

DOCES FITNESS



RECEITAS DE SOBREMESAS SEM AÇÚCAR PARA COMER SEM CULPA

Bolinho de cenoura funcional

Ingredientes

- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara
- ½ xícara (chá) de óleo de coco
- 2 cenouras médias cruas e raladas
- 1 xícara (chá) de fécula de batata
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- ½ xícara (chá) de farinha de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Gotas de chocolate 70% cacau (opcional)



Modo de preparo

Corte as cenouras em lâminas finas. Bata os ovos, as fatias de cenoura, o óleo e o açúcar no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Enquanto isso, misture as farinhas em uma vasilha grande. Junte a parte seca com a líquida aos poucos e mexa bem com uma espátula ou colher de pau. Se quiser, adicione gotas de chocolate 70% cacau e mexa. Acrescente o fermento e misture delicadamente. Forre fôrmas de silicone próprias para cupcake com fôrmas de papel e despeje a massa dentro delas, enchendo-as até a metade. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 minutos. Retire e deixe esfriar. Rende 10 porções ou 1 fôrma grande.

Banana-pão assada

Características desta Banana:

Baixo teor de gordura

Baixo teor de sódio

Não tem colesterol

Tanto pode ser Verde, Amarela ou Preta

Maior que a banana comum

Para esta receita usei a banana-pão madura (amarela com alguns tons negros). Levei a assar no forno com a casca durante 10/15 minutos nos 200°.



O que levou :

1 Banana-pão madura assada (pode ser cozida)

2 claras de ovo (usei das pequenas)

1/8 essência de baunilha

Água

Canela em pó



Num tacho adicionei a banana-pão amassada juntamente com a água, essência de baunilha e envolvi até formar uma papa um pouco espessa.

De seguida, adicionei as claras de ovo e envolvi sempre até formar uma papa volumosa.

Acompanhei com canela em pó e um bocadinho de framboesas frescas.



A quantidade de água vai a vosso gosto.

A textura é bastante suave e o sabor divino.

BRIGADEIRO FIT

2 colheres de sopa de Proteína em pó de Chocolate Smooth da Myprotein

1 colher de sopa de amido de milho

1 colher de sopa de cacau em pó

Leite de Arroz a Olho

1/8 Essência de chocolate

70 gr de batata doce cozida



Com um batedor de varas envolver muito bem todos os ingredientes

Depois é só levar para o lume e deixar engrossar até atingir o ponto de brigadeiro, sempre c a vara (demorou uns 2/3 minutos p ficar firme)

