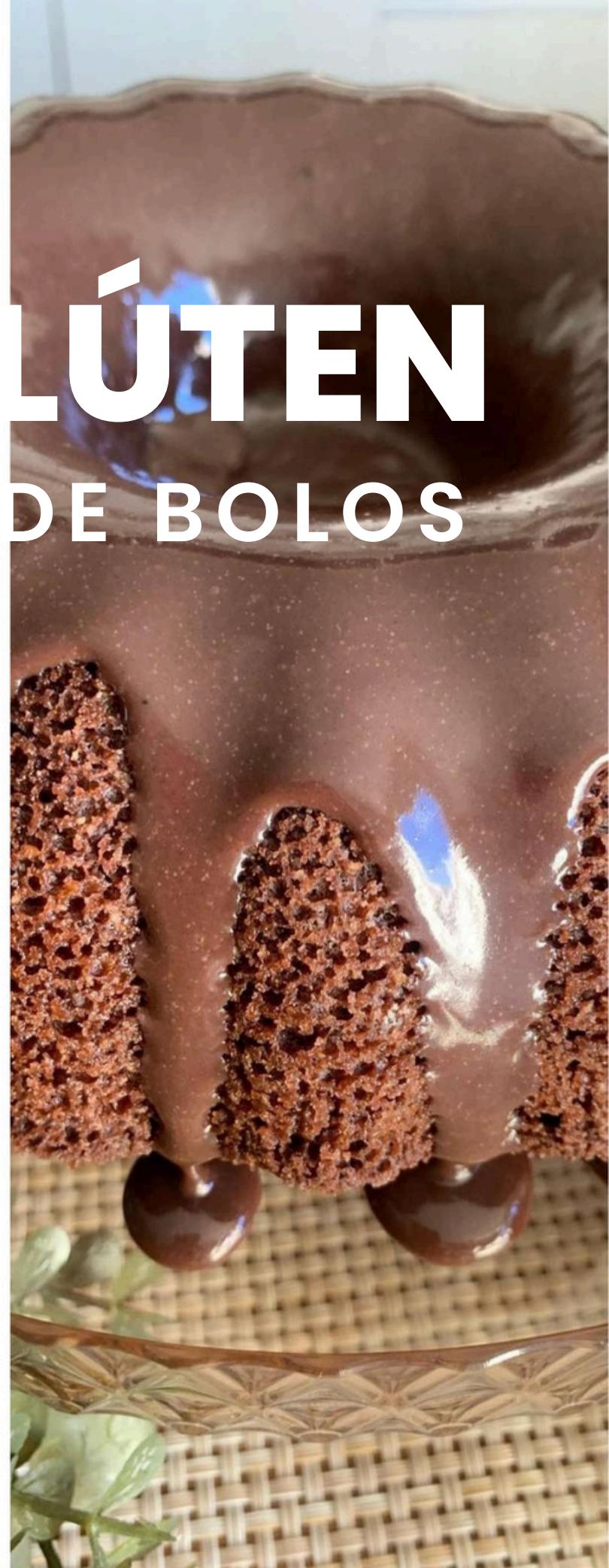


RECEITAS DE DOCES

SEM GLÚTEN
SEM LACTOSE
SEM AÇÚCAR

LÚTEN
DE BOLOS



TORTA DE LIMÃO CREMOSA

INGREDIENTES

- 300gr de farelo de aveia
- 100gr de manteiga.

Mousse:

- Duas latas de leite condensado sem açúcar
- Suco puro de 4 limões grandes

MODO DE PREPARO

- Triture o farelo de aveia no ~~processador~~, ou derreta a manteiga e jogue por cima e misture bem.
- Pegue uma forma de fundo removível e acomode bem a massa no centro e nas laterais.
- Asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 8 minutos. Espere esfriar.

Mousse:

Misture bem os ingredientes ou ~~batidificador~~ aproximadamente 4 minutos por ~~batidificador~~. Jogue o mousse por cima da base da torta já fria. Se quiser pode bater 100ml de creme de leite fresco em ponto de chantilly e decorar.

- Se não, só decore com raspas de limão.
- Deixe gelar por 1 hora.
- Sirva em seguida e Boa Refeição!



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



BOLO GELADO DE COCO

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de manteiga ou óleo de coco
- 4 gemas e 4 claras
- 1 xícara de adoçante culinário ou xilitol
- 1 xícara e 1/2 de farelo de aveia ou farinha de coco
- 1 xícara de leite desnatado ou vegetal
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Cobertura: 1/2 caixinhas de creme de leite light
- 1 caixinha de leite condensado zero açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha misture a manteiga ou óleo de coco, as gemas e o xilitol, misture bem até virar um creme.
- Adicione por cima desse a farinha + 1 xícara de leite, misture bem, bata as claras em neve e misture novamente.
- Por último adicione a de fermento em pó, unte uma forma com manteiga e farinha e despeje a massa, asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 30 minutos.
- **Cobertura:** Em um recipiente despeje oleite condensado, a caixinha de creme de leite e 1 colher de sopa de manteiga, misture tudo e mexa em fogo baixo até começar a borbulhar, despeje por cima do bolo e deixe na geladeira por 1 hora! Se quiser, salpique coco ralado e sirva em seguida!



