãs; 200 ml de água;
- 2 colh. (sobremesa) de canela em pó;
- 1 colh. e meia de adoçante em pó culinário;
- 2 colh. (sobremesa) de suco de limão;
- 4 unidades de cravo-da-índia.

PREPARO

Descasque e pique as maçãs. Coloque as maçãs numa panela com a água. Adicione a canela e o adoçante. Adicione o suco de limão e o cravo-da-índia. Cozinhe em fogo baixo por 30 minutos.

Rendimento: 4 porções

Informação Nutricional: 20 g

Calorias: 56kcal | Gord: 0g | Carbs: 14g | Prot: 0g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
30 minutos





Gelatina de Hibisco

INGREDIENTES

- 500 ml de água;
- 2 fatias de melancia;
- 5 colh. (sopa) de hibisco seco;
- 1 sachê de gelatina incolor;
- 2 colh. (sopa) de açúcar demerara.

PREPARO

Dilua a gelatina conforme instruções da embalagem, reserve. Aqueça a água em uma panela até ferver e adicione o hibisco, tampe e deixe por 10 minutos. Coe. Depois bata o chá de hibisco no liquidificador com os outros ingredientes. Disponha em um recipiente e leve à geladeira para ganhar firmeza. Sirva em seguida.

Rendimento: 1 forma média

Informação Nutricional: 1/4 colher de sopa (2g)

Calorias: 13kcal | Gord: 0,00g | Carbs: 0,00g | Prot: 1,50g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
10 minutos





Iogurte Grego

INGREDIENTES

- 1 pote iogurte natural desnatado;
- 2 L de leite desnatado;
- 1 colh. (sobremesa) de essência de baunilha;
- 1 xíc. (chá) adoçante forno e fogão;
- Canela e semente de chia a gosto (OPCIONAL PARA POLVILHAR NA HORA DE SERVIR)

PREPARO

Aqueça o leite até o ponto de fervura. Deixe esfriar por cerca de 5 minutos. Acrescente o iogurte natural desnatado e misture bem. Cubra a panela com um pano de prato grosso e coloque uma tampa por cima, para abafar. Deixe 24h sem mexer. No dia seguinte, utilize uma tigela grande e um coador forrada com um pano fino limpo. Coe o leite com iogurte, sem mexer e nem misturar. Deixe coando na geladeira por cerca de 3 horas. Transfira o iogurte que ficou no pano/peneira para outra travessa, coloque a essência de baunilha, o adoçante e mexa bem, até ficar uma mistura homogênea, bata bem. Sirva.

Rendimento: 7 taças

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 54kcal | Gord: 0g | Carbs: 5,5g | Prot: 7,8g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
24 horas





Iogurte

INGREDIENTES

- 1 copo de iogurte natural desnatado;
- 1 litro de leite desnatado.

PREPARO

Ferva o leite. Deixe amornar até a temperatura de 37°C (temperatura que não queime a pele). Adicione o iogurte em temperatura ambiente, mexendo lentamente, cubra e deixe descansar no mínimo por quatro horas em ambiente aquecido (exemplo, em cima da geladeira).

Rendimento: 7 taças

Informação Nutricional: 230g

Calorias: 143kcal | Gord: 3,52g | Carbs: 15,98g | Prot: 11,92g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
20 minutos





Leite Condensado Zero Açúcar

INGREDIENTES

- ½ xíc. (chá) água quente;
- 1 xíc. (chá) leite em pó desnatado;
- ½ xíc. (chá) adoçante em pó;
- 1 colher (sopa) manteiga ghee.

PREPARO

Bata a água, o leite em pó, o adoçante culinário, a manteiga no liquidificador. Bata em velocidade média por 5 minutos. Coloque em um pote e guarde na geladeira.

Rendimento: 310g

Informação Nutricional: 1 colher de sopa (20g)

Calorias: 39kcal | Gord: 1,80g | Carbs: 5,20g | Prot: 1,60g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
5 minutos





Muffin de Farelo de Aveia

INGREDIENTES

- 6 colh. (sopa) de farelo de aveia;
- 2 colh. (sopa) requeijão cremoso light;
- 1/2 colh. (sopa) adoçante líquido sucralose;
- 1/2 colh. (sopa) fermento em pó químico;
- 1 colh. (chá) canela em pó;
- 2 ovos.

