

Sobremesas



Receitas

1 - Pétit Gateau com Farinha de Castanha de Caju

2 - Sorvete Fit de Coco

3 - Pudim de Baunilha com Calda Light

4 - Mousse de Abacate com Cacau

5 - Brownie com Farinha de Avelã e Chocolate 85%

6 - Flan Proteico de Coco com Whey

7 - Torta de Limão

8 - Cocada com Dipping de Chocolate 70%

9 - Cheesecake

10 - Torta de “Nutella” com Frutas Vermelhas

11 - Blondie - Brownie de Chocolate Branco

12 - Fudge com Flor de Sal

13 - Creme Verde Refrescante de Abacate e Maçã

14 - Mousse de Maracujá com Whey

Petit Gateau com Farinha de Castanha de Caju

Ingredientes (rende 2 unidades)

- 1 ovo inteiro
- 1 clara (ajuda a reduzir calorias e gordura)
- 1 colher de sopa de manteiga ghee ou óleo de coco sem sabor
- 2 colheres de sopa de farinha de castanha de caju
- 1 colher de sopa de farinha de coco (mais fibras e menos caloria)
- 25g de chocolate 70% ou 85% cacau (pref. sem adição de açúcar)
- 1 colher de sopa de xilitol ou eritritol (adoçante natural)
- 1 colher de café de essência natural de baunilha

Modo de Preparo

Derreta o chocolate com a manteiga ghee ou óleo de coco no micro-ondas em potência baixa (30 segundos, mexendo na metade do tempo). Em outro recipiente, bata o ovo, a clara, o xilitol e a essência de baunilha até ficar levemente espumoso. Adicione as farinhas (castanha e coco) à mistura dos ovos e misture bem. Acrescente o chocolate derretido à mistura e mexa até ficar homogêneo. Divida a massa em forminhas untadas com óleo de coco. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 8 a 10 minutos, até que as bordas estejam firmes e o centro ainda úmido. Sirva imediatamente. Para um recheio mais cremoso, leve à geladeira por 10 minutos antes de assar. Pode ser servido com frutas vermelhas ou uma calda de whey protein com água.



Sorvete Fit de Coco

Ingredientes (rende 4 porções)

- 1 pote de iogurte grego natural sem açúcar (170g, pode ser versão zero lactose)
- 200 ml de leite de coco (sem adição de açúcar)
- 2 claras
- 2 colheres de sopa de xilitol ou eritritol (ajuste a gosto)
- 1 colher de chá de essência de baunilha natural
- 50g de coco ralado sem açúcar (opcional, para mais textura)

Modo de Preparo

Merengue Fit: Aqueça as claras com o xilitol em banho-maria, mexendo até os grãos de xilitol dissolverem (não deixe cozinhar!). Em seguida, bata as claras na batedeira até formar picos firmes (merengue).

Base cremosa: Em um bowl, misture o iogurte grego, o leite de coco e a essência de baunilha. Se desejar, adicione o coco ralado para mais sabor e textura.

Mistura final: Incorpore delicadamente o merengue à base cremosa, mexendo com uma espátula em movimentos suaves até a mistura ficar homogênea.

Congelamento: Coloque a mistura em um pote com tampa e leve ao freezer por 3 a 4 horas. Para melhor cremosidade, retire após 2 horas, mexa e retorne ao freezer.

Variações opcionais: Chocolate - acrescente 1 colher de sopa de cacau 100%. Frutas - adicione 1/2 xícara de morangos ou mirtilos bem picados. Café - misture 1 colher de chá de café solúvel no leite de coco antes de bater.

Pudim de Baunilha com Calda Light

Ingredientes do Pudim

- 2 ovos inteiros
- 120 g de leite condensado fit (caseiro ou pronto, com adoçante natural)
- 100 ml de leite vegetal sem açúcar (amêndoas ou castanha de caju)
- 1 colher de sopa de xilitol (ajuste conforme o dulçor do leite condensado)
- 1 colher de chá de extrato natural de baunilha (opcional)

Ingredientes da Calda

- 1 colher de sopa de xilitol ou eritritol
- 1 colher de chá de cacau em pó 100% (opcional, para dar cor)
- 2 colheres de sopa de água

Modo de preparo da Calda

Em fogo baixo, derreta o xilitol com a água (e o cacau, se usar) mexendo sempre, até formar uma calda rala e dourada. Espere esfriar levemente e despeje na forma de pudim (pequena).