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



BOLO NEGA MALUCA FÁCIL

INGREDIENTES

- 3 ovos • 5 colheres de sopa de manteiga derretida • 3 colheres de sopa de xilitol • 1/2 xícara de leite desnatado ou vegetal • 3 colheres de sopa de cacau em pó • 1 e 1/2 xícara de farinha de coco ou farelo de aveia
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos por 3 minutos, depois adicione os secos (menos o fermento) e bata novamente até tudo se misturar.
- Adicione o fermento e misture novamente, unte uma forma com manteiga e cacau em pó e despeje a massa, asse em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 25 minutos!



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



BOLO DE BRIGADEIRO SUPER FÁCIL

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 5 colheres de sopa de manteiga derretida
- 3 colheres de sopa cheias de xilitol
- 1/2 xícara de leite desnatado ou vegetal
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 e 1/2 xícara de farinha de coco ou farelo de aveia
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos

MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos por uns 3 minutos, depois adicione os secos (menos o fermento) e bata novamente até tudo se misturar.
- Adicione o fermento e misture novamente, unte uma forma com manteiga e cacau em pó e despeje a massa, asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos!
- **Para o brigadeiro:** 1 $\frac{1}{2}$ caixinhas de leite condensado zero açúcar + 3 colheres de sopa de cacau em pó + 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco, mexa tudo em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos, deixe esfriar em um prato.
- Para montagem é só cortar o bolo em três partes iguais e recheiar, o que sobrar use na cobertura!



BOLO DE CHOCOLATE E LIMÃO DELICIOSO

INGREDIENTES

- 3 ovos grandes
- 1/2 xícara de manteiga derretida ou óleo de coco
- 1 xícara de leite vegetal ou desnatado
- 1/2 xícara ou xilitol
- 2 xícaras de farinha de coco ou farelo de aveia
- 1 colher de sopa cheia de fermento em pó
- 3 colheres de sopa de cacau em pó



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos

MODO DE PREPARO

- Adicione os ovos, a manteiga, o leite e o xilitol no liquidificador, bata bem por 4 minutos, adicione a farinha e o cacau em pó, bata por 30 segundos, por último adicione o fermento.
- Unte uma forma (usei uma de 18 cm) untada com manteiga e cacau em pó, asse em forno pré aquecido à 180 graus por 25 minutos, assim que sair do forno espere esfriar.
- Mousse de limão:** 2 caixinhas de leite condensado zero açúcar + 1 caixinha de creme de leite light + suco puro de 3 limões grandes, bata tudo no liquidificador e reserve.
- Corte o bolo em duas partes iguais e recheie com o mousse, deixe na geladeira por 15 minutos e Aproveite!



SUFLÉ DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 200g de Chocolate 80% Cacau
- 200g de Adoçante Culinário
- 200g de Manteiga
- 4 Gemas de Ovos
- 4 Claras de Ovos em Neve

MODO DE PREPARO

- Derreta o chocolate junto com a manteiga em banho-maria.
- Reserve e deixe esfriar.
- Bata as gemas com o adoçante até obter uma mistura leve e fofa.
- Após a mistura do chocolate e manteiga tiver esfriado acrescente a mistura das gemas e misture bem.
- Por último, adicione as claras em neve e misture delicadamente.
- Disponha em um recipiente e leve para ao forno pré-aquecido a 160°C por cerca de 45 minutos



Rendimento
8 Porções



M. de Preparo
35 Minutos



BOLO DE ABACATE

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Abacate Amassado
- 50ml de Leite de Coco
- 50ml de Água iltrada
- 4 Gemas
- 4 Claras em Neve
- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Coco
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Adoçante Culinário
- 1 Colher (sopa) de Fermento Químico em Pó
- Óleo de Coco para untar

MODO DE PREPARO

- Bata o abacate com as gemas e o adoçante até obter um creme.
- Coloque na velocidade mínima da batedeira e acrescente oleite de coco, a água e a farinha aos poucos e, sem bater, incorpore as claras e o fermento.
- Coloque a mistura em uma forma levemente untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.
- Desenforme morno e polvilhe com adoçante culinário a gosto.



Rendimento
10 Porções



M. de Preparo
55 Minutos



PÃO DE MEL LOW CARB

INGREDIENTES

- 3 Ovos
- 80g de Manteiga
- 5 Colheres (sopa) de Farinha de Amêndoas
- 3 Colheres (cafê) de Cacau em pó
- 3 Colheres (sopa) de Xilitol
- 1 Pitada de Gengibre
- 1/2 Colher (chá) de Canela em pó
- 4 Colheres (sopa) de Creme de Leite Light
- 1 Colher (sopa) de Amendoim Fermento Pó
- Pasta de Integral Sem Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata bem os ovos no liquidificador.
- Adicione a manteiga, a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o adoçante, o gengibre, a canela em pó e o creme de leite e bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Adicione o fermento em pó e misture levemente.
- Disponha a massa em forminhas e leve para assar em forno préaquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos.
- Corte o bolinho no meio e recheie com a pasta de amendoim.
- Levar para geladeira por cerca de 2 horas ou até firmar.



Rendimento
8 Porções



M. de Preparo
40 Minutos



CALDA DE CHOCOLATE PARA BOLOS

INGREDIENTES

- 1 xíc Leite (de sua preferência)
- 4 colher Sopa de Achocolatado Diet (Opcional)
- 2 colher sopa Cacau em pó
- 2 colher sopa de Manteiga ou Óleo de Coco

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em uma panela.
- Leve ao fogo baixo e espere levantar fervura para a calda engrossar.
- Vá mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela.
- A calda vai reduzir de volume.
- Prontinho!



