

EMAGRECIMENTO

RECEITAS DE SOBREMESAS FIT





Sobremesas

NESTA SEÇÃO, VOCÊ ENCONTRARÁ UMA SELEÇÃO DE RECEITAS DELICIOSAS E SAUDÁVEIS, PERFEITAS PARA QUEM QUER EMAGRECER DE FORMA PRAZEROSA. TODAS AS SOBREMESAS FORAM CUIDADOSAMENTE DESENVOLVIDAS PARA FORNECER OS NUTRIENTES ESSENCIAIS, SEM DEIXAR DE LADO O SABOR. DESDE BOLOS E PUDINS ATÉ PAVÊS E MOUSSES, VOCÊ TERÁ DIVERSAS OPÇÕES PARA VARIAR SEU CARDÁPIO E MANTER SUA DIETA INTERESSANTE E SABOROSA.

MOUSSE DE ABACATE E CACAU

INGREDIENTES

2 AVOCADOS MADUROS

2 COLHERES DE SOPA DE SOPA DE CACAU EM PÓ 100% PURO MÃE TERRA

4 COLHERES DE SOPA DE MELADO DE CANA OU AÇÚCAR DEMERARA MÃE TERRA

MODO DE PREPARO

PROCESSE TODOS OS INGREDIENTES ATÉ OBTER UM CREME HOMOGÊNEO.

COLOQUE EM POTES INDIVIDUAIS OU EM UMA TRAVESSA E LEVE À GELADEIRA POR APROXIMADAMENTE 2 HORAS.



PUDIM DE CHIA E FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

2 COL. (SOPA) DE SEMENTES DE CHIA
2/3 DE XÍC. (CHÁ) DE LEITE DE COCO OU OUTRO
LEITE VEGETAL: AMÊNDOA, QUINOA, AVEIA
1/3 DE XÍC. (CHÁ) DE ÁGUA
ADOÇANTE (ESTÉVIA, XILITOL OU ERITRITOL) A
GOSTO OU (OPCIONAL)
FRUTAS VERMELHAS (MIRTILO, MORANGO, AMORA)
2 NOZES PICADAS

MODO DE PREPARO

EM UM POTE DE VIDRO, MISTURE A CHIA, O
LEITE, A ÁGUA E O ADOÇANTE (OPCIONAL). POR
ÚLTIMO, ACRESCENTE AS FRUTAS VERMELHAS E
AS NOZES.

**DEIXE NA GELADEIRA POR 2 HORAS OU PREPARE
NA NOITE ANTERIOR.**

PUDIM DE CHIA E FRUTAS VERMELHAS

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)

OPCIONAL

1 COLHER (CHÁ) DE CANELA
1/2 XÍCARA DE CASTANHA DE CAJÚ OU DO PARÁ PICADA
1/2 XÍCARA DE PASSAS DE UVA

MODO DE PREPARO

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, PRÉ-AQUECIDO, POR CERCA DE 40 MINUTOS, OU ATÉ DOURAR.



BROWNIE DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

2 XÍCARAS DE BATATA DOCE COZIDA E AMASSADA.

1/2 XÍCARA DE FARINHA DE AMÊNDOAS.

1/4 XÍCARA DE CACAU EM PÓ SEM AÇÚCAR.

1/4 XÍCARA DE MEL OU ADOÇANTE NATURAL A GOSTO.

2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE COCO DERRETIDO.

1 COLHER DE CHÁ DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA.

1/4 COLHER DE CHÁ DE SAL.

1/2 XÍCARA DE NOZES PICADAS (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO

1. PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 180 °C E UNTE UMA FORMA.

2. EM UMA TIGELA GRANDE, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA.

3. DESPEJE A MASSA NA FORMA E ESPALHE UNIFORMEMENTE.

4. ASSE POR CERCA DE 20-25 MINUTOS, OU ATÉ QUE UM PALITO INSERIDO NO CENTRO SAIA LIMPO.

5. DEIXE ESFRIAR ANTES DE CORTAR EM PEDAÇOS E SERVIR.



MOUSSE DE ABACATE E CACAU

INGREDIENTES

2 ABACATES MADUROS.

1/4 XÍCARA DE CACAU EM PÓ SEM AÇÚCAR.

1/4 XÍCARA DE MEL OU ADOÇANTE NATURAL A GOSTO.

2 COLHERES DE SOPA DE LEITE DE AMÊNDOAS OU LEITE DE COCO.

1 COLHER DE CHÁ DE EXTRATO DE BAUNILHA

MODO DE PREPARO

1. PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 180°C E UNTE EM UM PROCESSADOR DE ALIMENTOS, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES ATÉ OBTER UMA CONSISTÊNCIA CREMOSA.
2. ADICIONE MAIS LEITE DE AMÊNDOAS CONFORME NECESSÁRIO PARA ATINGIR A CONSISTÊNCIA DESEJADA.
3. TRANSFIRA A MOUSSE PARA TIGELAS INDIVIDUAIS E LEVE À GELADEIRA POR PELO MENOS 30 MINUTOS ANTES DE SERVIR.
4. DECORE COM RASPAS DE CHOCOLATE AMARGO OU FRUTAS FRESCAS, SE DESEJAR.

BANANA NICE CREAM

INGREDIENTES

3 BANANAS MADURAS CONGELADAS, CORTADAS EM RODELAS.

2 COLHERES DE SOPA DE LEITE DE AMÊNDOAS OU LEITE DE COCO.

FRUTAS FRESCAS OU NOZES PICADAS PARA DECORAR (OPCIONAL).

MODO DE PREPARO

1. EM UM PROCESSADOR DE ALIMENTOS OU LIQUIDIFICADOR POTENTE, COLOQUE AS BANANAS CONGELADAS E O LEITE DE AMÊNDOAS.
2. PULSE ATÉ OBTER UMA CONSISTÊNCIA CREMOSA, RASPANDO AS LATERAIS CONFORME NECESSÁRIO.
3. TRANSFIRA O NICE CREAM PARA TIGELAS E DECORE COM FRUTAS FRESCAS OU NOZES.
4. SIRVA IMEDIATAMENTE COMO UM SORVETE SAUDÁVEL E REFRESCANTE.



CONCLUSÃO

AGORA QUE VOCÊ CONHECE OS BENEFÍCIOS E TEM UMA SELEÇÃO DE DELICIOSAS RECEITAS DE SOBREMESAS FITNESS, É HORA DE COLOCAR TUDO EM PRÁTICA! COMECE A INCLUIR ESSES DOCES SAUDÁVEIS EM SUA ROTINA ALIMENTAR E DESCUBRA COMO É POSSÍVEL EMAGRECER SEM ABRIR MÃO DO PRAZER DE COMER ALGO GOSTOSO. SEU PALADAR E SEU CORPO IRÃO AGRADECER!

ENTÃO, O QUE VOCÊ ESTÁ ESPERANDO? COMECE A EXPERIMENTAR ESSAS RECEITAS E DÊ ADEUS AOS CULPADOS PRAZERES, DANDO AS BOAS-VINDAS A UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL E EQUILIBRADA. BOM APETITE!