Modo de preparo do Pudim

Bata os ovos, leite condensado fit, leite vegetal, xilitol e baunilha no liquidificador por 30 segundos. Espere 5 a 10 minutos até a espuma baixar — isso evita bolhas no pudim e deixa a textura mais lisa. Despeje com cuidado na forma sobre a calda já fria.

Cozimento e finalização

Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C em banho-maria (forma maior com água morna cobrindo metade da forma de pudim). Asse por 35 a 40 minutos, ou até o centro firmar. Retire do forno, deixe esfriar em temperatura ambiente e leve à geladeira por no mínimo 4 horas. Após gelar, aqueça levemente o fundo da forma no fogo baixo por alguns segundos para derreter a calda e facilitar o desenforme.

Mousse de Abacate com Cacau

Ingredientes (rende 2 porções)

- 1/2 abacate maduro (aprox. 100g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%
- 1 colher de sopa de xilitol ou eritritol (ajuste conforme o paladar)
- 1 colher de sopa de leite vegetal (amêndoas ou castanha, sem açúcar)
- 1 pitada de canela (opcional, realça o sabor do chocolate)
- Gotas de extrato natural de baunilha

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no mixer ou liquidificador e bata até obter um creme liso e homogêneo. Prove, ajuste o adoçante e o cacau conforme o gosto. Leve à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir, para firmar e resfriar. Para uma versão com mais proteína, adicione 1 colher de sopa de whey protein sabor chocolate ou baunilha. Para uma textura ainda mais aerada, bata 1 clara em neve e incorpore à mousse já batida. Pode ser servido com morangos, coco ralado sem açúcar ou nibs de cacau por cima.



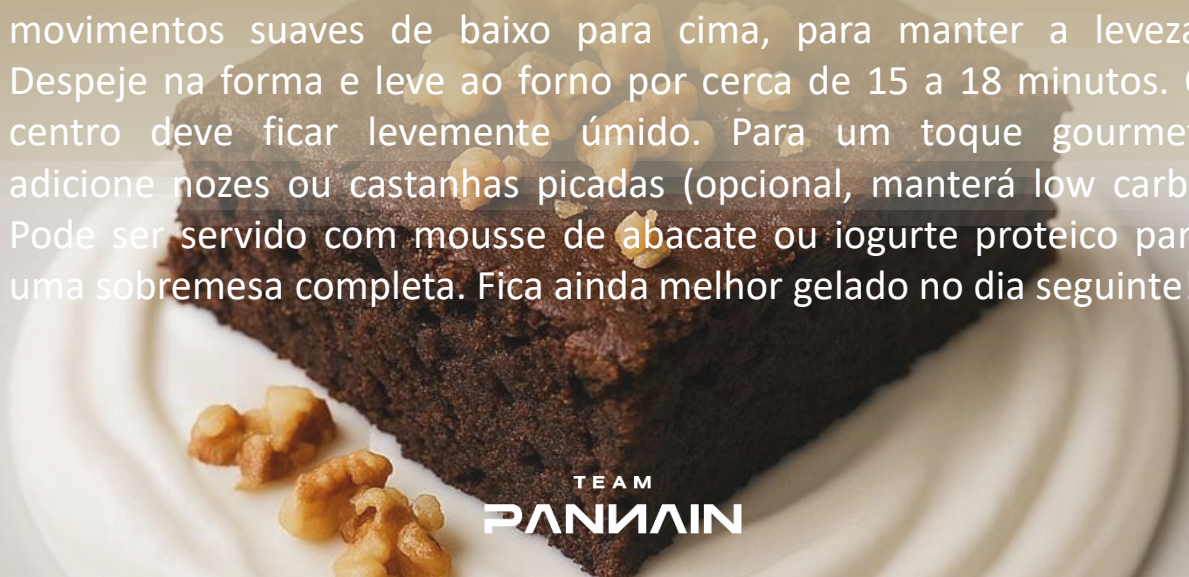
Brownie com Farinha de Avelã e Chocolate 85%

Ingredientes (rende 6 porções)

