



DELICIAS SAUDÁVEIS

sem açúcar





AS MELHORES RECEITAS SEM ACÚCAR PARA FÁZER E COMER SEM CULPA



Aviso legal

O conteúdo desse livro é protegido pelos direitos de quem o produziu. Portanto não compartilhe seu livro com ninguém para evitar quaisquer problemas.

Índice

Coxinha low carb	05
Pizza Low Carb	08
Pastel low carb	10
Cocada sem Açúcar	12
Bolo de laranja	14
Bolo de chocolate Fit	17
Brownie sem açúcar	19
Brigadeiro de colher Fit	21
Brigadeiro de colher Fit	23
Geleia de Morango Fit	25
Picolé de frutas fit	29
Beijinho Vegano	31
Bolo de aveia e banana	34
Pasta de amendoim	36
Mousse fitness	39
Bolo de micro-ondas	42
Cheesecake fit	44
Panqueca Proteica	48
Salada de frutas fit	51
Muffin Fit Prático	54

Coxinha low carb

INGREDIENTES

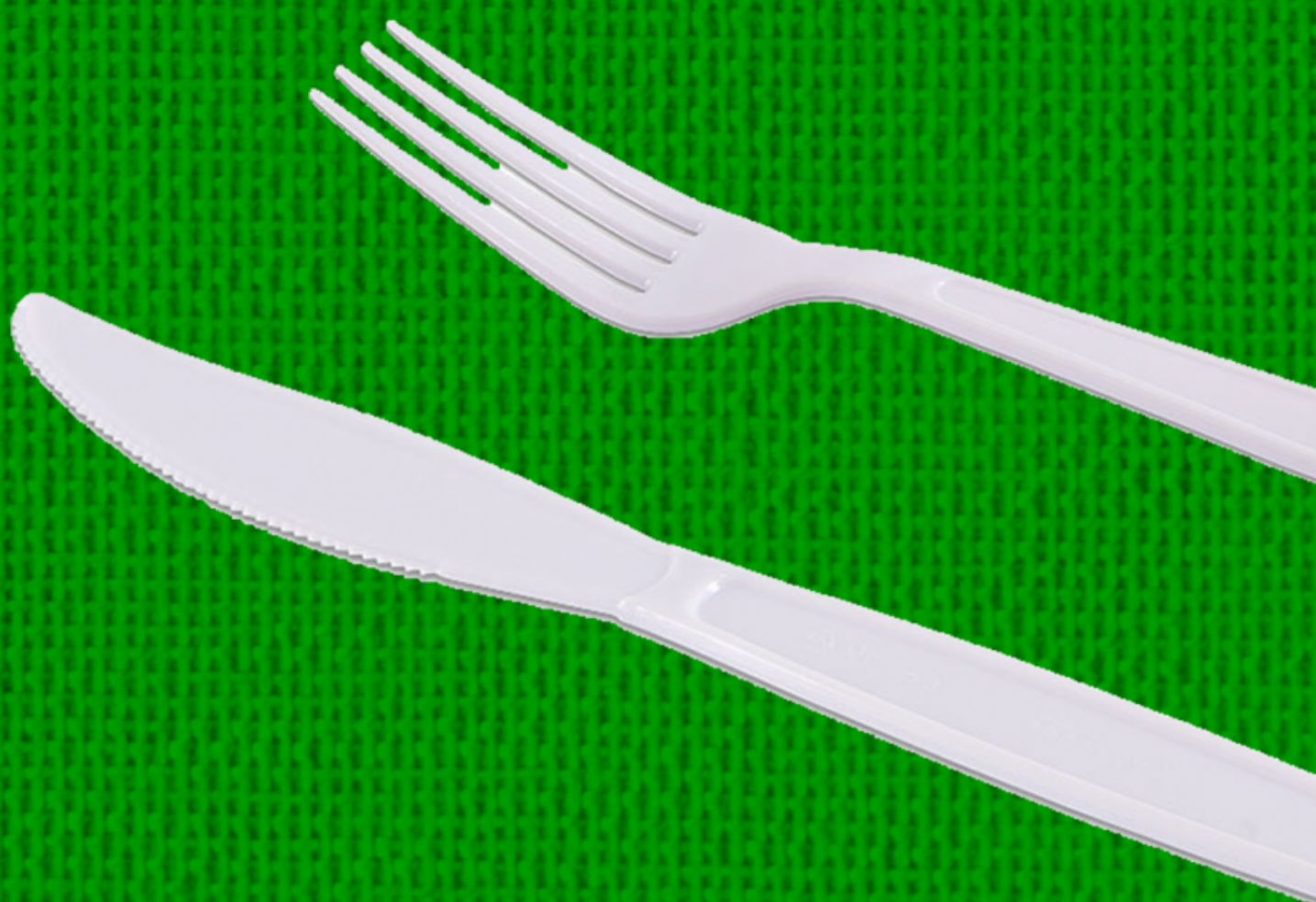


- 1 fio de azeite
- 1 cebola picada
- 5 dentes de alho picado
- 1 tomate picado
- 500 g de peito de frango desfiado
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

Coxinha low carb

CONTINUAÇÃO

- cheiro-verde a gosto
- 1 couve-flor picada
- 150 g de creme de ricota
- 100 g de queijo meia cura ralado
- 1 xícara de farinha de linhaça



MODO DE PREPARO

Coxinha low carb

- Coloque a carne para demolhar no leite por 45 minutos .
- Em uma outra panela, coloque a manteiga de garrafa e a carne .
- Deixe dourar ambos dos lados.
- Em um recipiente à parte, coloque a carne, as cebolas e o queijo, cortado em fatias de dois dedos.
- Banhe com a manteiga de garrafa e leve ao forno para derreter o queijo.
- O leite pode ser substituído por água

Pizza Low Carb

INGREDIENTES



- 3/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1 1/2 xícara de queijo mussarela ralado
- 1 ovo
- 2 colheres cheias de requeijão
- recheio de sua preferência

MODO DE PREPARO

Pizza low carb

- Misture todos os ingredientes em uma tigela.
- Coloque em uma forma de pizza e abra a massa suavemente com as mãos e com a ajuda de uma colher.
- Leve ao forno por mais ou menos 10 minutos.
- Retire a massa e coloque o recheio de sua preferência.
- Leve ao forno novamente.



Pastel low carb

INGREDIENTES



