14 receitas de

DOCINHOS LOWCARB

POR JESSICA NEVIANI



Introdução

Seja Bem-vindo ao mundo delicioso e saudável das receitas fit, preparadas com carinho e conhecimento por uma nutricionista apaixonada pela nutrição. É um prazer receber você neste livro, que não apenas celebra a arte de cozinhar, mas também reconhece a importância de cuidar do seu bem-estar. Ao abrir estas páginas, você não está apenas adentrando em um livro de receitas; está iniciando uma jornada culinária guiada por uma profissional da saúde apaixonada pelo que faz. Este livro é mais do que um guia gastronômico, é um convite para você se tornar o protagonista da sua saúde, descobrindo a alegria de preparar pratos saborosos que nutrem não apenas o seu corpo, mas também a sua alma. Prepare-se para descobrir receitas que não apenas alimentarão seu corpo, mas também despertarão o seu paladar para novos sabores e possibilidades. Aproveite cada página, cada receita e cada momento nesta jornada deliciosa em direção a uma versão mais vibrante e saudável de você mesmo. Bom apetite e boa saúde!

Bombom de Amêndoas

1

Ingredientes recheio

2 xícaras (300g) de farinha de amêndoas

1/4 de xícara de água

1/4 xícara de adoçante Xylitol

1/4 de xícara de óleo de coco

Ingrediente cobertura

500 g de CHOCOLATE 70% sem açúcar

Modo de preparo do recheio

Em uma panela, junte a água, o adoçante e o óleo de coco.

Misture bem e leve ao fogo médio, quando levantar fervura deixe por 2 minutos e desligue o fogo.

Quando a calda estiver morna já pode empregar.

Passe a farinha para uma tigela e acrescente calda aos poucos, misturando com a mão, até dar liga e formar uma massa firme e homogênea.

Pode ser que não seja necessário usar toda a calda.

Untar com óleo de coco forminhas de bombons ou faça bolinhas.

Leve ao congelador para endurecê-las bem, por cerca de 1 hora.

Modo de preparo da cobertura

Derreta o chocolate usando o método que você preferir.

Retire o marzipã do freezer, e mergulhe-as uma por uma no chocolate até que estejam cobertas.

Deixe-as secando em cima de um papel manteiga e leve à geladeira até a hora de servir.

Para decorar coloque um pouco de cocholate derretido e por cima amêndoas picadas.



Ingredientes

2 barras de chocolate amargo sem
açúcar

Modo de preparo

Derreter o chocolate em banho maria. Colocar o chocolate derretido em forminhas de silicone para bombom.

Leve ao congelador por 30 minutos.

Desenformar.

Pronto para servir



Ingredientes

200ml de leite condensado

1 limão siciliano (suco + raspas)

1 colher de sopa de pistache triturado

2 colheres de sopa de farinha de amêndoas

1 colher de sopa de farinha de amendoim

1 colher de sopa de farinha de coco

Opções para envolver o brigadeiro: xylito, raspas de limão, pistache triturado, amêndoas trituradas, nozes triturados, amendoim triturado

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes.

Leve a geladeira por uma hora, se ainda estiver mole utilize mais farinha de amêndoas até que dê o ponto de enrolar, passe as mãos na manteiga e faça bolinhas.

Depois passe por alguma das opções citadas para envolver os brigadeiros.

Ingredientes

6 limões suco

2 colheres de sopa de manteiga

2 ovos

1 xícara de xilitol ou outro adoçante de sua preferência

2 xícaras de creme de leite fresco bem gelado

raspas de 2 limões

Modo de preparo

Em banho maria, combinar o suco, a manteiga, os ovos e o xilitol.

Mexer até a mistura ficar espessa.

Reservar para esfriar.

Em uma tigela, bater o creme de leite fresco bem gelado até ponto de chantilly e juntar a mistura de suco de limão e as raspas de limão.

Dispor em um recipiente e levar ao congelador por 6 horas.

Obs.: o creme de leite fresco tem que estar bem gelado, para virar chantilly

Ingredientes

2 xícaras de creme de leite fresco (gelado)
1 xícara de creme de coco
1 xícara de morango (picados)
4 colheres de sopa de adoçante xilitol
2 colheres de sopa polpa desidratada de morango
1 colher de café de goma xantana

Modo de preparo

Em uma tigela grande, bata o creme de leite bem gelado até virar chantilly.

Adicione o creme de coco, polpa desidratada de morango, goma e o adoçante, bater até ficar homogêneo.

Cuidado para não bater demais, se não passa do ponto.

Misturar os morangos e coloque a mistura em uma forma para levar ao congelador, por cerca de 5 horas.

Obs.: o creme de leite fresco tem que estar bem gelado, para virar chantilly

Trufa de Café

6

Ingredientes

140 g de biomassa de banana verde (quente)
90 g de pasta de amendoim
50 g de leite em pó desnatado
3 colheres de sopa (30 g) de whey de chocolate
1 colher de sopa de adoçante natural
1 colher de sopa de café solúvel
1 colher de sopa (10g) de cacau 100% em pó
2 barras de chocolate amargo sem açúcar

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes, exceto o chocolate amargo, e amasse com as mãos mesmo.

Até a massa ficar bem homogênea.

Depois é só enrolar.

Leve a para o congelador.

Enquanto isso derreta as barras de chocolate em banho-maria.

Quando terminar tire as trufas do congelador.

Envolva as trufas com o chocolate e vá dispondo sobre um papel manteiga.