Rendimento
10 Porções



M. de Preparo
15 Minutos



LEITE CONDENSADO DE COCO

INGREDIENTES

- 500ml de Leite de Côco
- 2 Colheres (sopa) de Xilitol
- 1 Colher (chá) de Essência de Baunilha
- 1/8 Colher (chá) de Goma Xantana (só a pontinha da colher)

MODO DE PREPARO

- Misture em uma panela o leite de coco, a essência de baunilha, a goma xantana e o adoçante.
- Leve ao fogo e mexa bem até levantar fervura e o fundo da panela começar a aparecer quando passar a colher.
- Retire do fogo e mexa por mais um minuto.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
30 Minutos



LEITE CONDENSADO DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES

- 500ml de Leite de Amêndoas
- 2 Colheres (sopa) de Adoçante Xilitol
- 1 Colher (chá) de Essência de Baunilha
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- 1/8 Colher (chá) de Goma Xantana (só a pontinha da colher)

MODO DE PREPARO

- Misture em uma panela o leite de amêndoas, a essência de baunilha e o adoçante.
- Leve ao fogo e mexa bem até levantar fervura.
- Baixe o fogo e adicione o óleo de coco e a gome xantana.
- Misture bem até reduzir de volume e aparecer o fundo da panela quando você passa a colher.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
30 Minutos



BOMBOM COM GENGIBRE

INGREDIENTES

- 500g de Chocolate 80% Cacau Derretido
- 1 Colher (sopa) de Gengibre Picado
- 1 Xícara (chá) de Adoçante Culinário

MODO DE PREPARO

- Coloque o adoçante em uma panela e pingue água até que vire uma pasta.
- Leve ao fogo brando por cerca de 5 minutos.
- Acrescente o gengibre nesta calda e deixe cozinhar mexendo sempre até cristalizar.
- Depois que secar completamente retire do fogo.
- Misture o chocolate derretido e o gengibre e distribua em formas próprias para bombons.
- Leve a geladeira para descansar por 2 horas.
- Retire da geladeira e desenforme.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



Rendimento
10 Porções



M. de Preparo
55 Minutos



BOLO DE MARACUJÁ E CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Xilitol
- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Amêndoas • 1/2 Xícara (chá) de Leite de Castanha de Caju Caseiro • 1/2 Xícara (chá) de Cacau em Pó • 1/2 Xícaras (chá) de Suco Natural de Maracujá sem Água • 1 Colher (sopa) de Fermento Químico em Pó • 5 Ovos

MODO DE PREPARO

- Separe as claras das gemas e bata as claras em neve e reserve as gemas.
- Continue batendo as claras e junte uma a uma as gemas, o adoçante e a farinha de amêndoas peneirada.
- Divida a massa em duas partes.
- Na primeira parte junte o leite, o cacau em pó e a metade do fermento e reserve.
- Na segunda parte, junte o suco de maracujá e o restante do fermento.
- Em uma forma untada, alterne colheradas das duas massas. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 40 minutos.
- Retire do forno, desenforme e deixe esfriar.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento
8 Porções



M. de Preparo
40 Minutos

MUFFIN DOCE DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 4 Ovos
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Coco
- 1 Xícara (chá) de Abóbora
- 3 Colheres (sopa) Adoçante Xilitol
- 1/2 Colher (sopa) de Fermento em pó
- 2 Colheres (sopa) Óleo de Coco

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a abóbora e amasse bem até formar uma espécie de purê. Reserve e deixe esfriar.
- Junte no liquidificador, os ovos, a farinha de coco, o adoçante, o óleo de coco e a abóbora amassada.
- Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Acrescente o fermento em pó e misture delicadamente.
- Disponha a massa em forminhas de cupcakes levemente untada e leve a forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.
- Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.



Rendimento
10 Porções



M. de Preparo
55 Minutos



MUFFIN DE CHOCOLATE COM PIMENTA

INGREDIENTES

•350g de Chocolate 80% Cacau •Pimenta Dedo de Moça Picada e sem Semente a gosto •360g

de Farinha de Amêndoas ou Coco
•360g de Adoçante Culinário
•300g de Manteiga
•6 Ovos

MODO DE PREPARO

- Coloque a manteiga em uma panela, leve ao fogo e derreta. Faça o mesmo processo com o chocolate.
- Em uma batedeira junte a manteiga, o chocolate derretido, a farinha de amêndoas e o adoçante e bata bem.
- Acrescente a pimenta picadinha e bata mais um pouco.
- Adicione os ovos e bata até obter uma massa homogênea.
- Distribua a massa nas forminhas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
20 Minutos



DOCE DE AMENDOIM

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Amendoim Cru com casca
- 1 Xícara (chá) de Adoçante Xilitol
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 2 Colheres rasas (sopa) de Cacau em Pó
- 1 Colher (chá) Fermento em pó Químico

MODO DE PREPARO

- Em uma panela junte o amendoim, a água e o adoçante culinário.
- Misture bem e deixe ferver.
- Baixe o fogo e junte o cacau em pó e o fermento.
- Continue mexendo até secar.
- Quando começar a açucarar, mexa até ficar bem soltinho e sequinho.
- Retire do fogo e deixe esfriar.
- Sirva em seguida e Boa Refeição



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos

BOLO DE CHOCOLATE C/ MOUSSE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara de adoçante culinário
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de leite vegetal
- 2 xícaras de farelo de aveia ou farinha de coco
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Mousse: 1 xícara de suco de maracujá
- 1 xícara de leite condensado sem açúcar
- 1/2 caixinha de creme de leite light



Rendimento
5 Porções



M. de Preparo
30 Minutos

MODO DE PREPARO

Massa: Misture bem todos os ingredientes e unte uma forma com manteiga e despeje a massa, asse em forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 40 minutos.