PREPARO

Pré-aquecer o forno a 180 graus. Separe as gemas das claras. Bata as claras em neve. Misture todos os ingredientes: as gemas, o farelo de aveia, o requeijão, a canela, o fermento e o adoçante. Em seguida, adicione as claras batidas em neve. Despeje o preparado em forminhas de silicone para muffins e leve ao forno por 20 minutos a 30. Sempre verificando o cozimento.

Rendimento: 6 porções

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 270kcal | Gord: 7,4g | Carbs: 48,3g | Prot: 7g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
15 minutos





Mousse de Maracujá

INGREDIENTES

Massa:

- 100 g de uva passa;
- 100 g de cookie integral;
- 3 colh. (sopa) de manteiga ghee;
- 50 g de de castanhas.

Mousse:

- 200 g de biomassa de banana verde;
- 100 ml de suco de maracujá;
- 2 colh. (sopa) de stevia;
- 1 colh. (sopa) de gelatina incolor.

PREPARO

Triture os ingredientes da massa até virar uma farofa. Adicione essa base na forma da sua preferência, cobrindo todo o fundo e as bordas. Leve na geladeira por alguns minutos. Enquanto isso prepare a gelatina conforme instruções da embalagem. Processe todos os ingredientes da mousse e despeje por cima da massa na geladeira. Deixe por mais três horas, enfeite com sementes de maracujá e sirva.

Rendimento: 12 porções

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 217kcal | Gord: 10,4g | Carbs: 29,13g | Prot: 3,76g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
3 horas





Mousse de Morango

INGREDIENTES

- 9 morangos;
- 1/2 xíc. água;
- 100 ml leite desnatado;
- 1 colh. medida whey (opcional);
- 1/2 colh. (chá) gelatina diet de morango;
- 300 g queijo tipo cottage.

PREPARO

Dissolver a gelatina na água quente. O Whey é opcional, não interfere na consistência final. Colocar todos ingredientes no liquidificador, bater até ficar bem cremoso (uns 5 min) e colocar para gelar até ficar na consistência de mousse. Colocar na geladeira por 6 horas.

Rendimento: 5 porções

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 186kcal | Gord: 14,99g | Carbs: 13,04g | Prot: 1,14g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
10 minutos



Informação

IMPORTÂNCIA DA MAÇÃ

Sugestões de alimentos que não podem faltar na dieta para diabetes. Confira o que está liberado na alimentação de quem tem a doença.

- Maçã: A fruta concentra na casca uma fibra chamada pectina, importante para o controle da glicemia e para reduzir o mau colesterol. A maçã ainda tem baixo índice glicêmico.
- Aveia: A aveia é rica em uma fibra solúvel chamada beta-glucana, que aumenta a sensibilidade à insulina e evita os picos de açúcar no sangue.





Mousse de Amora

INGREDIENTES

- 1 embalagem de gelatina de amora diet (Dr.Oetker);
- 1/2 xíc. (chá) iogurte natural desnatado;
- 1 xíc. (chá) água fria;
- 1 xíc. (chá) água fervente;
- 170 g polpa de amora congelada.

PREPARO

Em uma panela, dissolva a gelatina em água fervente. Em seguida, adicione a água fria e misture bem. Transfira a gelatina para o liquidificador e acrescente a polpa de amora congelada e o iogurte natural desnatado. Bata por cerca de 5 minutos. Distribua o mousse em um recipiente de vidro e leve para a geladeira até firmar. Sirva.

Rendimento: 4 porções

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 89kcal | Gord: 1g | Carbs: 15g | Prot: 7g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
35 minutos





Mousse de Café

INGREDIENTES

- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor;
- 200 g de creme de leite light;
- 1 xíc. (chá) leite desnatado;
- 1 colh. (sopa) café solúvel;
- 1 xíc. (chá) adoçante forno e fogão;
- 2 gemas;
- 2 claras; óleo de coco para untar.

PREPARO

Em uma panela, aqueça o leite, dilua o café e misture o creme de leite. Bata as gemas, acrescente metade do adoçante e misture bem. Misture ao leite e deixe em fogo médio por cerca de 3 minutos, mexendo.

Deixe amornar e adicione a gelatina hidratada e dissolvida. Reserve. Bata as claras em neve com o restante do adoçante e acrescente a mistura reservada. Em uma forma untada com um pouco de óleo de coco, despeje a mistura e leve para a geladeira até ficar firme. Sirva em seguida e boa refeição.

