

15 RECEITAS PARA



SOBREMESAS

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De maneira alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que seja com permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados. As informações fornecidas aqui são declaradas verdadeiras e consistentes, pois qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade total e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade ou culpa legal será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respectivos possuem todos os direitos autorais não detidos pelo editor.

Notícia legal:

Este livro está protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, entre outras, espelhos, omissões, ou imprecisões. DESENVOLVIDO POR VOCÊ+FIT

Observações Importantes

Antes de acessar as receitas é preciso ressaltar alguns aspectos importantes sobre determinados alimentos que podem estar inclusos nas mesmas:

Sobre as fibras:

De acordo com nutricionistas consumir fibras pode ajudar bastante no controle do diabetes.

As fibras são de extrema importância para o organismo, pois têm potencial de prevenir algumas doenças consideradas graves, podem ajudar a diminuir o colesterol, ajudam no funcionamento do intestino e ainda ajudam estabilizar os níveis de glicose no sangue, algo que faz com que seu consumo seja recomendado para diabéticos.

Sobre Alguns alimentos em Particular:

Alguns alimentos usados em algumas das receitas deste material, podem gerar dúvidas em algumas pessoas sobre se pode ou não serem consumidos.

Alimentos como, por exemplo, a Batata doce e a Mandioca.

A Batata doce é um alimento rico em fibra e em vitamina A, por isso seu consumo é recomendado.

Porém é preciso ressaltar que nela contêm Amido, substância que se transforma facilmente em glicose, contudo se consumir com moderação a Batata doce pode trazer ótimos benefícios para a saúde.

A mandioca segue as mesmas recomendações da Batata doce. Se consumida com moderação ela também pode trazer benefícios para saúde.

O segredo para esses tipos de alimentos é a moderação.

Sobre adoçantes usados em algumas receitas:

O adoçante dietético em pó usado nas receitas deve ser um que resista a altas temperaturas, como por exemplo, o sucralose e o estevia culinário ou para forno e fogão.

Sobremesas

Receita 1: bananas salteadas com canela em pó

Ingredientes

- 2 bananas pratas (não muito maduras)
- Margarina light a gosto
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo

Fatie as bananas de forma longitudinal. Em uma frigideira, derreta um pouco de margarina e coloque as fatias de banana e deixe dourar dos dois lados. Polvilhe canela, se preferir.

Receita 2: goiabada diet com iogurte desnatado

Ingredientes

- 500g de goiabas maduras
- 250g de adoçante culinário
- Iogurte natural desnatado a gosto

Modo de preparo

Lave bem as goiabas e descasque. Corte-a em pedaços e coloque no liquidificador com água o suficiente apenas para bater. Coe em uma peneira não muito fina e coloque em uma panela com o adoçante. Mexa sem parar até ficar bem grossa. Retire do fogo e coloque em uma forma. Deixe esfriar, desenforme e corte em pedaços. Coloque iogurte natural sobre os pedaços.

Receita 3: flan de banana diet

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de banana madura picadinha (de preferência prata)
- 2 xícaras de chá de leite desnatado
- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 1 xícara de chá de adoçante culinário

Calda de chocolate

- 1 xícara de chá de leite desnatado
- 2 colheres de sopa de pó de chocolate 100% cacau
- 1 colher de sopa de margarina light
- Adoçante a gosto

Modo de preparo

Bata no liquidificador a banana, o leite e o adoçante. Dissolva a gelatina conforme as orientações da embalagem. Acrescente junto aos outros ingredientes e bata bem. Coloque em uma forma e leve à geladeira até endurecer. À parte, coloque todos os ingredientes da calda em uma panela e leve ao fogo. Deixe ferver e engrossar. Retire do fogo e espere esfriar. Depois de endurecido, desenforme o flan e cubra com a calda de chocolate.

Receita 4: brigadeiro diet de panela

Ingredientes

- 200g de leite condensado sem açúcar
- 1 colher de sopa de pó de chocolate 100% cacau
- 1 colher de margarina light
- 1 colher de sopa de adoçante culinário

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo, mexendo sempre. Quando começar a engrossar, deixe apenas mais alguns segundos e desligue o fogo. Espere esfriar um pouco, coloque em outro recipiente e leve à geladeira.

Receita 5: doce de leite dietIngredientes

- 1 litro de leite semidesnatado
- 1 xícara de chá de adoçante culinário
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o leite, o adoçante e o fermento. Em fogo alto, mexa sem parar para não queimar no fundo da panela. Isso vai levar vários minutos. Quando ficar no ponto pastoso, retire o doce da panela e deixe esfriar.