• Assim que o bolo sair do forno molhe ele com uma calda de sua preferência.

Mousse: Bata todos os ingredientes do mousse em um liquidificador até ficar bem cremoso.

• Espalhe o mousse por cima do bolo e leve à geladeira por aproximadamente 3 horas.

• Sirva em seguida e Boa refeição!

BOLO DE ABACAXI

INGREDIENTES

- 6 fatias de abacaxi
- 3 ovos
- 1 xícara de adoçante xylitol
- 1 ½ xícara de farinha de coco ou farelo de aveia
- 2 colheres (sopa) de biomassa de banana
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

- Comece cozinhando os abacaxis até virar uma caldinha.
- Reserve.
- No liquidificador, bata o abacaxi com um pouco da água apenas, adicione os ovos, o adoçante e a biomassa de banana.
- Coloque dentro de uma tigela a do liquidificador, misture até que tudo se incorpore.
- farinha e a mistura



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



- Adicione o fermento, mexa levemente.
- Unte uma forma, despeje a massa.
- Asse em forno preaquecido por 180° por 40 minutos ou até dourar.
- Volte ao fogo o restante da calda até engrossar.
- Desenforme o bolo, fure com um garfo e regue com a calda.
- Agora é só servir!

COOKIES DE CHOCOLATE FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 colheres de óleo de coco ou duas colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa xilitol
- 1 ovo
- 1 xícara e meia de farelo de aveia
- 1 pitada de bicarbonato
- Pedaços de chocolate 80% cacau ou gotas de chocolate 100% (pode ser meio amargo também)

MODO DE PREPARO

- Derreta o óleo de coco ou a manteiga e misture com o açucar e o ovo levemente.
- Acrescente aos poucos o farelo e vai mexendo (toda o farelo da xícara)
- Mexa suavemente até ficar consistente
- Acrescente a pitada de bicarbonato e os pedaços de chocolate. Faça as bolinhas do tamanho que preferir, deixa achatadas igual formato de cookie (amasse um pouco).
- Forre a forma com papel manteiga!
- Obs:** pré aqueça o forno 180 graus de 10-20 minutos! Quando tiver quebradinho durinho está pronto.



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



BOLO DE CENOURA FIT

INGREDIENTES

- 1 Cenoura grande ralada
- Ovos: 2 unidades
- Farelo de aveia: 1 xícara
- Aveia em flocos: 2 colheres (sopa)
- Óleo de coco: 3 colheres (sopa)
- Xylitol: 2 colheres (sopa)
- Fermento químico: 1 colher (sopa)
- Leite vegetal: $\frac{1}{2}$ xícara
- Cobertura: Chocolate 80% cacau

MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador os ovos, cenoura ralada, o leite e o óleo, por 5 minutos.
- Misture em uma vasilha o resto dos ingredientes (aveia em flocos, farinha de aveia e xylitol) até ficar bem homogêneo.
- Por último coloque o fermento e leve para assar no forno médio por cerca de 1 hora.
- Para a cobertura, derreta o chocolate 80% cacau e coloque em cima do bolo depois de assado.



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



BOLO DE BANANA SEM GLÚTEN E AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 4 banana maduras;
- 2 ovos;
- 1 xícara de chá de farelo de aveia;
- 1 colher de sopa de canela em pó;
- 1 colher de sobremesa de fermento.

Recheio: Creme de leite + chocolate 80% cacau

MODO DE PREPARO

- No liquidificador misture as bananas, os ovos, aveia e a canela.
- Depois que a massa ficar homogênea, acrescente o fermento.
- Unte uma forma com óleo de coco e coloque no forno por aproximadamente 30 minutos em 200 C.
- Dica:** Quanto mais madura a banana, mais doce seu bolo vai ficar. E você pode acrescentar uvas passas também!



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



BOLO DE CHOCOLATE SIMPLES

INGREDIENTES

- 1 Xícara de óleo de coco
- 1 xícara de leite vegetal
- 2 xícaras de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de xilitol ou adoçante culinário
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó 80% cacau.
- 1 Colher de sopa de fermento em pó
- 3 ovos



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



MODO DE PREPARO

- Unte a forma com manteiga e depois polvilhe o chocolate. Bata o excesso. Pré aqueça o forno a 180 graus.
- Bata no liquidificador os ovos, o leite, óleo e o xylitol por uns 2 minutinhos.
- Acrescente dentro desse liquidificador o farelo e o chocolate.
- Misture bem para envolver todos os ingredientes. Misture com uma colher. no

(NÃO BATA NOVAMENTE liquidificador.)

- Quando estiver tudo bem misturado, é a hora de colocarmos o fermento.

- Colocou o fermento, mexa bem devagarinho, sem pressa.
- Coloque a massa na forma untada e coloque para assar.
- Mais ou menos uns 35/40 minutos, depende muito do forno!

TORTA DE CHOCOLATE LOW CARB FÁCIL

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 350 gramas de chocolate 80% cacau
- 3 colheres de sopa de xilitol.

MODO DE PREPARO

- Bata os ovos na batedeira com o xilitol até triplicar de volume, derreta o chocolate e adicione na mistura mexendo devagar pra não perder a aeração,
- Unte uma forma de 18 cm com manteiga e cacau em pó e jogue essa mistura, asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 25 minutos!
- Fica SUPER molhadinha por dentro e crocante por fora!



