



# Doces & Sobremesas para Diabéticos

Desfrute de sobremesas deliciosas sem comprometer a sua saúde. Um guia completo com 10 receitas pensadas para quem tem diabetes.



# Sobremesas Saudáveis São Possíveis

Ter diabetes não significa abdicar dos prazeres da vida. Com as escolhas certas e ingredientes inteligentes, é perfeitamente possível criar sobremesas deliciosas que respeitam as necessidades do seu corpo.

Este eBook foi criado para mostrar que sabor e saúde podem andar de mãos dadas, oferecendo 10 receitas cuidadosamente desenvolvidas para pessoas com diabetes.

# Princípios das Nossas Receitas



## Controlo de Açúcar

Utilizamos adoçantes naturais e reduzimos o índice glicémico em todas as preparações.



## Farinhas Alternativas

Privilegiamos farinhas integrais, de amêndoa e coco para maior valor nutricional.



## Gorduras Saudáveis

Incluimos fontes de gorduras boas como abacate, frutos secos e azeite.



## Frutas Equilibradas

Escolhemos frutas de baixo índice glicémico para adoçar naturalmente.





# Receita: Bolo de Canela e Noz sem Açúcar

## Ingredientes

- 200g de farinha de amêndoa
- 100g de farinha de coco
- 4 ovos biológicos
- 100ml de azeite extra virgem
- 80ml de leite de amêndoa
- 60g de eritritol
- 100g de nozes picadas
- 2 colheres de chá de canela
- 1 colher de chá de fermento
- 1 pitada de sal

## Informação Nutricional

### Por fatia (12 fatias):

- Calorias: 185 kcal
- Carboidratos: 8g
- Proteínas: 7g
- Gorduras: 15g
- Fibra: 4g
- Açúcar: 2g

# Modo de Preparo

01

## Preparação Inicial

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de 24cm com azeite e polvilhe com farinha de coco. Reserve.

03

## Mistura Húmida

Noutra tigela, bata os ovos com o eritritol até obter um creme fofo. Adicione o azeite e o leite de amêndoa, mexendo bem.

05

## Cozedura

Verta a massa na forma e leve ao forno por 35-40 minutos. Teste com um palito - deve sair limpo quando pronto.

02

## Mistura Seca

Numa tigela grande, misture as farinhas de amêndoa e coco, a canela, o fermento e o sal. Reserve.

04

## Combinação

Incorpore gradualmente os ingredientes secos aos húmidos, mexendo delicadamente. Adicione as nozes picadas.

06

## Finalização

Deixe arrefecer na forma por 10 minutos, depois desenforme para uma grelha. Polvilhe com canela antes de servir.



**Dica de Substituição:** Para uma versão ainda mais nutritiva, substitua metade das nozes por sementes de linhaça moídas, ricas em ômega-3.



# Bolo de Cenoura com Cobertura de Iogurte

## Ingredientes

- 3 cenouras médias raladas (300g)
- 3 ovos grandes
- 120ml de óleo de coco derretido
- 150g de farinha de aveia
- 50g de eritritol ou adoçante
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

## Cobertura

- 200g de iogurte grego natural
- 2 colheres (sopa) de adoçante
- Raspas de limão a gosto

## Informação Nutricional

### **Por fatia (12 porções):**

Calorias: 145 kcal

Carboidratos:  
15g

Açúcar: 3g

Fibra: 2,5g



# Modo de Preparo: Bolo de Cenoura

01

---

## Prepare a massa

Bata no liquidificador as cenouras, ovos e óleo até obter uma mistura homogênea e cremosa.

03

---

## Leve ao forno

Despeje numa forma untada e asse a 180°C por 35-40 minutos até dourar.

**Dica especial:** Decore com nozes picadas ou raspas de cenoura para um toque elegante. Pode substituir a farinha de aveia por farinha de amêndoa para ainda menos carboidratos!

02

---

## Adicione os secos

Transfira para uma tigela e misture delicadamente a farinha, adoçante, canela e fermento.

04

---

## Prepare a cobertura

Misture o iogurte com adoçante e raspas de limão. Espalhe sobre o bolo frio.