Rendimento: 4 porções

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 260kcal | Gord: 10g | Carbs: 40g | Prot: 5g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
35 minutos





Mousse de Abacate, Tofu e Chocolate

INGREDIENTES

- 1/2 abacate;
- 1/2 xícara de chocolate meio-amargo em barra picado ou em gotas;
- 1/2 colher (chá) de canela;
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 1/2 colher (chá) de stevia (ou a gosto);
- 1 xícara de tofu extra soft.

PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador ou processador de alimentos até obter um creme homogêneo e espesso. Adicionar o chocolate derretido e misturar até ficar um creme homogêneo. Colocar a mistura em um recipiente de vidro e tampar ou cobrir com filme plástico.

Se desejar, pode ser colocada em taças individuais e também pode servir como recheio ou cobertura de bolos.

Rendimento: 4 porções

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 206kcal | Gord: 12g | Carbs: 21g | Prot: 5g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
40 minutos





Mousse de Chocolate Zero Açúcar

INGREDIENTES

- 3 ovos;
- 1 lata de creme de leite light;
- 4 colh. (sopa) de adoçante culinário;
- 200 g de chocolate meio amargo dietético.

PREPARO

Aqueça o creme de leite sem deixar ferver e acrescente o chocolate em pedacinhos. Aguarde um pouco e mexa até ficar homogêneo. Separar os ovos. Bater as claras em neve e as gemas com o adoçante. Adicione às gemas a mistura de chocolate e misture bem. Adicione as claras aos poucos mexendo com cuidado para não perder o ar. Coloque para gelar por no mínimo 4 horas.

Rendimento: 750 g (média)

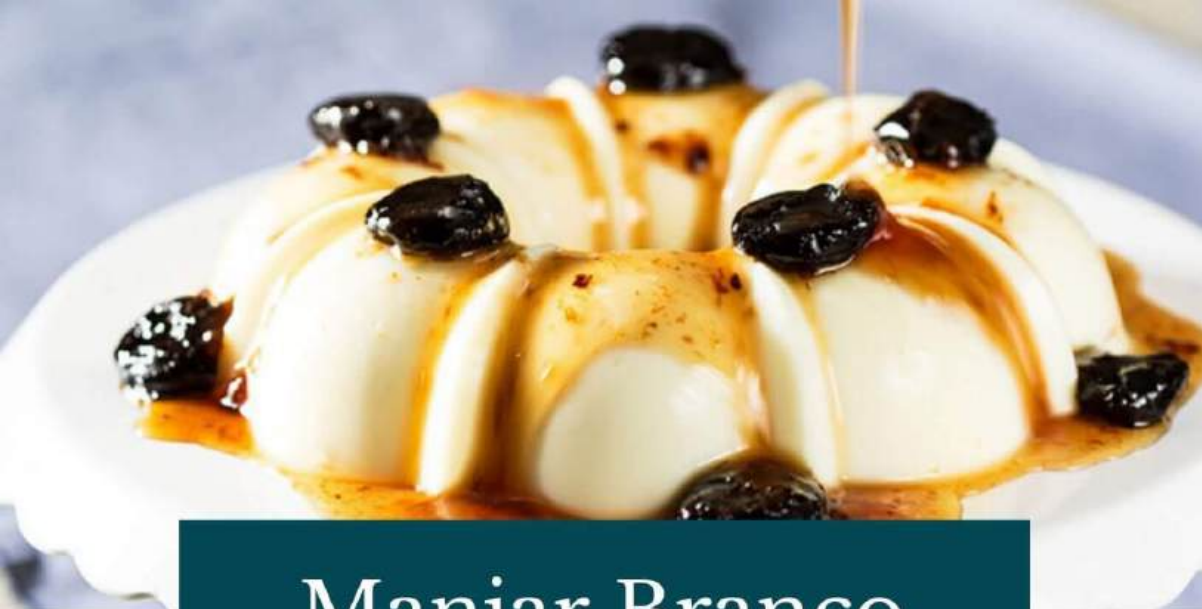
Informação Nutricional: 2 colheres de sopa (21g)

Calorias: 93kcal | Gord: 4,30g | Carbs: 10,00g | Prot: 3,20g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
5 minutos





Manjar Branco

INGREDIENTES

- 1 litro de leite desnatado;
- 1 vidro pequeno de leite de coco light;
- 5 colh. (sopa) de amido de milho (maisena);
- 4 colh. (sopa) de adoçante líquido.

Ingredientes para a calda:

- 100g de ameixas secas sem sementes;
- ½ litro de água.

