

### Realização:



Cássia Verônica Almeida Silva  
Daniela Ayumi Amemiya  
Maria Janaína Cavalcante Nunes

### Apoio:

Superintendência de Vigilância em Saúde  
Gerência de Vigilância Epidemiológica de  
Doenças Não Transmissíveis  
Coordenação de Vigilância Nutricional

## LIVRO DE RECEITAS: Doces saudáveis



### Medida Certa

Goiânia

2014

### **Bolo de Chocolate Fit**

#### **Ingredientes:**

- 1 ovo
- 1 banana amassada (uso nanica)
- 2 colheres de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de achocolatado light (uso o da marca magro) ou cacau em pó
- Gotas de essência de baunilha
- Adoçante a gosto (uso um sachê de sucralose)
- 1 colher de chá de fermento royal

#### **Modo de preparo:**

1. Misturar tudo com um garfo, por último o fermento, colocar em um recipiente em que não tenha perigo de transbordar e levar ao micro por 2 minutos e 30 segundos.

### **Bolo de Amêndoas com Damasco**

#### **Bolo**

- 1/2 xícara de aveia triturada
- 1 xícara de amêndoas trituradas
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 4 colheres de sopa de adoçante para forno e fogão
- 1/2 xícara de damascos triturados

### **Mousse de Chocolate**



#### **Ingredientes:**

- 200g de chocolate amargo 75% cacau
- 1 copo de castanha do Pará
- 1/3 de copo de melado de cana
- 1 copo de água
- 1 colher de chia

#### **Modo de preparo:**

1. Colocar a castanha do pará de molho por no mínimo 4 horas.
2. Derreter o chocolate em uma panela de ferro com um pouco de óleo de coco ou óleo de girassol (ou derreta em banho maria).
3. Bater no liquidificador as castanhas do pará com a água.
4. Acrescentar o chocolate derretido e o melado.
5. Misturar a chia.
6. Colocar na geladeira por no mínimo 30 minutos.

### Cookie Integral com Geleia de Morango



#### **Ingredientes para a massa:**

- 2 xícaras de farinha de aveia
- 2 colheres (sobremesa) de semente de chia, triturada
- 2 colheres (sopa) de melado de cana
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- Geleia de fruta sem açúcar
- Pitada de sal marinho

#### **Modo de preparo da massa:**

1. Numa tigela, misturar os ingredientes secos (aveia, chia e sal).
2. Numa outra tigela, misturar os ingredientes molhados (melado, azeite, óleo de coco).
3. Jogar a mistura líquida sobre a mistura de aveia e mexer com a ajuda de uma colher.
4. Fazer os biscoitos pressionando o centro para dar espaço para colocar a geleia.
5. Depois que os 16 biscoitos estiverem prontos numa forma, adicionar a geleia em cada biscoito com a ajuda de uma colher de chá.
6. Colocar no forno por 20 minutos. Assim que os biscoitos saírem do forno eles estarão macios. Esperar esfriar para retirá-los da forma.

### Torta de bolacha light

#### **Ingredientes:**

- 300 ml de leite desnatado
- 1 ovo separado
- 1 colher de sopa cheia de amido de milho (maizena)
- 2 sachês de adoçante (uso sucralose)
- 10 bolachas Nesfit de Aveia e Mel ou de cacau
- 1 colher de chá de achocolatado light
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 1 colher de sopa rasa de açúcar fit união

#### **Modo de Fazer:**

1. Em uma panela, colocar o leite, a gema (coada para tirar a pele), os dois sachês de adoçante e o amido de milho.
2. Levar ao fogo até engrossar.
3. Numa travessa pequena, montar uma camada com creme, bolacha e mais um pouco de creme (deixe a metade desse creme para a parte de chocolate).
4. Acrescentar o achocolatado e o cacau no restante, mexer até dissolver bem, se precisar volte ao fogo para derreter o cacau.
5. Terminar de montar as camadas e leve para gelar.