- 150 g de farinha de amêndoas (ou outra)
- 100 g de farinha de linhaça
- 1 caixinha de creme de leite (300 g)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pastel low carb

- Coloque a farinha dentro de um recipiente grande.
- aça um buraco no meio, despeje aos poucos o creme de leite. Eu prefiro usar o creme de leite de lata sem soro, melhor ainda se utilizar requeijão cremoso, se sua massa ficar líquida adicione mais farinha ou menos creme de leite.
- Misture a massa primeiro com uma colher, depois com as mãos. Misture bem até que a massa não grude mais nas mãos. A massa deve ficar lisa e modelável. Adicione sal a gosto e misture novamente.
- Reserve a massa e prepare o recheio

Cocada sem Açúcar

INGREDIENTES



- 300 ml leite de coco
- 1 colher de sobremesa amido de milho
- 3 colheres de sopa xilitol
- 3 colheres de sopa coco ralado sem açúcar

MODO DE PREPARO

Cocada sem açúcar

- Em uma tigela, misturar o amido de milho com 100 ml de leite de coco. Reservar.
- Colocar o restante do leite de coco na panela. Juntar o adoçante, o coco ralado e a misturinha de leite de coco com amido de milho.
- Levar ao fogo baixo e mexer até engrossar. Transferir para um prato ou travessa, esperar esfriar um pouquinho e servir.

Bolo de laranja

INGREDIENTES



- 3 unidades de ovo
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/3 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de adoçante culinário

Bolo de laranja

CONTINUAÇÃO

- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- Raspas de laranja a gosto



MODO DE PREPARO

Bolo de laranja

- Separe as claras das gemas e bata as claras em ponto de neve. Depois junte as gemas, farinha, adoçante e as raspas de laranja e misture bem até incorporar.
- 2. Despeje o suco de laranja e o óleo e mexa bem.
- 3. Acrescente o fermento e mexa delicadamente.
- 4. Separa uma forma com um furo no meio, unte com margarina light ou forre com papel vegetal e despeje a massa por cima.
- 5. Leve para assar em forno médio pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar. Faça o teste do palito. Espere amornar, desenforme e sirva.