PREPARO

Bata no liquidificador o leite desnatado, o amido de milho, o leite de coco e o adoçante. Despeje em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre até que a mistura engrosse. Coloque o manjar em uma fôrma de furo central, molhada. Leve à geladeira por duas horas.

Calda:

Lave bem as ameixas e despeje a água. Coloque-as em uma panela com água. Leve ao fogo e deixe ferver até reduzir a calda. Bata no liquidificador. Deixe esfriar e derrame sobre o manjar gelado. Decore com ameixas inteiras.

Rendimento: 10 porções

Informação Nutricional: 1 porção (90g)

Calorias: 148kcal | Gord: 5,70g | Carbs: 22,63g | Prot: 2,13g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
20 minutos





Nutella Caseira

INGREDIENTES

- 1 gema grande;
- 2 medidas whey protein;
- 50 ml leite desnatado;
- 8 gotas adoçante;
- 1 colh. (sopa) castanha de caju;
- 125 g tablete 70% cacau.

PREPARO

Derreta o chocolate (no microondas ou em banho-maria). Esmague com um garfo a gema de ovo cozida. Pique as castanhas de caju. Junte todos os ingredientes e está pronto.

Rendimento: 6 porções

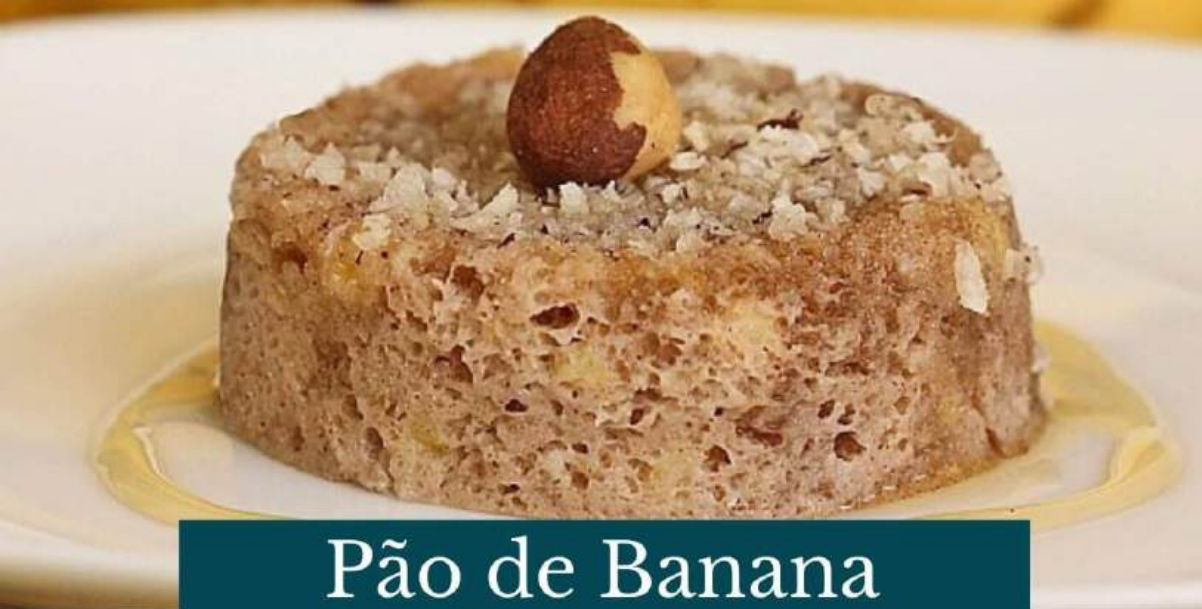
Informação Nutricional: 20g

Calorias: 106kcal | Gord: 5,9g | Carbs: 12g | Prot: 1g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
5 minutos





Pão de Banana de microondas

INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 1 banana;
- 4 colh. (sopa) aveia em flocos finos;
- 1 colh. (sobremesa) de fermento;
- sal a gosto.

PREPARO

Bata os ovos, acrescente à banana amassada e bata levemente. Adicione a aveia em flocos finos, o sal e o fermento e misture tudo. Leve para o microondas por uns 3/4 minutos, depois deixe dourar na frigideira ou sanduicheira. Recheei a seu gosto.

Dica Nutella Caseira.

Dica; queijo minas e requeijão light.

Dica: acrescente uma pitada de essência de baunilha se ficar o cheiro do ovo.