- 80 g de chocolate 85% cacau (preferencialmente sem açúcar)
- 40 g de manteiga ghee ou óleo de coco sem sabor
- 40 g de farinha de avelã
- 10 g de farinha de coco (opcional para dar mais estrutura e fibras)
- 35 g de xilitol ou eritritol (ajuste a gosto)
- 2 ovos (claras e gemas separadas)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de extrato natural de baunilha (opcional)

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C e unte uma pequena assadeira ou use papel manteiga. Derreta o chocolate com a manteiga no micro-ondas ou banho-maria, mexendo até obter um creme homogêneo. Em outro recipiente, misture as gemas, o xilitol, a baunilha e o creme de chocolate derretido. Acrescente a farinha de avelã (e a de coco, se usar) e misture bem até obter uma massa uniforme. Em outro bowl, bata as claras em neve com uma pitada de sal, até formar picos firmes. Incorpore delicadamente as claras em neve à massa, com movimentos suaves de baixo para cima, para manter a leveza. Despeje na forma e leve ao forno por cerca de 15 a 18 minutos. O centro deve ficar levemente úmido. Para um toque gourmet, adicione nozes ou castanhas picadas (opcional, manterá low carb). Pode ser servido com mousse de abacate ou iogurte proteico para uma sobremesa completa. Fica ainda melhor gelado no dia seguinte!



Flan Proteico de Coco com Whey

Ingredientes

- 1 envelope (12g) de gelatina incolor e sem sabor
- 150 ml de água quente
- 100 ml de água fria
- 150 ml de leite de coco (sem adição de açúcar)
- 2 colheres de sopa de xilitol ou eritritol (ajuste conforme seu paladar)
- 2 scoops (cerca de 60g) de whey protein sabor baunilha, coco ou chocolate branco (preferencialmente sem adoçantes artificiais)
- (Opcional) 1 colher de chá de essência natural de baunilha

Modo de Preparo

Em um recipiente, hidrate e dissolva a gelatina incolor na água quente, mexendo até ficar completamente líquida e sem grumos. Adicione a água fria, o leite de coco, o xilitol, o whey protein e a baunilha no liquidificador. Em seguida, acrescente a gelatina já dissolvida. Bata por 1 minuto, até obter uma mistura homogênea e aerada. Despeje em potes individuais ou em uma forma levemente untada com óleo de coco. Leve à geladeira por pelo menos 2 a 3 horas, até firmar completamente. Variações e sugestões: Use leite de amêndoas ou de castanha de caju para uma versão ainda mais leve. Para uma textura mais cremosa, adicione 1 colher de sopa de creme de coco light ou iogurte proteico. Finalize com coco ralado sem açúcar, nibs de cacau ou canela em pó na hora de servir.

Torta de Limão

Ingredientes da base

- 1 xícara de farinha de amêndoas ou castanha de caju
- 1 colher de sopa de farinha de coco (opcional, dá mais estrutura)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco ou manteiga ghee derretida
- 1 colher de sopa de xilitol ou eritritol (opcional, para leve dulçor)

Ingredientes do creme

- 1 e 1/2 xícara de leite em pó zero lactose (ou desnatado, se preferir)
- 1/2 xícara de água quente
- Suco de 1 limão grande
- Raspas de limão a gosto
- 1 a 2 colheres de sopa de xilitol (ajuste conforme o limão)

Modo de preparo da base

Misture a farinha de amêndoas, a farinha de coco (se usar), o xilitol e o óleo de coco ou ghee até formar uma massa úmida e modelável. Forre o fundo de uma forma pequena (de fundo removível ou de silicone) e aperte bem com uma colher ou os dedos. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 8 a 10 minutos apenas para firmar. Retire e deixe esfriar.

Modo de preparo do recheio

Bata no liquidificador o leite em pó, a água quente, o suco e raspas de limão e o xilitol até obter um creme firme e brilhante. Se desejar, adicione o iogurte ou baunilha.

Montagem e finalização

Despeje o creme sobre a base já fria e leve ao freezer por 1 a 2 horas ou à geladeira por 4 horas, até firmar. Decore com mais raspas de limão e, se quiser, polvilhe coco ralado sem açúcar ou uma fina camada de farinha de castanha.