Bolo de chocolate Fit

INGREDIENTES



- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 4 colheres de manteiga
- 4 colheres cheia de achocolatado diet (sem açúcar)
- 2 colheres de fermento
- 2 xícaras de farinha de trigo (peneire a farinha, para evitar bolhas)
- adoçante em pó (de sua preferência)

MODO DE PREPARO

Bolo de chocolate fit

- Quebre os ovos no liquidificador, em seguida coloque 1 xícara de leite, e depois a manteiga.
- Bata todos os ingredientes por 45 segundos.
- Depois de batido, coloque em um vasilha e misture com a farinha de trigo.
- Mexa até ficar uma massa fina, em seguida coloque o adoçante, e depois o fermento.
- Coloque no forno a 180°C, por 30 à 40 minutos.
- E bom apetite!

Brownie sem açúcar

INGREDIENTES



- 1 e 3/4 xícaras de feijão preto cozido
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 3/4 xícara de cacau em pó
- 1 colher (chá) de baunilha
- 1/2 xícara de açúcar demerara (se for utilizar açúcar mascavo, acrescente um pouco mais)
- 1 colher (sopa) de fermento

MODO DE PREPARO

Brownie sem açúcar

- Preaqueça o forno a 180° C.
- Misture todos os ingredientes e processe-os até ficar bem cremoso e sem indícios do feijão (caso seja necessário, acrescente de 1 a 2 colheres de sopa de água).
- Se quiser, adicione castanhas, nozes ou chocolate (deixe para mistura-los no final).
- Despeje a massa em uma forma untada e asse-o de 25 a 30 minutos ou até o palito sair limpinho.
- Usei uma forma média de 20 cm x 25 cm, porém você também pode utilizar as formas de muffins/cupcakes.

Brigadeiro de colher Fit

INGREDIENTES



- 1 xícara de chá de leite de coco em pó
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó (eu usei eritritol)
- 3/4 de xícara de água morna
- 70 g de chocolate em barra 71% cacau sem açúcar e sem lactose

MODO DE PREPARO

Brigadeiro de colher fit

- Preaqueça o forno a 180° C.
- Misture todos os ingredientes e processe-os até ficar bem cremoso e sem indícios do feijão (caso seja necessário, acrescente de 1 a 2 colheres de sopa de água).
- Se quiser, adicione castanhas, nozes ou chocolate (deixe para mistura-los no final).
- Despeje a massa em uma forma untada e asse-o de 25 a 30 minutos ou até o palito sair limpinho.
- Usei uma forma média de 20 cm x 25 cm, porém você também pode utilizar as formas de muffins/cupcakes.

Brigadeiro de colher Fit

INGREDIENTES



- 1 xícara de chá de leite de coco em pó
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó (eu usei eritritol)
- 3/4 de xícara de água morna
- 70 g de chocolate em barra 71% cacau sem açúcar e sem lactose

MODO DE PREPARO

Brigadeiro de colher fit

- Em uma tigela coloque o leite de coco em pó, o cacau, o adoçante e a água morna. Misture bem com um fouet até ficar homogênea e sem polentas.
- Coloque a mistura em uma panela e leve ao fogo baixo mexendo sempre até engrossar e desgrudar levemente do fundo da panela.
- Desligue o fogo e adicione o chocolate em barra picado ou ralado, e mexa bem até derreter e ficar bem homogêneo.

Geleia de Morango Fit

INGREDIENTES



- 500 g de morango
- Adoçante stevia em pó
opcional
- 1/2 limão

MODO DE PREPARO

Geleia de morango fit

- Lave os morango e retire os talinhos e as folhas verdes.
- Coloque tudo dentro de uma panela e adicione água o suficiente até o meios dos morangos.
- Dica: Não coloque os morangos até a borda da panela. Use uma panela maior.
- Leve ao fogo alto, adicione 1 colher de sopa bem cheia de adoçante e esprema o limão. Misture. O adoçante é opcional, você pode adicionar mais ou nem adicionar. Também é possível trocar por tâmaras.