Rendimento: 1 unidade

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 146kcal | Carbs: 30g | Prot: 5g | Gord: 3g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
5 minutos





Pudim Zero Açúcar

INGREDIENTES

- 3 ovos;
- 300 ml leite desnatado;
- 2 colh. (sopa) requeijão zero;
- 55 g leite em pó desnatado;
- 1/2 xíc. adoçante.

PREPARO

Coloque 1/2 xícara de adoçante na fôrma para pudim e coloque em cima da chama do fogão no mínimo e vá virando até derreter e virar uma caldinha (precisei colocar umas 2 colheres de sopa de água para ajudar a derreter sem queimar), reserve. Bata no liquidificador o leite em pó e o líquido, os ovos, a essência, o requeijão e o adoçante. Coloque na fôrma de pudim e leve para assar em banho-maria a 180 graus por 50 minutos ou até passar no teste do palito. Espere esfriar completamente para desenformar. Leve para a geladeira por uma hora e sirva.

Rendimento: 18 porções

Informação Nutricional: 160g

Calorias: 60kcal | Gord: 0g | Carbs: 10g | Prot: 4g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
15 minutos





Pudim de Chocolate com Abacate e Banana

INGREDIENTES

- 2 abacates médios picados;
- 1 banana média;
- ½ xícara de chá de cacau em pó;
- ½ xícara de chá de tâmaras sem caroço;
- 1 colher de chá de essência de baunilha.

PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar um creme homogêneo. Transferir para uma tigela grande ou potes individuais e levar à geladeira.

Rendimento: 6 porções

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 156kcal | Gord: 12g | Carbs: 15g | Prot: 2g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
4 horas





Pudim de Coco

INGREDIENTES

- 7 ovos inteiros;
- 200 ml de creme de leite light;
- 200 ml de leite de coco;
- 50 g de coco ralado;
- 4 colh. (sopa) de xilitol.

PREPARO

Misture todos os ingredientes com auxílio de um fouet ou bata no liquidificador. Caramelize 1 a 2 colheres de xilitol com um pouco de água em uma forma de pudim. Despeje a mistura na forma de pudim e leve ao forno em banho maria por cerca de 40 minutos. Retire, espere esfriar e leve à geladeira por 4 horas. Desenforme e sirva!

Rendimento: 1 forma média

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 209kcal | Gord: 19g | Carbs: 4g | Prot: 7g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
40 minutos



DIABETES NA COZINHA

Informação

MANTEIGA GHEE (CLARIFICADA)

A Manteiga Ghee vem acumulando adeptos no Brasil, e são pessoas que buscam um estilo de vida mais saudável. Ela é indicada por nutricionistas em substituição à manteiga tradicional e, principalmente, às margarinas, por suas supostas propriedades. Já chegou até à alta gastronomia.

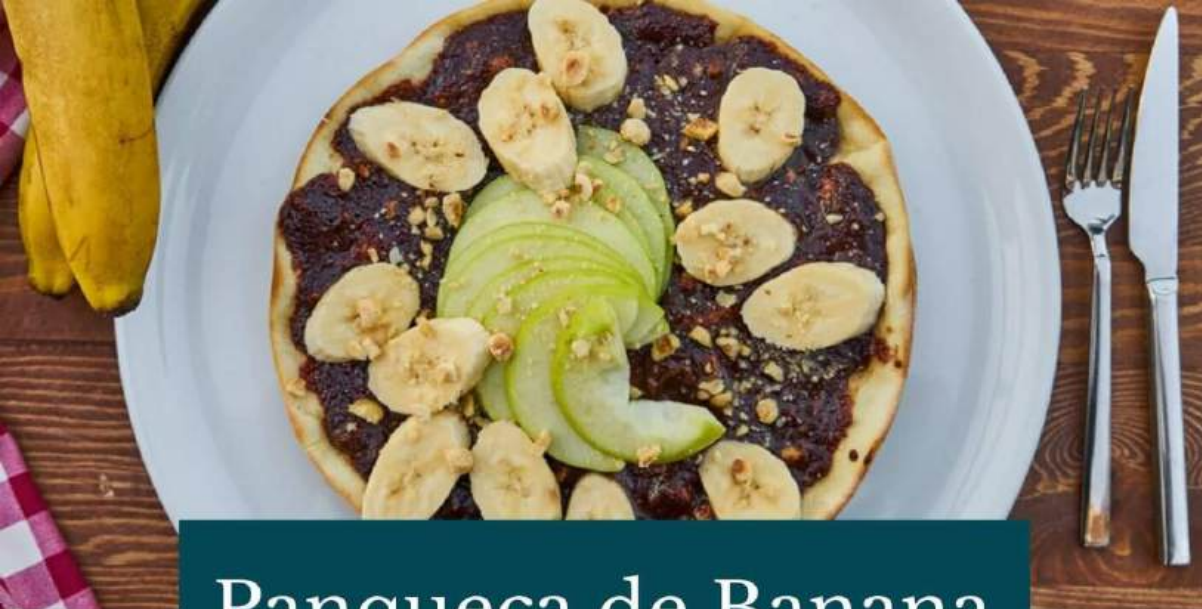
Talvez você tenha dificuldade em encontrar ela no supermercado, e concordo que os valores não são muito atrativos. Pensando nisso, trouxemos aqui uma opção para você ter os benefícios da Manteiga Ghee de forma mais fácil e barata.

