20 receitas de

DOCINHOS SAUDÁVEIS

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!

Picolé de Banana e Whey

1

Ingredientes

6 bananas congeladas
3 colheres de sopa de extrato de baunilha
3 colheres de sopa de whey protein de baunilha
2 xícara de gotas de chocolate 80%
1/2 xícara de óleo de coco
Castanha de caju granulada a gosto.

Modo de preparo

Num processador bata as bananas, o whey e o extrato de baunilha até obter um creme homogêneo.

Em seguida, distribua em formas de picolé de silicone ou de plástico com o palito e leve ao congelador por 1 hora.

Enquanto aguarda, derreta o chocolate 80% cacau e misture o óleo de coco para banhar o picolé.

Por fim, salpique a castanha de caju.

Ingredientes

6 colheres (de sopa) de chia
2 xícaras (de chá) de leite de coco
5 colheres (de sopa) de cacau em pó
8 tâmaras sem caroço cortado em pequenos pedaços

Modo de preparo

Hidrate as sementes de chia no leite de coco por 15 minutos, leve tudo ao liquidificador e bata até obter um creme liso.

Coloque em potinhos e leve a geladeira para ganhar consistência.

Sirva gelado



Ingredientes

2 xícara de leite em pó

2 colheres de sopa de adoçante xilitol

1 pacote de pudim DIET de coco

1 xícara de leite in natura líquido quente

40 g de coco ralado

20 unidades de ameixa seca sem caroço

Modo de preparo

Colocar nesta ordem os ingredientes, exceto o coco e as ameixas.

Bater por 5 minutos na batedeira ou mixer.

Depois coloque em um recipiente eleve à geladeira por aproximadamente 3 horas, tire da geladeira e mexa bem com uma colher ou espátula para obter o ponto de pasta.

Acrescentar o coco ralado e mexa bem até o coco incorporar ao docinho.

Pegar uma unidade de ameixa seca sem caroço e cortar ao meio, colocar uma colher de chá cheia do docinho no meio da ameixa.

Ingredientes

400 ml de leite de aveia
40 g de coco in natura
60 g de whey de baunilha
1 colher de sopa de biomassa de banana verde
1 colher de sopa de adoçante xilitol

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador.
Pode coar ou não, opcional.
Colocar em forma de picolé.
Por cima colocar alguma calda zero de sua preferência. Pode ser de caramelo, chocolate, morango ou alguma outra que prefira.
Levar para o congelador, aproximadamente 6 horas para congelar

Receitas Bônus

Doce de Leite Zero Açúcar



Ingredientes

2 xícaras (180 g) de leite em pó
300 ml de leite líquido quente
1/2 pacote de pudim DIET de caramelo
2 colheres de sopa de adoçante xylitol
3 colheres de sopa de óleo de coco

Modo de preparo

Bater por 5 minutos na batedeira ou mixer todos os ingredientes.
Levar para geladeira para gelar, em um recipiente com tampa

Leite Condensado Zero Açúcar

Ingredientes

1 xícaras de leite em pó
1 colher de sopa de óleo de coco
2 colheres de sopa de e adoçante xilitol
1/2 xícara de leite in natura líquido quente

Modo de preparo

Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata por 1 minuto ou até misturar todos os ingredientes.

Leve a geladeira por duas horas para ganhar uma consistência super cremosa

Ingredientes

140 g (1 potinho) de coalhada sem açúcar;

1 colher de sopa (15 g) de semente de chia.

Modo de preparo

À noite antes de dormir hidrate a semente de chia na coalhada.

Coloque em um recipinete devidro com tampa e misture bem a chia e a coalhada. Deixe na geladeira até o dia seguinte.

Agora é só ir fazendo as camadas de coalhada com chia, granola, frutas, castanhas, geléia, como preferir.



Ingredientes

2 xícaras de leite de coco
1 xícara de leite
4 colheres de sopa de semente de chia
2 xícaras (260 g) de farinha de tapioca granulada
100 g coco in natura ralado
5 colheres de sopa de adoçante natural

Modo de preparo

Misturar a farinha de tapioca granulada e a chia.

Em uma panela esquente o leite de coco e o leite desnatado, colocar o adoçante e o coco ralado.

Colocar aos poucos essa mistura quente na farinha de tapioca e na chia, mexendo sempre para não formar grumos.

Mexa até a mistura começar a firmar.

Despeje em uma forma de silicone (para facilitar ao desenformar) e cubra com papel filme.

Leve à geladeira por pelo menos 3h.

Desenforme e sirva.

Ingredientes

4 ovos

1 xícaras de leite em pó

1 xícaras de leite quente

3 colheres de sopa de goma de tapioca

4 colheres de sopa de adoçante xylitol

1 colher de sopa de extrato de baunilha

Modo de preparo

Misturar tudo e bater por 8 minutos.

