

Doce de Cacao com Óleo de Coco (Baixo Índice Glicêmico)

Objetivo: Oferecer uma opção de doce saudável que satisfaz a vontade de comer algo saboroso sem elevar rapidamente os níveis de açúcar no sangue, evitando picos de insulina e compulsão.

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100% (sem açúcar)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco extra virgem (derretido)
- 1 a 2 colheres de sopa de adoçante natural a gosto (xilitol, eritritol ou stevia em pó)
- Uma pitada de sal (realça o sabor)
- Opcional: Essência de baunilha, raspas de laranja, nozes picadas para decorar

Modo de Preparo:

1. Em um recipiente pequeno, adicione o cacau em pó, o adoçante e a pitada de sal. Misture bem os ingredientes secos.
2. Adicione o óleo de coco derretido e a essência de baunilha (se estiver usando). Misture vigorosamente com uma colher ou fouet até obter uma pasta homogênea e brilhante. Se a mistura estiver muito seca, adicione um pouco mais de óleo de coco, uma colher de chá por vez, até atingir a consistência desejada.
3. Despeje a mistura em forminhas de silicone pequenas, forminhas de bombom, ou espalhe em um prato forrado com papel manteiga.
4. Leve à geladeira por pelo menos 30 minutos, ou até firmar.
5. Se desejar, corte em pedaços ou retire das forminhas e decore com raspas de laranja ou nozes picadas.

Dicas de Consumo:

- Consuma com moderação, como uma sobremesa ou lanche quando a vontade de comer doce surgir.
- Armazene na geladeira em um recipiente fechado para manter a consistência.

Benefícios:

- **Cacau 100%:** Rico em antioxidantes (flavonoides), que combatem os radicais livres e promovem a saúde cardiovascular. Ajuda a melhorar o humor e a reduzir o estresse.
- **Óleo de Coco:** Fonte de triglicerídeos de cadeia média (TCMs), que são rapidamente metabolizados e podem ser usados como fonte de energia, auxiliando na saciedade e no controle do peso.
- **Adoçantes Naturais (Xilitol, Eritritol, Stevia):** Não elevam os níveis de açúcar no sangue, sendo opções seguras para quem busca controlar a glicemia e evitar picos de insulina.