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



BRIGADEIRO TRUFADO SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- 100g de chocolate 80% cacau em barra
- 1 xícara de chá de creme de leite light fresco
- 2 colheres de sopa de xilitol

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em uma panela e leve em fogo baixo, sem parar de mexer até desgrudar do fundo da panela.
- Espere esfriar e leve para a geladeira por pelo menos duas horas até ficar com a consistência firme e no ponto de enrolar.
- Pode comer de colher, recheiar bolos ou enrolar. (Para enrolar: Finalize no cacau em pó ou nibs de cacau).



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



PUDIM DE PAÇOCA ZERO

INGREDIENTES

- 50 ml de água morna
- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 250ml de leite vegetal
- 1/4 xícara de xilitol
- 1/4 de pasta de amendoim integral (sem açúcar)
- 2 gotas de essência de baunilha (opcional)

MODO DE PREPARO

- Faça a gelatina com a água morna, como mostra na própria embalagem.
- Depois misture tudo no liquidificador e leve na geladeira até ficarem com uma consistência boa.
- Use forminhas de silicone, caso precise, unte com óleo de coco.
- **Opcional:** pedacinhos de paçoquinha diet por cima.



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



TORTINHAS DE CHOCOLATE LOW CARB

INGREDIENTES

- 3 col de sopa de farinha de amêndoas;
- 1 col de café de cacau em pó;
- 1 col de sopa de óleo de coco.

Recheio:

- 8 col de sopa de leite de coco em pó;
- 2 col de café de xilitol ou eritritol;
- 6 col de café de cacau em pó;
- 100ml de água

MODO DE PREPARO

- Misture os ingredientes da massa até formar uma massinha uniforme.
- Modele na forminha de silicone e leve ao congelador (deixo o tempo de preparar o recheio).
- **Recheio:** Misture os ingredientes secos, acrescente a água e misture bem, assim que virar um creme homogêneo.
- Quanto mais você misturar mais cremoso fica. Já pode retirar as massinhas do congelador e recheiar. Para desenformar a massa precisa estar dura.
- Deixe na geladeira e desenforme só na hora de comer.



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



BOLO DE MILHO FIT FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 lata de milho (sem a água)
- 1 lata de leite desnatado ou vegetal
- 2 ovos
- 2 xícaras de farelo de aveia
- 2 colheres de manteiga derretida
- 2 colheres de xilitol
- 1 colher de fermento

MODO DE PREPARO

- Bata tudo no liquidificador, por último o fermento.
- Unte a forma com azeite e farelo de aveia. Leve ao forno 180° graus por 40 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição!



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



BOLO DE BANANA SIMPLES

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 5 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 banana
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

- Amasse a banana e misture com o ovo.
- Acrescente a aveia, a canela e misture bem.
- Leve ao micro-ondas por 2 minutinhos.
- Sirva em Seguida e Boa Refeição!



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



BOLINHO DE BANANA COM GOTAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 banana madura
- 5 colheres de sopa cheias de farelo de aveia
- Canela a gosto
- 4 quadradinhos de chocolate 80% picado.

MODO DE PREPARO

- Amasse a banana e misture com os ovos.
- Acrescente a aveia, a canela e 3/4 do chocolate picado e misture bem.
- Distribua a massa nas forminhas e finalize colocando do 1/4 de chocolate restante em cima da massa.
- Leve ao forno pré-aquecido por 20 min a 180°C ou na airfryer por 10min a 200°C e prontinho!



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



BRIGADEIRO DE PAÇOCA LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 caixinha de leite condensado zero açúcar
- 4 paçocas zero açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1/2 caixinha de creme de leite light

MODO DE PREPARO

- Mexa todos os ingredientes em fogo baixo até desgrudar do fundo da panela.
- Deixe esfriar e enrole, passe paçoca esfareladas em volta e aproveite!



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



CHURROS CREMOSO FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de leite desnatado ou vegetal ou água
- 2 colheres de sopa bem cheias de manteiga
- 3 colheres de sopa cheias de xilitol
- 2 xícaras de farelo de aveia

MODO DE PREPARO

- Em uma panela em fogo médio adicione o leite, a manteiga e o xilitol e deixe levantar fervura, assim que levantar adicione as duas xícaras de farelo de aveia e misture muito bem por 5 minutos.
- Espere ela esfriar bem e sove ela por 2 minutos até esfriar.
- Pegue pedaços da massa e faça formato de “cobrinhas”, se você tiver aquele aquele moldador de churros melhor ainda, faça até acabar a massa.
- Unte um tabuleiro com manteiga e graus, disponha todos os churros na assadeira e leve ao forno, de 5 em 5 minutos abra pré-aquecida a 180° e ficar douradão, quando sair do forno passe ele em uma mistura de xilitol + canela.
- Para a ganache: 100 gramas de chocolate 80% derretido misturado com 50 gramas de creme de leite light.



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



PALHA ITALIANA LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 caixinhas de leite condensado zero açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 1/2 caixinha de creme de leite light
- 200 gramas de bolacha integral sem glúten

MODO DE PREPARO

- Mexa tudo (menos a bolacha) em fogo baixo até desgrudar do fundo da panela e reserve.
- Em uma forma ou travessa faça uma camada fina de brigadeiro e disponha as bolachas por cima, repita o processo até os ingredientes acabarem.
- Deixe na geladeira por 1hr e sirva em seguida!