Cocada com Dipping de Chocolate 70%

Ingredientes (rende 6 unidades pequenas)

- 1 pacote (100 g) de coco ralado sem açúcar
- 2 claras de ovo
- 1 colher de sopa de xilitol ou eritritol (conforme o paladar)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (opcional, realça o sabor)
- 40 g de chocolate 70% cacau (ou mais) sem adição de açúcar
- 1 colher de chá de óleo de coco (opcional, para dar brilho ao chocolate)

Modo de Preparo

Hidrate o coco com 2 a 3 colheres de sopa de água morna e deixe descansar por 5 minutos. Acrescente as claras, o xilitol e a baunilha (se usar). Misture bem até formar uma massa úmida e moldável. Modele em bolinhas ou pequenos montes e coloque sobre uma forma antiaderente, untada ou de silicone. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 15 a 20 minutos, ou até dourar levemente nas bordas. Enquanto isso, derreta o chocolate com o óleo de coco (opcional) em banho-maria ou no micro-ondas (30 segundos, mexendo na metade do tempo). Quando as cocadas esfriarem, mergulhe parcialmente no chocolate derretido ou espalhe por cima com uma colher. Leve à geladeira por 20–30 minutos para firmar a cobertura.



Cheesecake

Ingredientes da base

- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas ou amêndoas trituradas
- 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de sopa de xilitol ou eritritol
- 1 colher de sopa de óleo de coco (derretido)
- 1 colher de chá de canela (opcional, realça o sabor da base)

Ingredientes do recheio

- 300 g de ricota sem lactose
- 250 ml de iogurte natural sem lactose (ou iogurte grego zero)
- 2 a 3 colheres de sopa de xilitol ou eritritol (ajuste ao seu gosto)
- 1 colher de chá de extrato natural de baunilha
- 1 envelope (12g) de gelatina incolor sem sabor
- (Opcional) raspas de limão para acidez equilibrada

Modo de preparo da base

Misture tudo até formar uma massa úmida. Forre o fundo de uma forma de aro removível (23 cm) com papel manteiga. Pressione com os dedos para cobrir o fundo uniformemente. Leve ao freezer por 15 minutos para firmar (ou ao forno por 8 minutos a 180 °C se quiser mais crocante).

Modo de preparo do recheio

Bata a ricota, o iogurte, o xilitol e a baunilha até formar um creme liso. Hidrate e derreta a gelatina conforme instruções da embalagem. Acrescente a gelatina ao creme e bata mais um pouco até incorporar bem.

Montagem e finalização

Despeje o creme sobre a base já firme. Leve à geladeira por no mínimo 4 horas. Cobertura - Geleia caseira de frutas vermelhas: leve ao fogo 1 xícara de morangos ou frutas vermelhas + 1 colher de xilitol + gotas de limão, cozinhando até virar uma calda. Espere esfriar e despeje sobre a cheesecake já firme.

Torta de "Nutella" *com Frutas Vermelhas*

Ingredientes da base

- 140 g de farinha de amêndoas
- 40 g de farinha de coco (menos carbo que painço ou mandioca)
- 50 g de xilitol ou eritritol
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de manteiga ghee (ou óleo de coco)
- 1 pitada de sal
- (Opcional) 1 colher de chá de extrato de baunilha ou canela

Ingredientes do recheio

Creme tipo "Nutella" saudável:

- 1/2 xícara (100 g) de pasta de avelã sem açúcar
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 1 a 2 colheres de sopa de xilitol
- 2 colheres de sopa de leite vegetal. Misture tudo até formar um creme.

Frutas vermelhas:

- 1 xícara de frutas vermelhas frescas (morango, amora ou framboesa)

Modo de preparo

Com a base já fria, espalhe metade da "Nutella" fit no fundo. Cubra com uma camada de frutas vermelhas. Adicione o restante do creme de "Nutella" por cima. Finalize com mais frutas frescas para decorar. Leve à geladeira por 2 horas antes de servir.



Blondie - Brownie de Chocolate Branco

Ingredientes

- 2 ovos
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 1/2 xícara de adoçante granulado de sua escolha
- 1/3 xícara de pasta de amêndoas ou qualquer outra de Nuts
- 1/8 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/4 xícara de leite de escolha (usei leite de coco)
- 1/2 c.cha de fermento.
- Chocolate em lascas de sua escolha
- Lâminas de amêndoas.