Formas de cupcake ou empada, colocar 1 colher de sobremesa de mel em cada uma, despejar a massa do pudim.

Levar ao forno por 30 minutos, banhomaria, temperatura de 180 graus.

Leve para geladeira e quando estiver frio pode desenformar.

Desenforme e coloque mais 1 colher de sopa de mel por cima.

Ingredientes

4 unidades de banana prata bem maduras

1 colher de chá de goma xantana

400 ml de leite de coco caseiro ou industrializado light (pode ser leite de amêndoas ou outro leite vegetal de sua preferência)

3 colheres de sopa de adoçante xilitol

6 colheres de sopa (60 g) de whey de baunilha (pode substituir por leite em pó)

Modo de preparo

Congelar as bananas em rodelas.

Bata todos os ingredientes.

Leve ao freezer por cerca de 5 horas.

Depois é só servir.



Sorvete de Morango

9

Ingredientes

3 bananas
1 unidade (100 g) de polpa de morango
100 g morango in natura
1 colher de sopa de adoçante xilitol
3 colheres de sopa de leite em pó
1 colher de café de goma xantana

Modo de preparo

Congelar as bananas em rodelas.

Congelar os morangos.

Colocar no processador de alimentos as bananas congeladas, polpa de morango, morangos congelado, goma xantana, adoçante e o leite em pó ou se preferir whey.

Bater potência máxima até virar um sorvete cremoso.

Levar para o congelador por 5 horas.

Sorvete de Chocolate

10

Ingredientes

200 ml de iogurte natural
100 g de abacate
80 g de chocolate 85% de cacau
10 g de adoçante xilitol
3 g de goma xantana ou guar
3 colheres de sopa de whey de chocolate

Modo de preparo

Derreter o chocolate em banho-maria.

Bater no liquidificador o iogurte, abacate, chocolate derretido, xilitol, goma e o whey.

Levar para congelar por 5 horas.



Ingredientes da massa

12 colheres de sopa (140 g) de ricota
5 colheres de sopa (73 g) de goma de tapioca
3 colher de sopa (27 g) de farinha de aveia
5 colheres de sopa (50 g) de farelo de aveia
1 unidade de limão (suco de um limão)
4 colheres de sopa de adoçante xilitol
2 colheres de sopa de manteiga ghee
2 claras
1 colher de chá de fermento químico

Ingredientes do recheio

300 ml de leite
1 colher de sopa de amido de milho
4 gemas
Suco de 2 limões sicilianos
1/2 xícara de adoçante xilitol

Modo de preparo da massa

Com o auxílio de um garfo amasse a ricota. Esprema o limão, para extrair o suco.

Bata todos os ingredientes juntos na batedeira até se obter uma massa homogênea.

Utilizar forma de empada ou cupcake, forre as laterais e o fundo das forminhas, deixe espaço suficiente para o recheio.

Leve ao forno pré-aquecido, por aproximadamente 15 minutos, temperatura 180 graus.

Espere esfriar antes de retirar as massas das forminhas.

Modo de preparo do recheio

Bater todos os ingredientes do recheio no liquidificador depois leve ao fogo brando, mexendo sempre até engrossar.

Reserve e espere esfriar

Montagem

Coloque sobre as mini tortas o recheio e decore com raspas de limão.

Levar para geladeira por meia hora antes de servir

Ingredientes

3 colheres de coco ralado desidratado sem açúcar
2 colheres de leite de coco
1 ovo
1 colher de sopa de creme de leite
1 colher de chá de óleo de coco
1 sachê de stévia (ou 5 gotas)
1 colher de chá de fermento
Canela em pó a gosto (opcional)
1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de preparo

Em um recipiente que possa ir ao microondas, adicionar o leite de coco, o ovo, o creme de leite e os sachês de sucralose; Misturar bem.

Adicionar o fermento e o coco ralado;

Misturar bem novamente e levar ao microondas por cerca de 2 a 3 minutos dependendo da potência de seu forno;

Retirar do microondas e polvilhar com canela em pó

Ingredientes

1 ovo

1 colher de sopa de queijo parmesão ralado (de preferencia light)

2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar

2 colheres de sopa de leite de coco (opcional)

Óleo de coco ou manteiga de coco para untar a frigideira

Modo de preparo

Em um recipiente, misturar os três ingredientes até formar uma mistura homogênea; A consistência da massa deve ser bem densa, portanto por ser necessário adicionar mais queijo e coco dependendo do tamanho do ovo. A dica é ir sentindo o ponto da massa ao misturar os ingredientes com um garfo;

Untar uma frigideira com azeite ou manteiga;

Colocar a mistura em uma frigideira e cobrir seu fundo com o auxílio de um garfo (a mistura deve estar tão densa que não se espalhará sozinha por sobre a frigideira);

