

Doces



Receitas

1 - Brigadeiro Fit

2 - Bolinho de Chuva Low Carb

3 - Trufa Proteica com Avelã

4 - Panacota de Baunilha com Geleia de Morango e Chocolate

5 - Panqueca de Coco com Pasta de Amendoim

6 - Cookies de Banana, Aveia e Chocolate

7 - Pão de Mel Fit

8 - Bombom Gourmet Sonho de Valsa

9 - Gelatina Proteica de Whey

10 - Bolinho de Pistache Low Carb

11 - Beijinho de Coco

12 - Nutella Fit

13 - Geleia de Frutas

14 - Doce de Leite com Queijo

Brigadeiro Fit

Ingredientes

- 1 xícara de leite em pó zero lactose e zero açúcar
- 1/3 de xícara de água quente
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 1 a 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de óleo de coco (opcional – pode ser omitido se quiser menos calorias)
- Cacau em pó ou farofa de castanhas trituradas para enrolar

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o leite em pó, a água quente e o adoçante até formar um creme homogêneo (~2-3 min). Acrescente o cacau em pó e bata mais 1 minuto. Se optar pelo óleo de coco, adicione e misture bem. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas para ganhar consistência. Modele em bolinhas e passe no cacau em pó ou em castanhas trituradas.



Bolinho de Chuva Low Carb

Ingredientes

- 1 ovo grande
- 1/2 xícara (chá) de eritritol ou mistura eritritol + stevia
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (chá) de farinha de coco
- 1/2 colher (chá) de psyllium (opcional – dá maciez e aumenta fibras)
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 3 colheres (sopa) de leite de coco light
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o ovo, o eritritol e o óleo de coco até ficar mais claro e aerado (~3 a 4 min). Em um bowl, misture a farinha de amêndoas, a farinha de coco, o psyllium e metade da canela. Incorpore o creme do liquidificador à mistura seca. Acrescente o leite de coco light aos poucos até dar o ponto de massa cremosa e homogênea. Por último, adicione o fermento e mexa delicadamente. Distribua em forminhas de silicone. Asse em forno preaquecido a 180°C por 25–30 minutos. Finalize passando os bolinhos ainda mornos em uma mistura de canela + um pouquinho de eritritol em pó.



Trufa Proteica com Avelã

Ingredientes da casquinha

- 1 barra (80 a 100g) de chocolate 85% cacau sem açúcar
- 1 colher (chá) de óleo de coco

Ingredientes do recheio

- 300 ml de leite vegetal sem açúcar (amêndoas ou castanha de caju)
- 20 g de cacau em pó 100%
- 20 g de whey protein sabor chocolate ou baunilha
- 1 a 2 colheres (sopa) de eritritol ou stevia
- 1 colher (chá) de pasta de castanha ou avelã sem açúcar (opcional)
- Avelãs inteiras torradas (1 por trufa)

Modo de Preparo

Casquinha:

Derreta o chocolate 85% em banho-maria ou micro-ondas de 30 em 30 segundos. Misture o óleo de coco, se quiser. Forre as forminhas de silicone, cobrindo o fundo e laterais. Leve à geladeira por 20–30 min até firmar.

Recheio (ganache proteica):

Em fogo baixo, aqueça o leite vegetal até começar a reduzir. Acrescente o cacau e o eritritol, mexendo bem até engrossar levemente. Desligue o fogo, junte o whey e a pasta de castanhas. Mexa até formar um creme liso. Espere esfriar.

Montagem:

Retire as casquinhas da geladeira. Preencha cada uma com a ganache, coloque uma avelã no centro e cubra com mais ganache. Finalize com uma camada de chocolate derretido para fechar a trufa. Leve à geladeira por 1 hora antes de servir.



TEAM
PANNAIN

Panacota de Baunilha com Geleia de Morango e Chocolate

Ingredientes (rende 6 porções pequenas)

- 1 caixinha (200 ml) de creme de leite sem lactose light ou creme de leite fresco light
- 200 ml de leite vegetal sem açúcar (amêndoas, coco ou castanha)
- 1 colher (sopa) de extrato natural de baunilha
- 1 ½ colher (sopa) de eritritol + stevia
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor (ou 1 colher de chá de ágar-ágar, se preferir versão vegana)
- 80 g de chocolate 85% cacau sem açúcar
- 2 colheres (chá) de óleo de coco (opcional)
- 100 g de geleia de morango caseira fit (feito com morangos frescos + eritritol, sem açúcar)

Modo de Preparo

Panacota:

Em uma panela, aqueça o creme de leite, o leite vegetal, o adoçante e a baunilha, sem deixar ferver. Hidrate a gelatina conforme instruções da embalagem e adicione à mistura, mexendo bem até dissolver. Distribua em forminhas (até metade) e leve à geladeira por 1 hora.