Manteiga Ghee (Clarificada) Caseira. Super fácil de fazer.

Vídeo em nossa página no Instagram @diabetes.na.cozinha

Clica na imagem abaixo e acesse o vídeo...





Panqueca de Banana

INGREDIENTES

- 1 clara;
- 1 colh. (sobremesa) de farinha de amora;
- 1 colh. (sobremesa) de aveia em flocos;
- 1/2 banana nanica amassada;
- 1 colh. (sopa) de amoras frescas;
- 1 colh. (chá) de óleo de coco; Canela a gosto.

PREPARO

No liquidificador bata a clara, aveia e a farinha de amora. Então acrescente a banana, as amoras, salpique canela e bata mais um pouco. Despeje essa massa na frigideira com um fio de óleo de coco e deixa assar de um lado. Quando estiver soltando da panela vire e deixe mais alguns segundos do outro lado. Sirva em seguida.

Rendimento: 2 unidades

Informação Nutricional: 1 unidade

Calorias: 119kcal | Gord: 5,21g | Carbs: 15,23g | Prot: 3,04g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
15 minutos





Panqueca de Aveia com Nutella Caseira

INGREDIENTES

- 2 colh. (sopa) de farelo de aveia;
- 4 colh. (sopa) de água;
- 1 ovo;
- 1 pitada de Sal.

PREPARO

Bata o farelo de aveia, a água, o ovo e o sal no liquidificador. Despeje a massa em uma frigideira antiaderente. O ponto ideal da panqueca é quando ela se soltar por completo da panela. O recheio é a seu gosto.

Dica, é a Nutella Caseira. Você encontra a receita aqui nesse livro.

Rendimento: 2 unidades

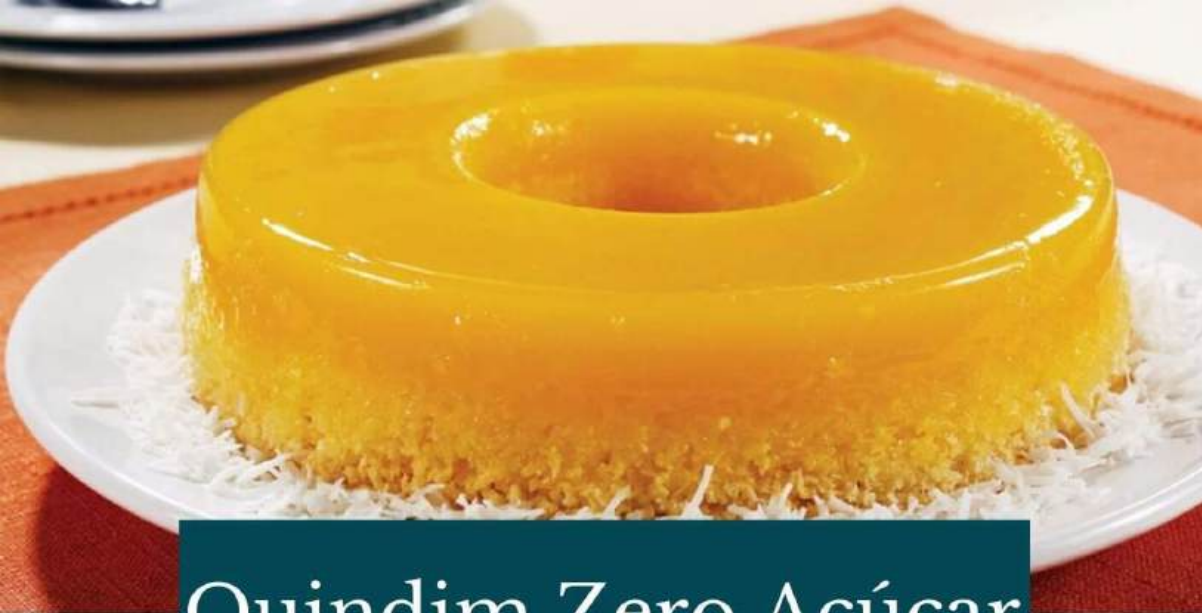
Informação Nutricional: 1 porção (80g)