Ligar o fogo e tampar a frigideira

Após 2 minutos, abrir e tentar virar a massa,

Deixar assando por mais 1 ou 2 minutos

Ingredientes das Barrinhas

1 xícara de coco ralado sem açúcar

¼ xícara de óleo de coco amolecido

2 colheres de sopa de amendoas torradas e trituradas

Ingredientes da cobertura

50 gramas de chocolate 85% cacau em pedaços

½ colher de sopa de óleo de coco

Modo de preparo

Colocar os ingredientes das barrinhas em um processador de alimentos e bater durante vários minutos;

Experimentar a mistura e adoçar com Stévia a gosto;

Despejar a massa das barrinhas em uma assadeira coberta com papel manteiga e espalhar uniformemente;

Espalhar as amêndoas por cima da mistura;

Colocar a forma na geladeira ou no freezer para acelerar o processo de solidificação;

Enquanto isso, derreter o chocolate com o óleo de coco;

Quando a mistura que está refrigerando estiver sólida, cortar em pedaços do formato desejado, e retirar o papel manteiga Mergulhar os pedaços cortados no chocolate, deixando escorrer o excesso de volta antes de colocar em papel manteiga ou vegetal para solidificar

Ingredientes

½ xícara de creme de leite zero (preferencia sem lactose)
1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar
1 sachê ou 5 gotas de Stévia
2 colheres de sopa de manteiga de coco
3 colheres e sopa de coco ralado sem açúcar.

Modo de preparo

Em uma panela, colocar a manteiga e, quando derreter, colocar o restante dos ingredientes;

Deixar ferver levemente (bolhas bem pequenas) por 1-2 minutos e desligar o fogo;

Deixar esfriar, colocar em potinhos ou em um prato e, em seguida, guardar na geladeira;

Depois de morno, fazer as bolinhas e, em seguida, colocá-las na geladeira;

Passar as bolinhas no coco ralado;

Ingredientes

6 ovos caipira
90 g de adoçante Xylitol
300 g de farinha de amêndoas
100 g de whey de baunilha
70 g de amora
2 unidades de limão siciliano
50 g de manteiga clarificada derretida
30 g de óleo de coco (líquido)
50 g de creme de coco
1 colher de sopa cheia de fermento
Geléia de frutas vermelhas diet ou zero açúcar a gosto

Modo de preparo

Bater 6 ovos na batedeira, acrescente o adoçante e depois bater na potência máxima por 5 minutos.

Em uma tigela coloque a farinha de amêndoas, o whey, o óleo de coco, o suco e as raspas dos dois limões sicilianos, a manteiga e o creme de coco.

Adicionar os ovos batidos a massa. Depois as amoras e por último o fermento.

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C (asse na parte baixa do forno) até dourar.

Esperar esfriar e tirar da forma.

Dicas rechear com geléia de frutas vermelhas sem açúcar.

Ingredientes

4 unidades de ovo caipira

350 ml de creme de leite

50 g de adoçante xilytol

1 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes.

Despeje o creme em pequenos ramequins.

Arrume-os numa assadeira em banho-maria, leve ao forno pré-aquecido para assar.

Deixe assar por 40 minutos.

Retire do forno.

Na hora que for servir, polvilhe açúcar demerara depois com o auxílio do maçarico faça crostinha em cima do creme ou aqueça no fogo o fundo de uma colher de sopa e pressione levemente em cima



Marzipã

18

Ingredientes

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

Modo de preparo

Numa 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.

Modele em forma de quadrado ou bastão e embrulhe em filme plástico.

Leve à geladeira até o dia seguinte para apurar o sabor.



Nutella

19

Ingredientes

1/3 xícara de chá de amêndoas sem pele
1/3 xícara de chá de avelãs sem casca
1 xícara de chá de leite em pó
1/4 xícara de chá de leite in natura
3 colheres de sopa de xilitol
170 g de chocolate 70% de cacau zero açúcar
140 g de chocolate 50% de cacau zero açúcar
1 pitada de sal

Modo de preparo

Em uma panela misture o leite, o leite em pó, o adoçante, o sal, leve ao fogo e deixe aquecer até levantar a fervura do leite. Sempre mexendo.

Desligue o fogo e reserve.

Pique o chocolate em cubos pequenos e derreta-o, ou em micro-ondas ou em banho-maria, conforme preferir, os dois juntos.

Junte tudo no liquidificador e bata até ficar bem homogêneo.

Vire em um refratário de sua preferencia e coloque na geladeira até ficar todo bem geladinho.

Ingredientes

10 colheres de sopa (200 g) pasta de amendoim
3 colheres de sopa de whey de chocolate
5 colheres de sopa de adoçante xilitol
5 colheres de sopa de farinha de coco

Modo de preparo

É só misturar todos os ingredientes e depois moldar, no formato que preferir, cilindros ou quadrados.