Geleia de morango fit

Continuação

- Deixe cozinhar até começar a ferver.
- Assim que começar a ferver, abaixe o fogo e comece a mexer delicadamente por aproximadamente 5 minutos.
- Depois deixe apurar bem, mexa as vezes apenas para não grudar na panela.
- Deixe engrossar até o ponto desejar. Você pode optar por deixar pedaços grandes de morango, pequenos ou deixar engrossar até que não reste pedaço algum.
- Desligue o fogo e espere esfriar.
- Transfira para um pote de vidro com tampa.

Geleia de morango fit

Continuação

- Sirva com torradas, pães, iogurte, use como recheio ou como desejar. Você pode adicionar amoras a sua geleia. Depois de aberto, mantenha na geladeira.



Picolé de frutas fit

INGREDIENTES



- 340 gramas iogurte natural desnatado
- 2 xícaras morango (ou qualquer outra fruta do seu gosto)
- adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

Picolé de frutas fit

- Lavar bem e picar os morangos.
- Juntar os morangos picados, o iogurte e o adoçante no liquidificador. Bater até formar um creme homogêneo.
- Despejar o creme em forminhas de picolé e espetar os palitos de sorvete. Levar ao congelador até endurecer.

Beijinho Vegano

INGREDIENTES



- 200 ml leite de coco
- $\frac{3}{4}$ xícara coco ralado seco sem açúcar
- $\frac{1}{2}$ xícara leite de amêndoas (pode substituir por leite de soja ou de amendoim)
- 1 colher de sopa farinha de trigo ou amido de milho

Beijinho vegano

Continuação

- $\frac{3}{4}$ xícara açúcar demerara ou cristal
- 1 pitada sal
- 1 xícara coco ralado seco sem açúcar para decorar
- óleo de coco para untar as mãos



MODO DE PREPARO

Beijinho vegano

- Despeje o leite de amêndoas em uma tigela, adicione a farinha de trigo e misture até ficar uniforme.
- Transfira a mistura para uma panela e junte o leite de coco, $\frac{3}{4}$ de xícara de coco ralado, o açúcar demerara e o sal. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre para não queimar, por aproximadamente, 20 minutos ou até ficar bem firme, em um ponto bom para modelar.
- Então, desligue o fogo e coloque o doce em um prato. Espere esfriar.

Bolo de aveia e banana

INGREDIENTES



- 250 g de aveia fina (1 caixinha)
- 1 colher (sopa) fermento
- 4 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 4 bananas
- 1 1/2 xícaras de açúcar (pode ser mascavo)

MODO DE PREPARO

Bolo de aveia e banana

- Bata no liquidificador os 4 ovos, 1/2 xícara de óleo, 4 bananas, 1 1/2 xícara de açúcar (pode ser mascavo).
- Despeje esta mistura na aveia fina com o fermento e opcionais a gosto.
- Leve para assar em forma untada, em forno médio, preaquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar.

Pasta de amendoim

INGREDIENTES



- 1/2 kg de amendoim sem casca e sem pele torrado
- 1 e 1/2 xícaras de açúcar
- Óleo de amendoim ou vegetal
- 1 colher (chá) rasa de sal

MODO DE PREPARO

Pasta de amendoim

- Coloque os amendoins em um processador de alimentos ou liquidificador e triture até tudo virar um farelo bem homogêneo.
- Destampe e mexa com uma colher de vez em quando para nenhum amendoim ficar inteiro.
- Acrescente o sal, metade do açúcar e 3 colheres (sopa) de óleo.
- Misture com a colher e ligue o liquidificador novamente, sem tampa.
- Adicione o restante do amendoim com a colher em direção à lâmina, preenchendo o redemoinho que se abre.

Pasta de amendoim

Continuação

- Acrescente o restante do açúcar, misture com a colher e observe bem a consistência. Você precisará acrescentar óleo o suficiente para que o liquidificador consiga movimentar toda a mistura, lentamente.
- Acrescente o óleo aos pouquinhos, para não ficar muito oleoso. Prove para ver se o açúcar está a seu gosto e acrescente mais se for o caso.
- Coloque em um vidro ou pote com tampa e deixe descansar na geladeira por 24 horas antes de consumir a pasta de amendoim para apurar o sabor.