Montagem:

Após a primeira camada endurecer, espalhe uma camada fina de geleia de morango fit. Cubra com o restante da panacota e leve à geladeira até firmar completamente. Derreta o chocolate 85% com o óleo de coco em banho-maria ou micro-ondas e espalhe uma camada fina por cima. Leve à geladeira por mais 30 minutos antes de servir.

Panqueca de Coco com Pasta de Amendoim

Ingredientes da massa (rende 2 panquecas pequenas)

- 2 claras + 1 gema
- 1 colher (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de tapioca hidratada
- 1 colher (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 1 colher (chá) de eritritol/stevia
- 1 Pitada de canela ou essência de baunilha (opcional)
- Algumas gotas de água, se precisar ajustar a textura

Ingredientes do recheio

- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim 100% natural (sem açúcar ou óleo hidrogenado)
- 1 colher (chá) de leite vegetal sem açúcar (para dar cremosidade sem precisar de óleo extra)

Modo de Preparo

Bata levemente as claras e a gema até espumar. Misture a farinha de coco, a tapioca, o coco ralado e o adoçante. Ajuste a textura com algumas gotas de água se necessário (massa deve ficar cremosa, não líquida). Aqueça uma frigideira antiaderente, unte levemente com óleo de coco spray ou pincelado. Despeje a massa e cozinhe dos dois lados até dourar. Para o recheio, misture a pasta de amendoim com o leite vegetal (pode aquecer alguns segundos no micro-ondas). Recheie e sirva quente.



Cookies de Banana, Aveia e Chocolate

Ingredientes (rende 12 cookies médios)

- 1 banana média bem madura
- 100 g de farelo de aveia
- 30 g de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de eritritol/stevia
- 1 colher (sopa) de óleo de coco (reduzido) ou iogurte natural
- 40 g de chocolate 70% cacau sem açúcar picado
- Pitada de canela em pó ou essência de baunilha (opcional)

Modo de Preparo

Amasse bem a banana até virar um purê homogêneo. Misture com o farelo de aveia, farinha de amêndoas, eritritol e óleo de coco (ou iogurte sem açúcar). Deixe descansar por 5 minutos para hidratar a aveia. Acrescente o chocolate picado, reservando um pouco para a cobertura. Modele bolinhas com a massa, achate levemente e coloque em forma antiaderente. Decore com o restante do chocolate por cima. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 15–18 minutos, até dourar levemente nas bordas.



Pão de Mel Fit

Ingredientes da massa (rende 12 unidades pequenas)

- 3 ovos inteiros + 1 clara
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 50 ml de leite de coco light
- 100 g de farinha de amêndoas
- 30 g de farinha de coco
- 60 g de eritritol/stevia
- 10 g de cacau em pó 100%
- 15 g de blend de especiarias (canela, cravo, gengibre, noz-moscada)
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó

Recheio e cobertura

Recheio: “doce de leite” fit → 200 ml de leite de coco + 1 colher (sopa) de eritritol, reduzido no fogo até engrossar. Alternativa: creme de castanha de caju adoçado levemente)

Cobertura: 80 g de chocolate 85% cacau sem açúcar derretido + 1 colher (chá) de óleo de coco para brilho.

Modo de Preparo

Bata os ovos, a clara e o adoçante até formar um creme claro e espumoso. Acrescente o óleo de coco, o leite de coco e misture. Em outro bowl, junte as farinhas, o cacau e as especiarias. Incorpore os secos à mistura líquida, mexendo suavemente. Finalize com o fermento. Coloque em forma untada e asse em forno preaquecido a 180°C por ~25–30 minutos. Deixe esfriar, corte em círculos e recheie com o doce de leite fit. Banhe no chocolate derretido e deixe firmar na geladeira.

Bombom Gourmet *Sonho de Valsa*

Ingredientes

- 80 g de castanha de caju ou amendoim torrados sem sal
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim 100% natural
- 1 a 2 colheres (sopa) de eritritol/stevia
- 1 colher (chá) de extrato natural de baunilha
- 1 pitada de sal rosa
- 80 g de chocolate 85% cacau sem açúcar
- Opcional: 1 scoop (15 g) de whey protein sabor baunilha ou chocolate

Modo de Preparo

Processe as castanhas até virar uma pasta grossa. Acrescente a pasta de amendoim, adoçante, baunilha e sal. Bata até formar uma massa modelável. Modele em bolinhas e leve ao freezer por 20–30 minutos. Derreta o chocolate 85% em banho-maria (pode acrescentar 1 colher de chá de óleo de coco para brilho). Banhe as bolinhas no chocolate, coloque sobre papel manteiga e leve à geladeira até secar.