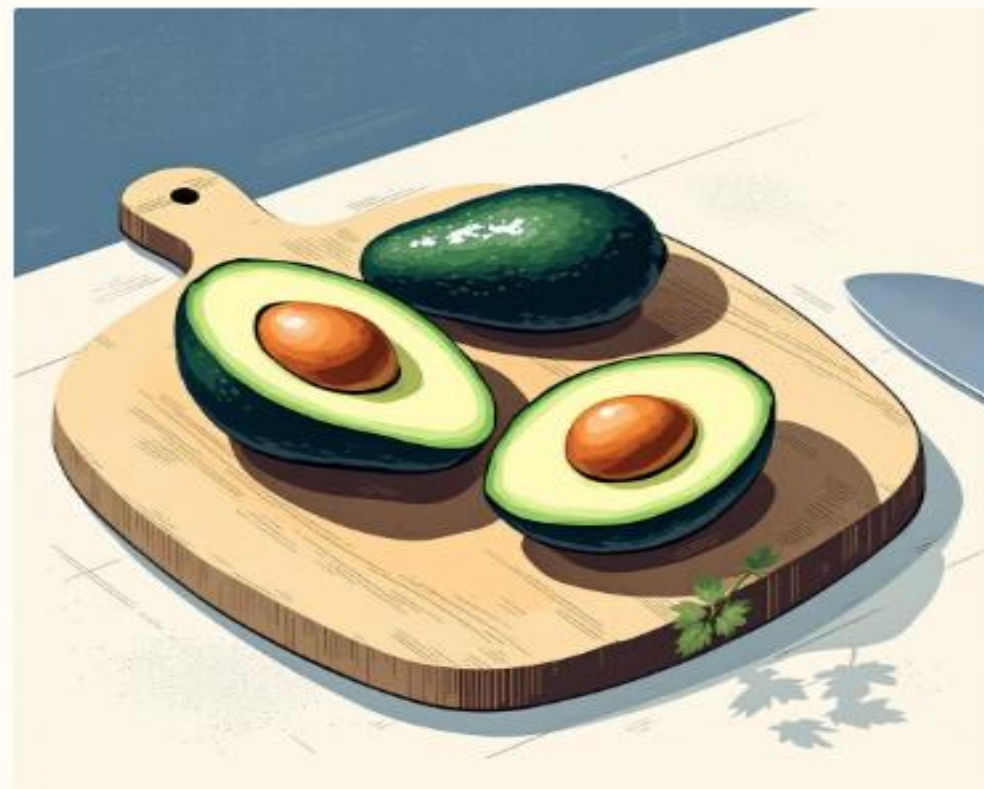


## Bolo de Chocolate com Abacate

### Ingredientes

- 2 abacates maduros (250g polpa)
- 4 ovos grandes
- 80g de cacau em pó sem açúcar
- 100g de farinha de amêndoa
- 80g de eritritol
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de fermento
- Pitada de sal

**Ganache opcional:** 100g chocolate 85% cacau + 50ml creme vegetal





# Preparo e Dicas: Bolo de Chocolate



## Bata tudo

Processe os abacates com ovos até cremoso. Adicione cacau, farinha, adoçante, baunilha e sal.



## Asse perfeito

Forme untada a 175°C por 30-35 minutos. Teste com palito: deve sair limpo.



## Finalize com elegância

Cubra com ganache morno ou polvilhe cacau. Decore com framboesas frescas.

*"O abacate traz cremosidade incrível e gorduras boas que ajudam a absorver nutrientes. Ninguém vai adivinhar o ingrediente secreto!"*

**Substituições:** Use óleo de coco no lugar da farinha de amêndoa, ou tente farinha de coco (mas use menos, pois absorve mais líquido).

# Bolo de Limão e Sementes de Papoila



## Ingredientes

- 200g de farinha integral
- 3 ovos
- 100ml de azeite extra virgem
- 150ml de bebida vegetal
- Sumo e raspa de 2 limões
- 3 colheres (sopa) de sementes de papoila
- 80g de xilitol
- 1 colher (sopa) de fermento

## Cobertura de Limão

- Sumo de 1 limão + 2 colheres (sopa) de adoçante em pó



## Passo a Passo: Bolo de Limão

### Misture húmidos

Bata ovos, azeite, bebida vegetal, sumo e raspa de limão numa tigela grande.