Receita 6: morangos ao leite condensado caseiro dietIngredientes

- 1 xícara de chá de leite em pó desnatado
- ½ xícara de chá de adoçante culinário
- 1/3 de xícara de chá de água quente

Modo de preparo

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em um recipiente e leve à geladeira para gelar. Mergulhe os morangos no leite condensado para consumir. Se preferir, pode usar uvas no lugar do morango.

Receita 7: creme de limão dietIngredientes

- 2 limões
- 2 colheres de sopa de leite condensado sem açúcar (pode ser o industrializado ou o caseiro feito na receita anterior)
- 2 colheres de sopa de creme de leite light
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 5 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 xícara de chá de água

Modo de preparo

Misture em uma panela a água, o amido de milho e o adoçante em pó e leve ao fogo mexendo bem até engrossar. Reserve. Raspe os limões e reserve as raspas. Esprema o suco do limão e coloque no liquidificador junto com o creme de amido de milho, o leite condensado e o creme de leite. Coloque em um recipiente e leve à geladeira até gelar. Retire da geladeira, coloque as raspas do limão e consuma imediatamente, pois, com o passar do tempo, as raspas de limão deixa o creme amargo.

Receita 8: salada de frutas vermelhasIngredientes

- 50 g de cada tipo destas frutas: morango, amora, framboesa, cereja e uva roxa
- 1 pote de iogurte natural
- Castanha do Pará triturada a gosto

Modo de preparo

Lave bem todas as frutas, corte-as em cubos pequenos e coloque-as em uma tigela. Junte o iogurte e leve à geladeira para gelar. Retire da geladeira e misture com a castanha do Pará.

Receita 9: compota de melão dietIngredientes

- 1 melão pequeno
- Suco de 1 limão
- ½ xícara de chá de adoçante culinário
- 1 pau de canela
- Cravo a gosto

Modo de preparo

Pique o melão a gosto e reserve. Esprema o limão e coloque em uma panela junto com o melão, o adoçante, a canela e o cravo. Deixe cozinhar em fogo baixo de 20 a 30 minutos. Deixe esfriar e coloque em um pote de vidro. Leve à geladeira.

Receita 10: espuma de laranja dietIngredientes

- 1 xícara de suco de laranja sem bagaço
- 1 caixa de creme de leite desnatado
- 2 xícaras de chá de leite em pó desnatado
- ½ xícara de chá de adoçante culinário
- 1 xícara de água
- Raspas de laranja

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção das raspas de laranja. Coloque em taças e leve à geladeira por 5 horas. Retire da geladeira e jogue as raspas de laranja.

Receita 11: doce de caju dietIngredientes

- 500g de caju
- 250g de adoçante culinário

Modo de preparo

Retire as partes superior e inferior de cada caju e lave-os. Faça furos com um garfo ou uma faca em todos os caju e coloque-os em uma panela junto com o açúcar. Deixe ferver, sempre mexendo, até formar um caldo grosso. Retire do fogo e deixe esfriar.

Receita 12: doce de abacaxi dietIngredientes

- ½ abacaxi
- Adoçante culinário a gosto
- Canela em pau a gosto
- Cravo a gosto

Modo de preparo

Lave o abacaxi e retire a casca. Pique-o e coloque em uma panela. Acrescente os demais ingredientes, misture e leve ao fogo. Deixe ferver e reduza para o fogo baixo. Deixe no fogo até o abacaxi cozinhar e o caldo ficar um pouco reduzido. Retire do fogo, espere esfriar um pouco e leve à geladeira para gelar.

Receita 13: doce de arroz integralIngredientes

- 1 xícara de chá de arroz integral
- 2 xícaras de chá de leite desnatado
- Adoçante culinário a gosto.
- 1 pitada de canela

Modo de preparo

Deixe o arroz de molho para amolecer um pouco. Escorra a água e coloque o arroz em uma panela junto com o leite, o adoçante e a canela. Deixe cozinhar até o arroz amolecer completamente e o leite engrossar. Retire do fogo, deixe esfriar e leve à geladeira.

Receita 14: cocada dietIngredientes

- 2 cocos grandes
- 500g de adoçante culinário
- 1 caixa de leite condensado sem açúcar

Modo de preparo

Descasque o coco e rale. Coloque em uma panela o coco, o açúcar e o leite condensado e mexa até começar a ferver. Após levantar fervura, deixe no fogo de 3 a 5 minutos para o coco cozinhar um pouco. Retire do fogo e espalhe em uma forma ou travessa e deixe esfriar. Corte em pedaços.

Receita 15: paçoca dietIngredientes

- 1 xícara de chá de amendoim sem casca torrado
- ½ xícara de chá de adoçante culinário
- 1 lata de leite condensado sem açúcar

Modo de preparo

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes. Coloque em uma forma e deixe na geladeira até endurecer. Depois de endurecida, corte em pedaços de sua preferência.