### Brigadeiro Fake

#### Ingredientes:

- 1 banana (uso a nanica, bem madura) esquentada por um minuto no micro

#### Depois misturar:

- 1 colher de chá de cacau em pó
- 1 colher de sopa de leite em pó desnatado (se quiser mais consistente, coloque mais)
- Misturar e servir!



### Torta de Limão



#### Massa

- 250g de grão de bico cozido
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 4 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de sopa de essência de baunilha (opcional)

#### Preparo

1. Bater todos os ingredientes no processador e forrar uma forma de fundo removível.
2. Assar em forno baixo pré-aquecido por 15 min. Reservar.

#### Creme de Limão

- Suco de 2 ou 3 limões (raspe a casca antes e reserve)
- 1 iogurte desnatado
- 300g de ricota
- 6 colheres de sopa de adoçante culinário (ou de açúcar)
- 1/2 xic de Biomassa de banana verde
- 1 xic de leite desnatado
- 1 c chá de goma guar (opcional)

#### Preparo

1. Bater todos os ingrediente, acrescentando a goma por último.
2. Distribuir o creme na massa e deixe na geladeira por 4 horas.
3. Polvilhar as raspas de limão.

### Sorvete Chicabom Fit

#### **Ingredientes**

- 150 ml de leite de coco caseiro
- 1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar
- Gotas de sucralose a gosto

#### **Modo de Preparo**

1. Misturar todos os ingredientes
2. Distribuir em forminhas e levar ao freezer.

### Sorvete de Coco

#### **Ingredientes**

- 200ml de leite de coco light
- 2 colheres de coco ralado sem açúcar
- Gotas de sucralose à gosto ou açúcar à gosto

#### **Modo de Preparo**

1. Misturar todos os ingredientes
2. Distribuir em forminhas e levar ao freezer.

### Chocolate Maromba

#### **Massa**

- 3 colheres de sopa de whey protein ou caseína de chocolate
- 3 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 4 colheres de sopa de leite desnatado líquido
- 15 a 20 gotas de sucralose (opcional)
- 10 gotas de essência (opcional)

#### **Preparo**

1. Misturar tudo, colocar em forminhas de silicone e levar ao freezer por 12 horas.

### Chocolate Low Carb

#### **Ingredientes**

- 1/2 xic óleo de coco
- 1/2 xic manteiga de amêndoas
- 1/3 xic leite de coco
- 1/3 xic cacau em pó
- Gotas de sucralose (a gosto e opcional)

#### **Modo de Preparo**

1. Misturar bem, distribuir em forminhas de silicone e levar ao freezer pra endurecer.

- 4 ovos
- Raspinhas de laranja

**Modo de preparo:**

1. Pré aquecer o forno à 250°C
2. Misturar bem a aveia com o fermento, amêndoas e adoçante. Depois juntar os ovos, e quando estiver bem misturado, juntar o damasco triturado e mexer bem.
3. Colocar em uma forma untada e levar ao forno por 25 minutos.

**Calda**

- Suco de 1 laranja
- Suco de 1/2 limão
- 1 pau de canela
- 1 cravo

**Modo de preparo:**

1. Juntar todos os ingredientes em uma panela e mexer até ferver (continua líquida).
2. Colocar ela por cima do bolo.

- 4 ovos
- Raspinhas de laranja

**Modo de preparo:**

4. Pré aquecer o forno à 250°C
5. Misturar bem a aveia com o fermento, amêndoas e adoçante. Depois juntar os ovos, e quando estiver bem misturado, juntar o damasco triturado e mexer bem.
6. Colocar em uma forma untada e levar ao forno por 25 minutos.

**Calda**

- Suco de 1 laranja
- Suco de 1/2 limão
- 1 pau de canela
- 1 cravo

**Modo de preparo:**

3. Juntar todos os ingredientes em uma panela e mexer até ferver (continua líquida).
4. Colocar ela por cima do bolo.