Gelatina Proteica de Whey

Ingredientes (4 porções)

- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 150 ml de água quente
- 100 ml de água fria
- 100 ml de leite de coco light ou leite vegetal sem açúcar
- 1 colher (sopa) de eritritol/stevia
- 1 ½ scoop (30 g) de whey protein sabor baunilha, chocolate ou morango
- Opcional: gotas de essência de baunilha ou raspas de limão

Modo de Preparo

Hidrate e dissolva a gelatina na água quente, mexendo até ficar transparente. Acrescente a água fria e misture bem. No liquidificador, bata a mistura com o leite de coco light, o adoçante e o whey até ficar homogêneo e aerado. Distribua em potinhos individuais e leve à geladeira por ~2 horas até firmar. Se quiser, finalize com uma camada fina de cacau 100% polvilhado ou um toque de coco ralado sem açúcar.

Bolinho de Pistache Low Carb

Ingredientes (6 unidades pequenas)

- 2 ovos (ou 1 ovo + 2 claras)
- 2 colheres (sopa) de farinha de pistache
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 colher (chá) de iogurte natural desnatado ou kefir
- 1 colher (sopa) de eritritol/stevia
- 1 colher (café) de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa pistache picado, distribuída sobre os bolinhos
- Opcional: 1/2 colher (chá) de essência natural de baunilha

Modo de Preparo

Bata os ovos (ou ovos + claras) com o adoçante até espumar levemente. Acrescente o iogurte/kefir e misture. Em outro recipiente, combine as farinhas de pistache e amêndoas. Incorpore os secos aos líquidos, mexendo até formar uma massa homogênea. Adicione o fermento delicadamente. Distribua a massa em forminhas de silicone, finalize com pistache picado por cima. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 18–20 minutos, até dourar levemente.



Beijinho de Coco

Ingredientes (rende 12 unidades pequenas)

- 1/3 xícara de castanha de caju crua sem sal ou macadâmia
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 scoop (25–30 g) de whey protein sabor coco ou baunilha
- 1 colher (chá) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de leite de coco light
- Opcional: 1 colher (chá) de eritritol/stevia se quiser mais doce
- Coco ralado levemente tostado para enrolar

Modo de Preparo

Processe as castanhas até formar uma farinha úmida. Adicione o coco ralado e pulse até misturar bem. Acrescente o whey, o óleo de coco e o leite de coco light, batendo até formar uma massa moldável. Leve à geladeira por 20–30 minutos para ganhar consistência. Modele em bolinhas e passe no coco tostado. Sirva gelado.



Nutella Fit

Ingredientes (rende 300 g)

- 1/2 xícara (80 g) de avelãs torradas sem casca (triturar até virar pasta)
- 120 g de chocolate 85% cacau sem açúcar
- 100 ml de leite de coco light ou leite de amêndoas sem açúcar
- 20 g (2 colheres de sopa) de cacau em pó 100%
- 20 g de eritritol/stevia
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 pitada de sal rosa

Modo de Preparo

Derreta o chocolate em banho-maria ou micro-ondas (30s em 30s). No processador, bata a pasta de avelãs até ficar bem lisa. Acrescente o chocolate derretido, o leite vegetal, o cacau em pó, o adoçante, o óleo de coco e o sal. Processe até virar um creme homogêneo e brilhante. Transfira para um pote de vidro esterilizado e conserve na geladeira por até 10 dias.



TEAM
PANNAIN

Geleia de Frutas

Ingredientes (rende 1 pote pequeno)

- 200 g da(s) fruta(s) escolhida(s) - morango, amora, mirtilo, framboesa ou manga, as frutas vermelhas são mais low carb
- 1 colher (sopa) de eritritol/stevia
- Suco de 1/2 limão
- 2 colheres (sopa) de chia hidratada

Modo de Preparo

Bata rapidamente a fruta escolhida no liquidificador (pode deixar alguns pedaços se quiser uma textura rústica). Transfira para uma panela e leve ao fogo baixo com o suco de limão. Acrescente o adoçante e mexa até começar a reduzir. Adicione a pectina em pó (ou chia hidratada) e cozinhe até a geleia engrossar. Deixe esfriar, transfira para um pote de vidro esterilizado e conserve na geladeira por até 7 dias.



Doce de Leite com Queijo

Ingredientes (rende 4 porções)

- 600 ml de leite de amêndoas sem açúcar
- 100 ml de leite de coco light
- 40 g de eritritol/stevia
- 15 g de xylitol (mantém leve sabor caramelizado)
- 1 pitada de bicarbonato de sódio (opcional)
- 1 colher (chá) de extrato natural de baunilha
- 80 g de queijo minas padrão light (ou ricota fresca para uma versão ainda mais leve) em cubinhos pequenos

Modo de Preparo

Em uma panela antiaderente, coloque o leite de amêndoas, o leite de coco, os adoçantes e o bicarbonato. Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até engrossar e ficar levemente dourado (~40 min). Desligue o fogo e misture a baunilha. Acrescente os cubinhos de queijo minas light (ou ricota) e envolva bem no creme ainda quente. Transfira para um refratário ou potes individuais. Sirva morno para o queijo ficar levemente derretido no doce, ou gelado para uma versão mais consistente.