Mousse fitness

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

MODO DE PREPARO

Mousse de limão fitness

- Para começar preparando este mousse de limão saudável bata as claras em ponto de neve.
- 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.
- 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.

Mousse fitness

Continuação

- Coloque a mousse de limão fit em taças, finalize com as raspas de limão e leve 20 minutos no congelador ou no mínimo 1 hora na geladeira.



Bolo de micro-ondas

INGREDIENTES



- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 banana amassada
- 1 colher (sobremesa) de cacau em pó
- 1 colher (café) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bolo de micr-ondas

- Misture todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por aproximadamente 2 minutos.

Cheesecake fit

INGREDIENTES



Massa:

- 1 ½ xícara de amêndoas moídas (farinha de amêndoas) (eu recomendo estas)
- 5 colheres (sopa) de leite
- Recheio:
- 700g de iogurte grego natural
- 3 ovos

Cheesecake fit

Continuação

- ½ xícara (chá) de proteína em pó (baunilha)* (eu recomendo esta)
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha (ou semente de baunilha)
- mel (se necessário) (eu recomendo este)

Cobertura:

- 1 xícara (chá) de frutas vermelhas
- 1 a 2 colheres (sopa) de gelatina em pó (100%)

MODO DE PREPARO

Cheesecake fit

- Em uma tigela, misture a amêndoa (ou a farinha de amêndoas) com 5 colheres (cheias) de leite.
- Pressione a massa ao fundo de uma assadeira para bolo ou mão e nivele a massa.
- Misture vigorosamente todos os ingredientes para o recheio.
- Experimente para se certificar de que esteja suficientemente doce e, se necessário, adicione adoçante.
- Despeje o recheio sobre a massa.
- Asse a cheesecake a 165 °C de 40 a 45 minutos até que fique com a parte superior e bordas douradas.

Cheesecake fit

Continuação

- **Retire do forno e deixe esfriar.**
- **Prepare a cobertura da cheesecake em uma panela pequena.**
- **Amasse a fruta com um garfo e adicione a gelatina.**
- **Cozinhe por alguns minutos (não deixe ferver) e despeje sobre a cheesecake.**
- **Leve a cheesecake completa à geladeira por pelo menos 8 horas.**

Panqueca Proteica

INGREDIENTES



- 2 ovos
- 2 colher (sopa) de farelo/farinha de aveia
- 1/2 colher (sopa) de whey (opcional)
- 2 castanhas-do-pará picadas (opcional)
- 1/4 de colher (sobremesa) de fermento químico (aproximadamente)

Panqueca proteica

Continuação

- 1 colher (sobremesa) de óleo de coco (opcional)
- açúcar/mel/adoçante a gosto (opcional)
- 50 g de banana (ou outra fruta)

MODO DE PREPARO

Panqueca proteica

- Amasse a banana e misture todos os ingredientes.
- Esquente a frigideira (com ou sem óleo), despeje uma concha de massa e espalhe.
- Doure dos dois lados.
- Faça sem pressa, em fogo baixo/médio.

Salada de frutas fit

INGREDIENTES



FRUTAS:

- meio mamão papaia
- meia xícara (chá) de morangos
- 1 laranja picada
- 1 maçã picada

Salada de frutas fit

Continuação

MOLHO:

- 2 colheres (sopa) de suco de laranja
- meio pote de iogurte Natural Integral NESTLÉ®
- 4 folhas de hortelã picadas

MODO DE PREPARO

Salada de frutas fit

- Pique as frutas e distribua em taças. Em um recipiente, misture o suco de laranja com o iogurte NESTLÉ e a hortelã e despeje sobre as frutas. Sirva gelado.