Deixar arrefecer

Moldar e enfeitar a gosto



O chocolate smooth é muito fixe porque faz lembrar Nesquik



Rendeu 5 bolinhas médias

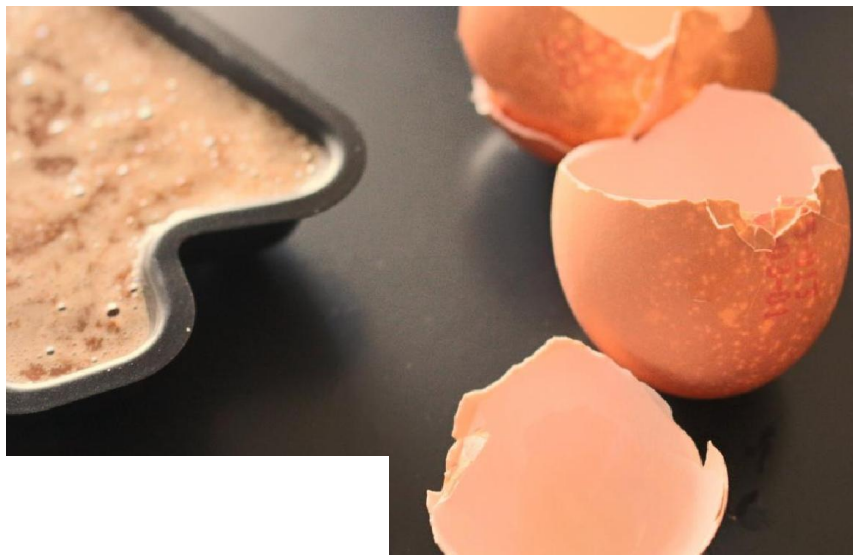
PUDIM NO FORNO COM WHEY DE CHOCOLATE



2 ovos médios

5 gr amido de milho

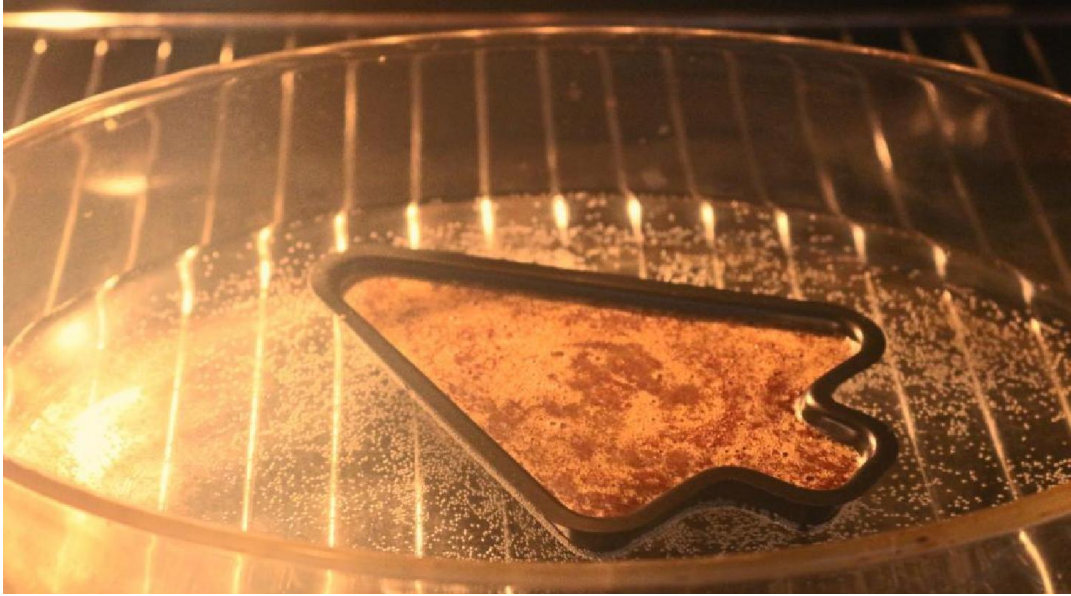
10 gr proteína de chocolate da Myprotein



Envolver todos os ingredientes com uma vara até ficar sem grumos

Verter para uma forma

Cozer no forno em banho maria por 20 minutos ou até cozer





Recheios Para Tapioca Fitness



Queijo de minas com ervas: 1 fatia média de queijo de minas picada ou ralada + 1 pitada de manjericão seco ou algumas folhas de manjericão fresco.

Ricota, tomate e orégano: 1 fatia média de ricota ralada + 5 tomates-cereja cortado em rodela + 1 pitada de orégano.

Frango grelhado, tomate, azeitona e alface : 2 colheres (sopa) de frango grelhado, cortado em cubos + 3 tomates -cereja cortados em rodela + 4 azeitonas pretas picadas, 1 folha de alface picado .

Damasco, ameixa, morango e cereja: 1 damasco seco picado + 1 ameixa seca picada + 3 morangos frescos picados +3 cerejas picadas.

Morango e chocolate: 4 morangos pequenos picados + 25 gramas de chocolate amargo derretido .

RECEITA PASSO A PASSO DE TAPIOCA FITNESS

A tapioca fitness é feita da mesma forma que uma tapioca comum, mas usando após o seu preparo, recheios mais saudáveis e que sejam leves para a sua dieta.



Compre a massa de tapioca pronta e passe a quantidade de 2 colheres – do pó da tapioca – na peneira. Já separe todos os ingredientes que for usar, todos cortados e prontos, e também a fécula de tapioca já deve esta peneirada. É indicado não acrescentar nem sal e nem açúcar na massa da tapioca.