1

### Asse com amor

Forme untada, 180°C por 40 minutos até dourar e firmar.

2

3

4

### Junte secos

Adicione farinha, xilitol, sementes de papoila e fermento. Mexa delicadamente.

### Glaseie

Misture sumo de limão com adoçante. Despeje sobre o bolo morno.

**Apresentação especial:** Sirva com rodelas finas de limão caramelizado (use adoçante!) e folhinhas de hortelã fresca. As sementes de papoila dão textura crocante e são riquíssimas em cálcio e fibras.



# Receita: Mousse de Chocolate Negro 85%



## Ingredientes

- 200g de chocolate negro 85%
- 4 ovos (claras e gemas separadas)
- 2 colheres de sopa de stevia líquida
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- Frutos vermelhos para decorar

## Informação Nutricional (por porção)

Calorias: 165 kcal | Carboidratos: 6g | Açúcar: 3g | Proteínas: 6g | Gorduras: 13g

**Modo de Preparo:** Derreta o chocolate em banho-maria. Adicione as gemas e a baunilha, mexendo bem. À parte, bata as claras em castelo com o sal e a stevia. Incorpore delicadamente ao chocolate. Distribua por taças e refrigere por 4 horas. Decore com frutos vermelhos antes de servir.



# Mousse de Limão com Stevia

Uma explosão de frescura cítrica numa textura aveludada e leve — perfeita para os dias quentes ou para encerrar uma refeição com elegância.

## Tempo de Preparo

15 minutos + 2h refrigeração

## Rendimento

4 porções generosas

## Calorias

95 kcal por porção

## Carboidratos

6g por porção


# Ingredientes e Modo de Preparo

## Ingredientes

- 200g de iogurte grego natural sem açúcar
- Sumo e raspa de 2 limões grandes
- 200ml de natas para bater (35% gordura)
- 3 colheres de sopa de stevia em pó
- 1 colher de chá de gelatina em pó sem sabor
- 2 colheres de sopa de água fria

## Modo de Preparo

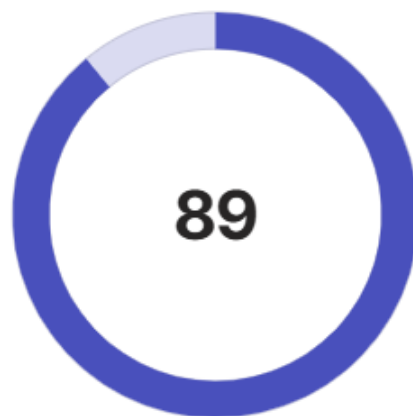
1. Hidrate a gelatina na água fria por 5 minutos, depois aqueça até dissolver completamente.
2. Bata as natas em chantilly firme e reserve no frigorífico.
3. Misture o iogurte, sumo e raspa de limão com a stevia até ficar homogéneo.
4. Adicione a gelatina morna à mistura de limão, mexendo rapidamente.
5. Incorpore delicadamente o chantilly com movimentos envolventes.
6. Distribua por taças individuais e refrigere por pelo menos 2 horas.

 **Dica de Apresentação:** Decore com raspas de limão fresco e uma folhinha de hortelã. Para um toque especial, sirva em taças de vidro transparente para realçar a cor amarela vibrante!



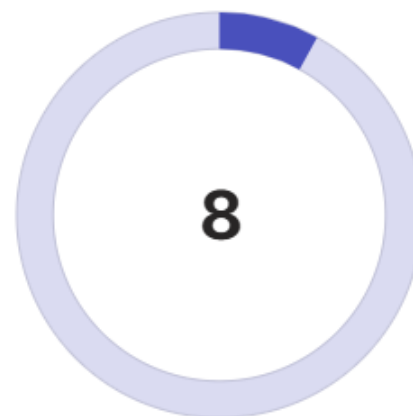
# Mousse de Frutos Vermelhos

Uma combinação vibrante de framboesas, morangos e mirtilos numa textura sedosa e rica em antioxidantes — um verdadeiro abraço ao paladar.