Calorias: 122kcal | Gord: 3,00g | Carbs: 22,00g | Prot: 5,00g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
15 minutos





Quindim Zero Açúcar

INGREDIENTES

- 12 gemas;
- 4 ovos inteiros;
- 2 colh. (sopa) óleo de coco;
- $\frac{3}{4}$ de xíc. de xilitol;
- $\frac{1}{4}$ xíc. (chá) de coco ralado.

PREPARO

Bata as gemas na batedeira em velocidade baixa, acrescente os ovos, o xilitol, o óleo de coco e bata por uns 5 minutos para incorporar bem. Adicione o coco ralado. Unte as formas com xilitol. Só ele deixa brilhante. Acrescente a mistura e deixe descansar por 5 minutos para o coco subir. Coloque as forminhas dentro da assadeira. Ferva a água e coloque na assadeira para banho-maria. Leve ao forno a 180°C preaquecido. Asse em média por 20 minutos ou até soltar na lateral.

Rendimento: 13 porções

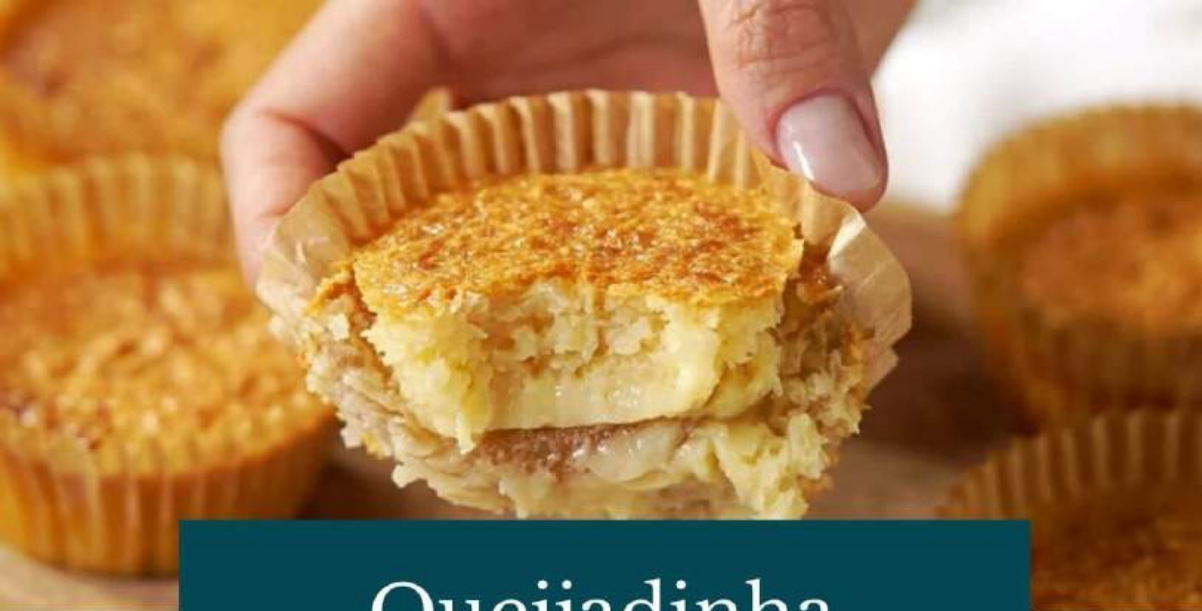
Informação Nutricional: 100g

Calorias: 237kcal | Gord: 22g | Carbs: 2g | Prot: 10g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
35 minutos





Queijadinha

INGREDIENTES

- 4 ovos grandes;
- 10 g fermento;
- 20 gotas adoçante;
- 5 colh. (sopa) queijo ralado;
- 240 g creme de leite light;
- 1 colh. (sopa) óleo de coco;
- 200 ml leite de coco;
- 5 colh. (sopa) coco ralado.

PREPARO

Bata todos os ingredientes (exceto o fermento) no liquidificador.