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



BROWNIE TRUFADO FÁCIL

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara + 2 colheres de sopa cheias de xilitol
- 1 xícara de cacau em pó
- 3 colheres de sopa manteiga sem sal
- 200 gramas de chocolate (em barra) 80% derretido
- 1 caixinha de leite condensado zero açúcar

MODO DE PREPARO

- Bata os ovos com o xilitol na batedeira até ficar bem espumoso, derreta a manteiga com o chocolate e junte na mistura de ovos, mexa bem, adicione o cacau em pó e mexa novamente.
- Unte uma forma com manteiga e jogue metade da mistura, jogue o leite condensado e espalhe.
- Jogue o restante da massa do brownie e asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 25 minutos. Sirva em seguida e boa refeição!



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



BROWNIE CREMOSO FÁCIL

INGREDIENTES

- 3 ovos •1/2 xícara + 2 colheres de sopa de xilitol
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de manteiga •100 gramas de chocolate 80% cacau derretido (chocolate em barra)

MODO DE PREPARO

- Bata os ovos com o xilitol na batedeira até ficar bem espumoso, derreta a manteiga com o chocolate e junte na mistura de ovos, mexa bem.
- Adicione o cacau em pó e mexa novamente, se quiser pique mais chocolate e adicione na massa.
- Unte uma forma com manteiga e jogue a mistura, asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 25 minutos.
- Sirva em seguida e Boa Refeição!



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



BOLO TRUFADO DE CENOURA COM CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 2 cenouras médias (190 gramas aproximadamente)
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 2 ovos
- 1/2 xícara de xilitol
- 1 e 1/2 xícara de farelo de aveia ou farinha de amendoas
- 1 colher de sopa fermento em pó



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



MODO DE PREPARO

- Bata a cenoura com o óleo, ovos e xilitol, depois acrescente a farinha, mexa bem, por último adicione o fermento.
- Unte uma forma retangular com manteiga e farinha, despeje a massa do bolo, preaqueça o forno à 180 graus e por deixa aproximadamente 35 minutos, deixe esfriar.

Brigadeiro: 1 caixinha de doce de leite zero açúcar + 2 colheres de sopa de manteiga + 2 colheres de sopa de cacau em pó. Mexa tudo em fogo baixo por uns 10 minutos até ficar bem cremoso.

- **Montagem:** Tire o bolo do forno e corte ele ao meio, recheie com todo o brigadeiro.
- Coloque a outra banda do bolo por cima, derreta 300 gramas de chocolate 80% cacau e jogue por cima do bolo, deixe na geladeira por 30 minutos até o chocolate endurecer.
- Sirva em seguida e Boa Refeição!

BOLO DE LIMÃO FOFINHO

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara de xilitol
- 1/2 xícara de suco de limão puro + raspas
- leite
- 1/2 xícara de desnatado ou vegetal
- 1/3 de xícara de óleo de coco derretido
- 2 xícaras de farelo de aveia ou farinha de amendoas
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Unte uma forma com furo no meio com manteiga e farinha. Pré- aqueça o forno a 180°C.
 - Com um fouet, bata os ovos com o xilitol até ficar espumoso (não é necessário batedeira). • Depois adicione o suco do limão + as raspas, o leite e o óleo de coco.
 - Misture muito bem. Adicione a farinha e o fermento em pó. Para finalizar, misture com delicadeza e leve para assar por 40 minutos.
- Cobertura:** 1 caixinha de condensado zero açúcar + o suco puro de dois limões bem grandes.
- Misture tudo e jogue por cima do bolo já frio.
 - Sirva em seguida e Boa Refeição!



Rendimento
4 Porções



M. de Preparo
50 Minutos



COCADINHA LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 caxinha de leite condensado zero açúcar
- 1/2 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado ou vegetal
- 150g de coco seco ralado sem açúcar
- 1 e 1/2 colher (sopa) de adoçante culinário

MODO DE PREPARO

- Misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até se soltar do fundo da panela.
- Despeje em refratário untado com manteiga e alise a superfície.
- Deixe esfriar e corte em quadradinhos.
- Sirva em seguida e Boa refeição!



Rendimento
5 Porções



M. de Preparo
30 Minutos



CREME DE COCO

INGREDIENTES

- 1 pote de leite de coco
- 1 copo de creme de leite light
- 1/4 de colher de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de chá de gelatina em pó (zero açúcar)
- Raspas da casca de 2 limões

Cobertura:

- 4 pedacinhos de chocolate amargo 80% de cacau
- 2 colheres de café forte (sem açúcar)
- 4 colheres de creme de leite light



Rendimento
5 Porções



M. de Preparo
40 Minutos



MODO DE PREPARO

- Coloque leite de coco e creme de leite numa panela e leve ao fogo até ferver.
- Ferva por 5 minutos para reduzir um pouco do líquido.
- Tire do fogo e reserve.
- Adicione uma colher de chá de gelatina em pó com 2 colheres de água e derreta no micro-ondas.

- Misture a gelatina com o conteúdo da panela. Adicione as raspas de limão.
- Despeje a mistura em 4 taças de vidro. Leve ao refrigerador por 3 a 4 horas.

- Cobertura:** Derreta o chocolate no microondas ou em banho maria.
- Em seguida incorpore o chocolate com café e creme de leite.
 - Espalhe em cima do creme de coco e sirva.