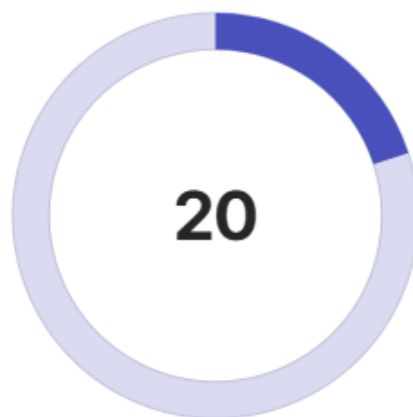
**Calorias**

por porção



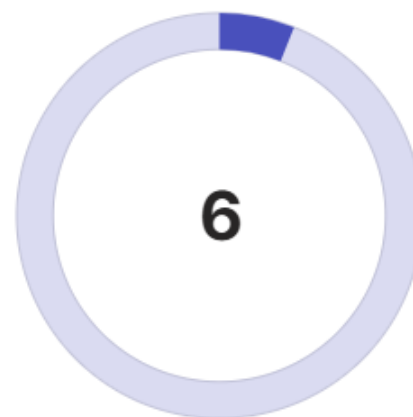
**Carboidratos**

gramas por porção



**Minutos**

de preparação total



**Porções**

rendimento da receita

# Ingredientes e Modo de Preparo

## Ingredientes

- 300g de frutos vermelhos mistos (frescos ou congelados)
- 200g de queijo quark ou ricota fresca
- 150ml de natas para bater
- 4 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de gelatina em pó
- 3 colheres de sopa de água

## Variações Deliciosas

- Adicione 2 colheres de sopa de sementes de chia para extra fibra
- Use apenas morangos para uma versão mais suave
- Acrescente 30g de chocolate negro picado (70% cacau)

## Modo de Preparo

1. Reserve alguns frutos para decoração e triture os restantes até obter um puré.
2. Coe o puré para remover sementes (opcional, para textura mais lisa).
3. Hidrate e dissolva a gelatina conforme instruções anteriores.
4. Bata o queijo com eritritol e essência de baunilha até cremoso.
5. Adicione o puré de frutos e a gelatina, mexendo bem.
6. Bata as natas em chantilly e incorpore delicadamente.
7. Distribua por taças e refrigere por 3 horas.
8. Decore com frutos frescos reservados antes de servir.

# Mousse de Café sem Açúcar



Para os amantes de café: uma sobremesa sofisticada com o aroma intenso e reconfortante do café, numa versão cremosa e sem culpa.

## 1 Prepare o Café

Faça 100ml de café expresso forte e deixe arrefecer completamente. Use café de qualidade para garantir sabor intenso.

## 2 Misture os Ingredientes Base

Bata 250g de mascarpone com 3 colheres de sopa de stevia líquida até obter um creme liso e homogêneo.

## 3 Adicione o Café

Incorpore o café frio ao creme de mascarpone, mexendo delicadamente para distribuir uniformemente o sabor.

## 4 Finalize com Chantilly

Bata 200ml de natas em chantilly firme e incorpore ao creme de café com movimentos suaves e envolventes.



# Dicas para o Sucesso das Suas Mousses



## Temperatura Certa

Todos os ingredientes devem estar à temperatura ambiente antes de misturar, excepto as natas para bater, que devem estar bem frias. Isto garante uma textura perfeita e homogénea.



## Escolha de Adoçantes

Stevia, eritritol e xilitol são excelentes opções. Experimente combinações para encontrar o sabor que mais lhe agrada. Cada adoçante tem intensidade diferente.



## Controlo de Porções

Use taças pequenas ou copos de shot para servir porções controladas. Isto ajuda no controlo glicémico e permite saborear sem excessos.



## Técnica de Incorporação

Ao adicionar o chantilly, use movimentos suaves de baixo para cima. Nunca bata vigorosamente — isto mantém o ar na mousse e garante leveza.



## Tempo de Refrigeração

Não apresse o processo! Um mínimo de 2 horas no frigorífico é essencial para que a mousse ganhe consistência ideal. Para melhores resultados, prepare na véspera.



## Personalização Saudável

Adicione sementes (chia, linhaça), frutos secos picados ou coco ralado para aumentar fibras e gorduras boas. Estas adições melhoram o perfil nutricional.