Muffin Fit Prático

INGREDIENTES



- **1½ xícaras de farinha de aveia**
- **½ xícara de açúcar de coco**
- **¼ xícara de cacau em pó**
- **¼ xícara de óleo de coco derretido**
- **2 ovos médios**
- **1 banana madura**

Muffin fit prático

Continuação

- 1 colher de chá de fermento químico
- $\frac{1}{2}$ colher de café de sal
- flocos de aveia e raspas de chocolate para decorar

MODO DE PREPARO

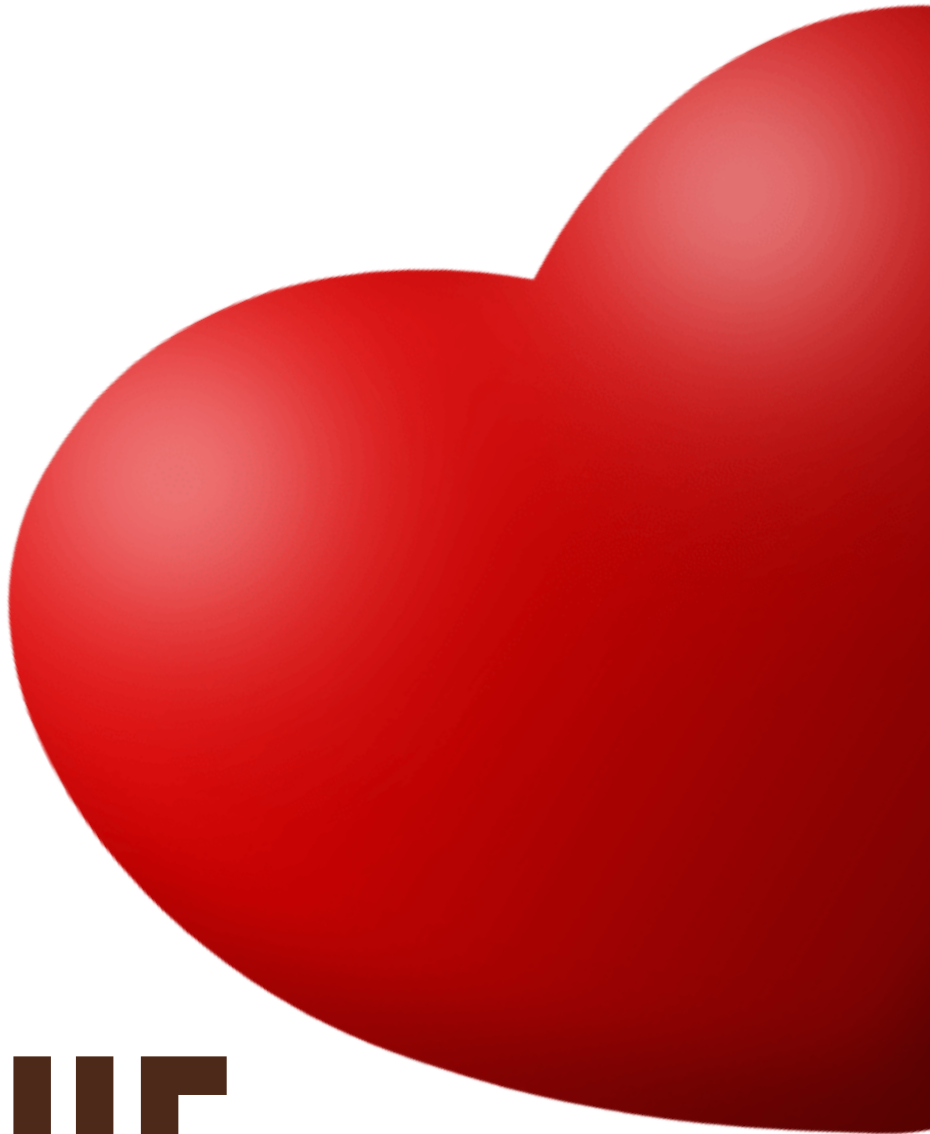
Muffin fit prático

- Para fazer esta deliciosa receita de muffins fit comece por amassar a banana em um bowl. Depois junte os ovos, o óleo de coco e o açúcar e bata com a batedeira até ficar homogêneo.
- Adicione agora a farinha de aveia e o cacau peneirados juntos, para evitar grumos, e volte a bater muito bem. Em último lugar acrescente o fermento e o sal e misture levemente.
- Distribua a massa destes bolinhos doces por forminhas de silicone ou de alumínio untadas e decore com flocos de aveia e raspas de chocolate.

MODO DE PREPARO

Muffin fit prático

- Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20-30 minutos ou até passar no teste do palito.



**ESPERO QUE
VOCÊ TENHA
GOSTADO!**



RECEITAS TODO DIA