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Forre uma forma pequena com papel manteiga. Em uma tigela, misture os ingredientes secos: Farinha de amêndoas, farinha de coco, adoçante granulado e fermento em pó. Em outra tigela, bata os ingredientes líquidos: Ovos, pasta de amêndoas (ou outra pasta de nuts), leite de coco (ou outro leite vegetal), extrato de baunilha. Você pode usar um mixer ou fouet para facilitar. Incorpore os ingredientes líquidos aos secos, misturando até obter uma massa homogênea. Despeje a massa na forma preparada e espalhe uniformemente. Polvilhe por cima as lascas de chocolate branco sem açúcar e as lâminas de amêndoas. Leve ao forno por 20 a 25 minutos, ou até que as bordas estejam douradas e o centro firme (faça o teste do palito: deve sair quase seco). Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de cortar em pedaços.

Fudge com Flor de Sal

Ingredientes

- 120 g de chocolate 70% cacau (sem adição de açúcar)
- 1/2 xícara de pasta de amendoim 100% natural (sem açúcar)
- 1/2 xícara de xilitol ou eritritol (ajuste conforme seu gosto)
- 1/3 xícara de amendoim torrado e picado grosseiramente
- 1 colher de chá de essência natural de baunilha

Modo de Preparo

Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas (em potência média, de 30 em 30 segundos, mexendo entre as etapas) até ficar totalmente liso. Adicione à tigela o xilitol, a pasta de amendoim e a essência de baunilha. Misture bem até incorporar e obter uma massa cremosa e uniforme. Acrescente o amendoim torrado picado e misture mais uma vez para distribuir bem os pedaços na massa. Despeje a mistura em uma forma pequena tipo bolo inglês, forrada com papel manteiga ou levemente untada com óleo de coco. Leve à geladeira por pelo menos 1 hora, ou até ficar firme. Desenforme, corte em quadrados e salpique a flor de sal por cima. Armazene na geladeira em pote fechado por até 5 dias.



Creme Verde Refrescante de Abacate e Maçã

Ingredientes

- 1 abacate grande maduro (gelado)
- 1 maçã verde com casca (gelada e sem sementes)
- Suco e raspas de 1/2 limão siciliano
- 1 colher de sobremesa de gengibre fresco picado
- 1 colher de chá de pó verde ou 1/2 xícara de espinafre fresco
- 1/2 scoop de whey protein sabor baunilha ou coco
- 1/2 xícara de água filtrada (gelada)

Cobertura

- Castanhas-do-pará ou amêndoas moídas
- Coco ralado sem açúcar
- Frutas vermelhas (amoras ou morangos frescos)

Modo de Preparo

No liquidificador, adicione todos os ingredientes (exceto a cobertura). Bata em potência máxima por cerca de 50 segundos, até obter um creme liso e espesso. Se necessário, adicione mais um fio de água, aos poucos, para ajustar a textura (sem deixar muito líquido). Despeje o creme em uma tigela ou bowl individual. Finalize com as coberturas de sua escolha e sirva imediatamente.



Mousse de Maracujá com Whey

Ingredientes

- 120 g de leite em pó zero lactose (ou desnatado)
- 140 ml de água quente
- 45 g de whey protein sabor maracujá
- Adoçante a gosto (xilitol, eritritol ou stevia)
- (Opcional) 1 colher de chá de suco concentrado de maracujá ou algumas gotas de essência natural da fruta (para realçar o sabor)

Modo de Preparo

No liquidificador, bata o leite em pó, a água quente e o adoçante (se usar) por cerca de 2 a 3 minutos, até formar um creme liso e aerado. Desligue o liquidificador, adicione o whey protein sabor maracujá e bata novamente por mais 30 segundos a 1 minuto, apenas até incorporar completamente. Despeje em taças ou potes individuais de vidro. Leve à geladeira por no mínimo 1 hora ou, se preferir uma textura mais firme rapidamente, deixe no freezer por 20 minutos, depois transfira para a geladeira até a hora de servir. (Opcional) Finalize com sementes de maracujá, raspas de limão ou coco ralado sem açúcar para dar um toque especial.