# Brownies de Feijão Preto

Uma sobremesa rica, chocolateada e surpreendentemente nutritiva

## Ingredientes

- 400g de feijão preto cozido (escorrido)
- 3 ovos grandes
- 60ml de óleo de coco
- 75g de cacau em pó sem açúcar
- 80g de eritritol ou estévia
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ½ colher de chá de fermento em pó
- Pitada de sal marinho
- 50g de nozes picadas (opcional)



## Informações

- **Tempo:** 35 minutos
- **Rendimento:** 12 porções
- **Dificuldade:** Fácil

# Modo de Preparo: Brownies



## Preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma quadrada de 20cm com óleo de coco ou forre com papel vegetal.



## Incorporação

Adicione o cacau em pó, fermento e sal. Bata novamente por 30 segundos. Incorpore as nozes manualmente, se desejar.




## Mistura

No liquidificador, triture o feijão preto com os ovos, óleo de coco, baunilha e eritritol até obter uma mistura homogênea e cremosa.



## Cozedura

Despeje a massa na forma e leve ao forno por 25-30 minutos. O centro deve ficar ligeiramente húmido para brownies mais fudgy.

 **Dica Nutricional:** Adicione 2 colheres de sopa de sementes de linhaça moídas para aumentar o teor de ômega-3 e fibra, ajudando ainda mais no controlo glicémico.





# Pudim de Chia e Manga

Uma sobremesa tropical refrescante, rica em fibra e antioxidantes

## Ingredientes

- 60g de sementes de chia
- 400ml de leite de amêndoa sem açúcar
- 1 manga madura média
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 colheres de sopa de eritritol (opcional)
- Raspa de lima (para decorar)
- Coco ralado sem açúcar (opcional)

## Informações

- **Tempo:** 10 min + 4h refrigeração
- **Rendimento:** 4 porções
- **Dificuldade:** Muito fácil

## Preparo Rápido

1. Misture chia, leite, baunilha e eritritol
2. Refrigere por 4 horas ou durante a noite
3. Triture metade da manga para puré
4. Corte a outra metade em cubos
5. Monte em camadas e decore

# Variações Criativas do Pudim



## Frutos Vermelhos

Substitua a manga por mirtilos, framboesas ou morangos para menos açúcar natural e mais antioxidantes.



## Matcha Verde

Adicione 1 colher de chá de chá de matcha ao leite para um impulso de energia e sabor único.



## Chocolate Negro

Misture 2 colheres de cacau puro e gotas de chocolate 85% para uma versão mais indulgente.

📌 **Dica de Conservação:** O pudim de chia mantém-se fresco no frigorífico por até 5 dias, sendo perfeito para preparar com antecedência.



## Substituições Inteligentes



### Açúcar Refinado

**Substitua por:** Eritritol, stevia, xilitol ou tâmaras em pequenas quantidades. Estes adoçantes têm impacto mínimo na glicemia.



### Farinha Branca

**Substitua por:** Farinha de amêndoa, coco, aveia integral ou linhaça. Aumentam a fibra e reduzem o índice glicêmico.



### Manteiga

**Substitua por:** Azeite, óleo de coco ou puré de abacate. Proporcionam gorduras mais saudáveis para o coração.



### Natas

**Substitua por:** Iogurte grego natural, leite de coco ou creme de caju. Menos gorduras saturadas, mais proteína.

## Dicas para o Sucesso

### Meça com Precisão

Use balanças e medidores para garantir quantidades exactas. Isto é crucial para controlar carboidratos e manter o equilíbrio nutricional.

### Apresentação Conta

Decore com frutos vermelhos frescos, hortelã ou raspas de chocolate negro. Uma apresentação bonita aumenta o prazer de comer.



### Leia os Rótulos

Verifique sempre os ingredientes dos produtos que compra. Evite açúcares escondidos e aditivos desnecessários.

### Planeie com Antecedência

Prepare sobremesas no fim de semana e guarde em porções individuais. Facilita o controlo de porções durante a semana.





Ter diabetes não é uma sentença de privação. É um convite para descobrir novos sabores, ingredientes e formas criativas de preparar as suas sobremesas favoritas.

Com estas 10 receitas, tem um mundo de possibilidades à sua frente. Exatamente, adapte ao seu gosto e, acima de tudo, desfrute de cada momento. A saúde e o prazer podem – e devem – caminhar lado a lado.

Boas sobremesas e excelente saúde!