GELEIA DE ABACAXI

INGREDIENTES

- 500g de maçã
- Água suficiente para cobrir os ingredientes
- 1 e 1/2 de abacaxi (400g)
- 1 colher de sopa cheia de gengibre
- 2 colheres de sopa de suco puro de limão
- 1 xícara de xilitol

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a maçã e dissolver na peneira.
- Usar para dar liga na geleia. Cortar o abacaxi em cubos pequenos.
- Picar o gengibre em pedaços pequenos.
- Colocar todos os ingredientes em uma panela e cobrir com água.
- Deixe ferver por aproximadamente 1 hora (mexa para não queimar).
- Bata no liquidificador para homogeneizar. Voltar ao fogo para dar o ponto



Rendimento
7 Porções



M. de Preparo
15 Minutos



SORVETE DE LEITE NINHO DESNATADO COM MORANGO

INGREDIENTES

- 1 vidro de leite de coco
- 2 gemas
- 3 colheres de sopa de xylitol
- 10 gotas de baunilha
- 3 colheres de sopa de leite ninho desnatado ou leite vegetal de sua preferência
- morango fresco ou congelado a gosto



Rendimento
5 Porções



M. de Preparo
30 Minutos

MODO DE PREPARO

- Para a base do sorvete junte em uma panela o leite de coco, as gemas e a essência de baunilha.
- Em fogo baixo misture rapidamente sem parar, até começar a borbulhar.
- Nesse momento desligue o fogo e espere esfriar um pouco. Coloque essa mistura no liquidificador e acrescente o xylitol e o leite.
- Bata em velocidade alta por 1 minuto para misturar tudo e fazer o creme desta receita.
- Coloque esse creme em um recipiente e deixe no congelador por, no mínimo, 2 horas e meia ou até congelar completamente.
- Depois coloque no processador e bata para adquirir cremosidade. Por fim acrescente os morangos picados e misture com uma colher, para não esmagar os pedaços de morango.



BOLO DE FUBÁ CREMOSO

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

- Misture o leite com o fubá, o adoçante, a ervadoce e a manteiga em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
- Deixe esfriar.
- Delicadamente, incorpore a clara em neve, as gemas e o fermento diluído à mistura já fria e despeje em forma quadrada (20 cm) untada com manteiga e polvilhada com fubá.



Rendimento
5 Porções



M. de Preparo
50 Minutos

médio. Assse em forno preaquecido (180 °C) por cerca de 40 minutos ou até dourar.

- Desenforme morno.
- Sirva em seguida e Boa refeição



BISCOITOS AMANTEIGADOS DE COCO

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de farelo de aveia
- 3 colheres (sopa) de adoçante em pó culinário
- 2 colheres (sopa) de creme vegetal light
- 1 gema
- 2 colheres (sopa) de leite de coco
- 4 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 1 gema levemente batida para pincelar

MODO DE PREPARO

- Misture os ingredientes até obter uma massa homogênea e que não grude nas mãos.
- Enrole em bastões em superfície enfarinhada e corte pedaços na diagonal (ou modele a gosto).
- Pressione com um garfo e disponha em assadeiras untadas com creme vegetal.
- Pincele com a gema e asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 20 minutos ou até dourarem.



Rendimento
10 Porções



M. de Preparo
30 Minutos



CREME DE AVOCADO E CACAU

INGREDIENTES

- 1 Avocado
- 1 colher de chá de cacau em pó
- Suco puro de 1 limão
- 1 colher de sopa de xylitol.

MODO DE PREPARO

- Bata tudo no mixer e leve para gelar. Se desejar, polvilhe nozes picadas por cima.



Rendimento
1 Porções



M. de Preparo
10 Minutos



MAÇA C/ CANELA E CREME DE LEITE

INGREDIENTES

- 1 maçã
- 100 ml de creme de leite light fresco
- 1 colher de chá de xylitol
- Canela a gosto
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO

- Unte uma frigideira com óleo de coco, coloque a maçã picada e canela a gosto.
- Deixe em fogo baixo até começar a dourar.
- Quando começar a dourar coloque o xylitol e o creme de leite e deixe engrossar um pouco.
- Depois pode desligar o fogo. Sirva em Seguida e Boa refeição!



Rendimento
3 Porções



M. de Preparo
15 Minutos



DOCINHO DE FRUTAS SECAS

INGREDIENTES

- 30 g de damascos secos • 30 g de uvas-passas escuras
- 1 pacote (100g) de coco seco em flocos sem açúcar • 1 xícara (chá) de farelo de aveia ou farinha de coco • 4 colheres (sopa) de creme de leite light • 4 colheres (sopa) de adoçante culinário • Manteiga para untar



Rendimento
5 Porções



M. de Preparo
40 Minutos



MODO DE PREPARO

- Cubra os damascos e as uvas-passas com água quente e deixe hidratar por 30 minutos.
- Escorra e triture as frutas no processador com metade dos flocos de coco, a farinha, o creme de leite e o adoçante.
- Pulse algumas vezes até deixar a massa uniforme.
- Com as mãos untadas com manteiga, enrole os docinhos com cerca de 1 colher (sopa) da massa e reserve-os num prato ou bandeja lado a lado.
- Aqueça uma frigideira em fogo baixo e doure o restante do coco, agitando a frigideira para evitar que escureça demais.
- Transfira imediatamente para um prato e deixe esfriar. Passe os docinhos no coco queimado e forminhas

arrume-os em
apropriadas.