No fogo baixo coloque a frigideira antiaderente. Não deixe que a panela esquente demais, pois pode fazer com que a tapioca fique borrachuda. É importante não colocar qualquer gordura na frigideira, a tapioca é feita em óleo ou manteiga.

Coloque as 2 colheres de sopa da farinha de tapioca na frigideira, espalhando de forma uniforme sobre a panela. Use a peneira para espalhar a farinha de tapioca, e conte com ajuda da colher para quebrar os possíveis caroços.

Quando a massa estiver grudada no fundo, desgrude ela, e não vire, apenas acrescente o recheio ao meio e feche a tapioca, formando uma meia-lua. Essa refeição não demora mais do que 5 minutos para ficar pronta.

RECEITAS SEM AÇÚCAR E SEM ADOÇANTE

Sorvete diet

Ingredientes:

- 1 envelope de gelatina diet, sabor a gosto
- 1 caixa de leite condensado diet
- 1 caixa de creme de leite 200g

Modo de preparo:

Passo 1: Bata todos os ingredientes por três minutos no liquidificador.

Passo 2: Leve a mistura a geladeira por duas horas.

Passo 3: Retire a mistura da geladeira e bata por mais três minutos no liquidificador.

Passo 4: Leve novamente a geladeira, deixe lá por mais duas horas.

Passo 5: Saboreie, de forma saudável, um delicioso sorvete sem açúcar e sem adoçante.

Iogurte de limão diet

Ingredientes:

- 1 copo de iogurte natural desnatado 200 g
- 3 xícaras de chá de leite desnatado 600 ml
- 1 embalagem de gelatina no sabor limão

Modo de preparo:

Passo 1: Dissolva a gelatina em uma xícara com água fervente.

Passo 2: Misture, em uma vasilha, o leite e o iogurte.

Passo 3: Acrescente a gelatina nessa mistura.

Passo 4: Leve a geladeira e deixe esfriando por quatro horas.

Passo 5: Se delicie com mais uma receita simples de fazer.

Creme de coco com maracujá diet

Ingredientes:

- ½ xícara de chá de leite de coco
- 4 colheres de água morna
- ½ xícara de chá de leite desnatado
- 1 colher de coco ralado seco
- 1 xícara de chá de maracujá
- 1 xícara de chá de leite condensado diet
- 1 gelatina sem sabor dissolvida
- 2 claras em neve

Modo de preparo:

Passo 1: Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata-os.

Passo 2: Bata as claras em neve, com cuidado.

Passo 3: Adicione as claras na mistura.

Passo 4: Leve a geladeira.

Passo 5: Retire quando estiver já bem gelado.

Passo 6: Aprecie este creme, que além de gostoso também é feito sem açúcar e sem adoçante.

Doce de leite diet

Ingredientes:

– 1/3 de xícara de frutose

– 1 litro de leite desnatado

– 1 colher (sobremesa) de amido de milho

– 1 colher (café) de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

Passo 1: Coloque todos os ingredientes em uma panela.

Passo 2: Ligue o fogão e deixe em fogo baixo até tudo ficar cremoso.

Passo 3: Mecha aos poucos, para que nada queime e fique grudado.

Passo 4: Coloque a mistura em uma vasilha.

Passo 5: Quando a mistura estiver em uma temperatura ambiente, leve a geladeira.

Passo 6: Após doze horas, retire da geladeira e faça bom proveito.

Banana em calda

Ingredientes:

– 1 cacho de bananas

Modo de preparo:

Passo 1: Encha uma panela de ferro com água.

Passo 2: Ascenda o o fogo e o deixe bem baixo.

Passo 3: Coloque as bananas na água.

Passo 4: Deixe as bananas suarem dentro da panela.

Passo 5: Quando a banana virar uma calda dentro da panela e o cheiro estiver bastante característico, a sobremesa estará pronta. Uma receita natural, sem açúcar e sem adoçante.