Cookie de Castanha do Pará

7

Ingredientes

140 g de biomassa de banana verde (quente)
90 g de pasta de amendoim
50 g de leite em pó desnatado
3 colheres de sopa (30 g) de whey de chocolate
1 colher de sopa de adoçante natural
1 colher de sopa de café solúvel
1 colher de sopa (10g) de cacau 100% em pó
2 barras de chocolate amargo sem açúcar

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes, exceto o chocolate amargo, e amasse com as mãos mesmo.

Até a massa ficar bem homogênea.

Depois é só enrolar.

Leve a para o congelador.

Enquanto isso derreta as barras de chocolate em banho-maria.

Quando terminar tire as trufas do congelador.

Envolva as trufas com o chocolate e vá dispondo sobre um papel manteiga.

Ingredientes

1 L de leite in natura
3 colheres de sopa de adoçante xilitol
2 colheres de óleo de coco
1 colher de sopa de farinha de quinoa
200 g de coco in natura ralado

Modo de preparo

Levar ao fogo baixo o leite, adoçante e farinha de quinoa. Deixar o caldo amarelar. Acrescentar o coco ralado e o óleo de coco, esperar engrossar, mexendo sempre.



Ingredientes

140 g de biomassa de banana verde (quente)
130 g de pasta de amendoim
50 g de leite em pó
3 colheres de sopa (30 g) de whey de chocolate
1 colher de sopa (13 g) de adoçante xilitol
1 colher de sopa (10 g) de cacau 100% em pó.

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes e amasse com as mãos mesmo. Até a massa ficar bem homogênea. Depois é só enrolar. Pode envolver com amendoim moído, cacau em pó, whey de chocolate ou outro de sua preferência.



Ingredientes

4 bananas verdes

Modo de preparo

Corte a banana verde do cacho com a ajuda de uma faca ou tesoura, lave as bananas e leve para a panela de pressão com água suficiente para cobrí-las. Tampe a panela, leve à pressão e quando atingir a pressão, abaixe o fogo e deixe ferver por oito minutos. Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente.

Abra a panela de pressão com cuidado, retire as bananas e abra a banana com a ajuda de uma faca. Retire a polpa, leve ainda bem quente no liquidificador e bata até virar uma pasta bem cremosa. Guarde na geladeira para fazer, pães, bolos, brigadeiro, mousse etc.

Ingredientes para o brigadeiro

1 xícara de biomassa de banana verde
2 colheres de sopa de cacau em pó
2 colheres de sopa de adoçante xilitol
2 colheres de sopa de óleo de coco
Cacau para cobrir

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes na panela. Em fogo baixo, mexa até começar a desgrudar da panela, em ponto de brigadeiro. Deixe esfriar, enrole em bolinhas e passe no cacau em pó..



Ingredientes

2 xícara leite em pó
2 colheres de sopa de adoçante xilitol
3 colheres de sopa de whey de baunilha
1 pacote de pudim DIET de coco
1 xícara de leite in natura quente
40 g de coco ralado in natura
200 g de chocolate 85% de cacau

Modo de preparo

Colocar nesta ordem os ingredientes. Bater por 5 minutos na batedeira ou mixer. Depois coloque em um recipiente e leve à geladeira por aproximadamente 3 horas.

Tirar da geladeira e mexer bem com uma colher ou espátula para obter o ponto de pasta. Depois acrescente 40 g de coco ralado e mexa bem até o coco incorporar ao docinho.

Fazer bolinhas, levar ao congelador por 30 minutos.

Derreter em banho-maria uma barra de chocolate 85% de cacau e cobrir as bolinhas.

Levar ao congelador por 4 minutos.

Ingredientes

1 xícara de leite em pó

1 colher de sopa de manteiga ghee

½ xícara de leite

3 colheres de sopa de adoçante culinário

50 g de coco ralado seco sem açúcar

Para decorar

2 colheres de sopa de coco ralado seco sem açúcar ou leite em pó

Modo de preparo

Bata no liquidificador o leite em pó, adoçante e manteiga com meia xícara de água quente por 5 minutos.

Adicione essa mistura em uma panela com o leite e o coco e mantenha no fogo médio mexendo sem parar até começar a soltar do fundo da panela.

Espere esfriar, faça as bolinhas com as mãos molhadas, passe pelo coco ralado ou no leite em pó. Sirva a seguir.

Ingredientes

5 colheres de leite pó desnatado

2 colheres de iogurte grego

1 colher de sopa de adoçante xilitol

Modo de preparo

Em uma tigela misture o leite em pó e o iogurte grego. Mexa bem e quando virar uma pasta acrescente o adoçante.

Leve a geladeira por 15 minutos. Depois unte suas mãos com óleo de coco ou manteiga e comece a enrolar.

Coloque no leite em pópara cobrir, depois coloque nas forminhas.



Ingredientes:

3 colheres de sopa (37g) de leite em pó desnatado

3 colheres de sopa (20g) de coco ralado sem açúcar

2 colheres de sopa de adoçante em pó forno e fogão

1 unidade (750g) de abacaxi médio

2 claras em neve

Modo de preparo

Colocar o abacaxi cortado em pedaços pequenos (sem o caule) com um litro de água e deixar cozinhar por uma hora, até secar a água por completo.

Deixar esfriar, depois acrescente os outros ingredientes, se ficar mole colocar por uma hora na geladeira para enrolar as balinhas.

Passe as balinhas no coco ralado sem açúcar.