TRUFINHAS

INGREDIENTES

- 1 lata de creme de leite light •300g de chocolate diet escuro ou 80% picado •1 colher (sopa) de essência de rum •1 colher (sopa) de essência de nozes •50g de castanhas picadas •500g de chocolate diet ou 80% derretido para cobrir •Cacau em pó para envolver

MODO DE PREPARO

- Aqueça o creme de leite e despeje sobre o chocolate, misturando até derreter.
- Acrescente as essências e a castanha e leve à geladeira por umas 2 horas ou até firmar.
- Com as mãos umedecidas, modele bolinhas, banhe no chocolate derretido e deixe secar antes de envolver em cacau em pó.
- Sirva em seguida e Boa Refeição.



Rendimento
5 Porções



M. de Preparo
25 Minutos



FLAN DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 10 colheres de leite desnatado ou de coco em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 5 colheres de sopa de xylitol
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 2 xícaras de água

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, bata a água, oleite, a baunilha, o xylitol e o cacau em pó até obter um líquido uniforme.
- Hidrate a gelatina sem sabor conforme instruções da embalagem.
- Bata a gelatina com a mistura do liquidificador.
- Coloque o creme em taças e leve para gelar até ficar consistente.



Rendimento
5 Porções



M. de Preparo
15 Minutos



SURPRESA DE UVA VERDE

INGREDIENTES

- 1 cacho de uva verde sem semente
- $\frac{1}{2}$ pote de iogurte natural (sem açúcar)
- 5 gotas de essência de baunilha
- 4 gotas de adoçante culinário
- Cacau em pó a gosto



Rendimento
1 Porções



M. de Preparo
30 Minutos



MODO DE PREPARO

- Para essa receita precisamos das uvas congeladas.
- Para isso você vai lavar bem as uvas, tirar do cacho, colocar em um pote e deixar no congelador da noite para o dia.

Continue dia seguinte preparando esta receita surpresa de uva verde: numa xícara pequena e funda coloque o iogurte e junte a essência baunilha, o adoçante e misture bem.

- Tire as uvas do congelador, esperte no palito de dente e mergulhe uma uva de cada vez no iogurte - se você jogar todas, acaba congelando o iogurte.
- Pegue um copo e faça uma tampa com papel alumínio para ir espelando as uvas.
- Assim sua surpresa de uva verde escorrerá o excesso de iogurte e secará mais depressa.
- Deixe mais 10 minutos no congelador para secar bem.

TRUFA DE BANANA

INGREDIENTES

- 1 banana nanica • 6 colheres de sopa de leite desnatado ou de coco em pó
- 3 colheres de sopa de cacau em pó

MODO DE PREPARO

- Comece preparando esta trufa de banana fácil amassando a banana com o garfo.
- Coloque a banana em um recipiente e leve por 1 minuto no microondas em potência máxima.
- Em seguida, junte o leite, o cacau e misture bem. Deixe essa mistura no congelador por 20 minutos, para ficar consistente.
- Por fim retire a trufa de banana do congelador, enrole e passe no cacau em pó.



Rendimento
1 Porções



M. de Preparo
30 Minutos



BOMBOM DE MORANGO C/ LEITE EM PÓ

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite desnatado ou de coco em pó
- 1 colher de sopa de creme de leite light
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 1 colher de chá de xylitol
- 50 gramas de chocolate 80%
- 5 colheres de sopa de água
- Morango a gosto



Rendimento
5 Porções



M. de Preparo
35 Minutos

MODO DE PREPARO

- Prepare o bombom de morango com leite em pó colocando em um recipiente o leite em pó, o creme de leite, a essência, o xylitol e a água. Vá misturando bem, apertando com a colher até virar uma massa moldável. Se for necessário, acrescente mais água. Agora vamos montar! Molhe as mãos com água, abra a massa na mão, coloque o morango e enrole. Deixe no congelador por 15 minutos, para firmar. Após 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. Sirva em seguida e Boa refeição!



BOLO FLORESTA NEGRA

INGREDIENTES

- 4 ovos (clara e gemas separadas)
- 1 xícara (chá) de xilitol
- 4 colheres (sopa) margarina
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 6 colheres (sopa) de cacau em pó
- 3 xícaras (chá) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- Margarina para untar



Rendimento
10 Porções



M. de Preparo
55M i nutos

MODO DE PREPARO

Recheio e cobertura: 500g de creme de leite light

5 colheres (sopa) de adoçante em pó tipo forno e fogão

1 colher (sopa) de cacau em pó

1 xícara (chá) de geleia de cereja diet

- Na batedeira, bata as claras em neve e reserve. Na batedeira, em outra tigela, bata as gemas, o adoçante e a margarina até esbranquiçar. Junte o leite, o cacau, a farinha e bata para misturar.
- Misture as claras em neve e o fermento delicadamente com uma colher. Coloque em uma forma de 24cm e leve ao forno médio pré-aquecido a 190 graus por 40 minutos. na batedeira, bata o creme de leite gelado até obter o ponto de chantilly. Divida o chantilly em três partes. Adicione cacau a uma delas e misture. Misture a geleia de cereja na outra parte e deixe o chantilly restante puro. Desinforme o bolo já frio e corte ao meio na horizontal.
- Coloque uma parte da massa em um prato, espalhe o chantilly misturado com a geleia e cubra com a outra massa. Coloque o chantilly com cacau em um saco de confeitar com bico pitanga médio e o chantilly puro em um outro saco de confeitar com o mesmo bico. Decore toda a lateral do bolo, intercalando os sabores. Decore o topo com cerejas e raspas. Leve a geladeira até o momento de servir.