Acrescente o fermento. Leve ao forno (200°C) por 30-35min. Faça o teste do palito.

Rendimento: 12 porções

Informação Nutricional: 1 porção (40 g)

Calorias: 108kcal | Gord: 9,76g | Carbs: 2,4g | Prot: 3,62g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
35 minutos





Smoothie de Kefir

INGREDIENTES

- Suco de 1 limão (aprox. 120ml);
- 1 xíc. de leite de coco;
- ½ xíc. de kefir;
- 1 xíc. de gelo;
- 3 colh. (sopa) de creme de leite light;
- Adoçante, essência de baunilha e canela a gosto (opcional).

PREPARO

Misturar todos os ingredientes no liquidificador. Bater até que o gelo fique picado e a textura fique homogênea. Prontinho.

Rendimento: 2 porção

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 110kcal | Gord: 11g | Carbs: 5g | Prot: 2g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
5 minutos





Smoothie de Framboesa

INGREDIENTES

- 1 xíc. de framboesa;
- 1 copo e leite de coco;
- adoçante a gosto;gelo a gosto;
- 1 colh. (sopa) de óleo de coco.

PREPARO

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado em seguida.

Rendimento: 1 porção

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 388kcal | Gord: 37g | Carbs: 20g | Prot: 5g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
5 minutos





Shake Cremoso

INGREDIENTES

- 200 ml de bebida vegetal de arroz;
- 30 g de castanhas do Brasil;
- 50 g de uvas passas brancas;
- ½ manga (ou de sua preferência);
- Gelo a gosto.

PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.

Opcional, pode adicionar sementes de chia ou linhaça depois de pronto.

Rendimento: 2 unidades

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 155kcal | Carbs: 20g | Prot: 3g | Gord: 9g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
5 minutos





Sorvete de Abacate

INGREDIENTES

- 1 abacate médio;
- 100 ml leite desnatado;
- 2 colh. (sopa) creme de leite light;
- suco de 1/2 limão;
- raspas da casca de 1/2 limão;
- 4 colh. (sopa) adoçante forno e fogão.

PREPARO

Abra o abacate e retire a polpa. Leve ao liquidificador e bata junto com leite desnatado, creme de leite, suco de 1/2 limão e adoçante. Bata até a mistura ficar homogênea. Coloque em um pote e leve ao refrigerador por cerca de 30 minutos ou até firmar.

Dica, por cima, sirva com raspas de limão ou farelo de aveia ou sementes de chia / linhaça.

Rendimento: 2 porções

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 97kcal | Gord: 9g | Carbs: 7g | Prot: 2g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
55 minutos





Sorvete de Abacate com Cacau

INGREDIENTES

- 10 tâmaras;
- 1 abacate médio;
- 1 colh. (sopa) cacau em pó.

PREPARO

Deixar as tâmaras de molho em água por 24 horas. Drenar e bater com um abacate médio e o cacau em um processador até formar um creme. Leve ao congelador por 2 horas. Retire, bata novamente e volte ao freezer por mais 2 horas.

Rendimento: 4 porções

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 124kcal | Gord: 7g | Carbs: 18g | Prot: 6g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
5 minutos





Trufa de Amêndoas

INGREDIENTES

- 1/2 xíc. de amêndoas cruas;
- 1/4 xíc. de castanhas de caju cruas;
- 1/4 xíc. de nozes cruas;
- 2 colh. (sopa) sementes se chia;
- Adoçante a gosto;
- 4 colh. (sopa) creme de leite fresco;
- 100 g de chocolate amargo >70% de cacau.

PREPARO

Bata todas as oleaginosas e sementes no liquidificador até obter uma espécie de farinha. Adicione o adoçante. Misture tudo com creme de leite fresco até obter um creme. Se quiser mais macia adicione mais creme de leite. Deixe a massa descansar no refrigerador por 30 minutos e depois modele bolinhas. Coloque no freezer por 30 minutos. Derreta o chocolate amargo no micro-ondas ou em banho-maria. Mergulhe as bolinhas no chocolate. Coloque em cima de uma forma coberta com filme plástico. Volte ao refrigerado e quando estiver duro, pronto.

Rendimento: 10 unidades média

Informação Nutricional: 100g

Calorias: 491kcal | Gord: 41,00g | Carbs: 31g | Prot: 12g

Médias de Cálculo (fonte pesquisas: no final do ebook)

Tempo de preparo
40 minutos

