



Receita

Abacaxi Assado

INGREDIENTES

- 4 rodelas de abacaxi cortadas em fatias grossas
- 4 colheres sopa de suco de abacaxi
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de cravo em pó
- 1 colher sopa de adoçante natural
- 1 colher de sopa de castanha de caju picada

MODO DE PREPARO

- 1 Disponha as rodelas do abacaxi em uma assadeira
- 2 Misture o suco de abacaxi, adoçante, canela e cravo e regue por cima dos abacaxis.
- 3 leve ao forno pré aquecido para assar levemente por 10 minutos.
- 4 Salpique as castanhas e sirva ainda quente acompanhado de sorvete.



15m



2 Convidados

Receita

Arroz Doce

INGREDIENTES

- ½ xícara de arroz integral
- 2 xícaras de água
- 1 pedaço de canela
- 2 cravos da Índia
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado
- 1 maçã doce pequena ralada
- 3 colheres de chá de água de or de laranjeira
- Canela em pó a gosto
- 6 envelopes de stevia
- 2 gemas

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe o arroz com a água, o pedaço de canela, os cravos da Índia e a maçã.
- 2 Coloque o leite na mistura e cozinhe por mais 5 minutos.
- 3 Retire a mistura do fogo, separe a canela e os cravos e deixe amornar.
- 4 Junte as gemas desfeitas com um pouco de leite e passe por uma peneira fina.
- 5 Mexa rapidamente para que não talhe.
- 6 Leve novamente ao fogo brando, mexendo sempre até obter um creme espesso.
- 7 Junte a água de flor de laranjeira e o aspartame fora do fogo.
- 8 Sirva em taças e polvilhe com a canela em pó.



40m



1 Convidado

Beijinho de Colher

Receita

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite em pó desnatado
- 50 gramas de coco fresco ralado em flocos grossos
- ½ xícara de água quente
- 1 colher de chá de xylitol
- 5 gotas de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

1 Bata no liquidificador o leite em pó com a água quente, depois junte a baunilha e o xylitol.

Dica: O xylitol é um adoçante natural sem calorias. Se você preferir pode substituir por outro adoçante natural.

2 Coloque em um recipiente, e junte o coco e misture.

3 Leve seu beijinho de colher para a geladeira por 1 hora ou 15 minutos no congelador e está pronto!

Delicie-se sem culpa com este docinho.



1h30m



2 Convidados

Receita

Biscoito de Amêndoas

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de amêndoas $\frac{1}{4}$ xícara de néctar de coco

MODO DE PREPARO

1 Misture os dois ingredientes e amasse bem, até formar uma massa homogênea

2 Faça uma bola, passe em papel manteiga e leve para a geladeira por 15 minutos.

3 Coloque a massa deste biscoito de amêndoas bem simples entre 2 folhas de papel manteiga e abra com o auxílio de um rolo de macarrão. Deixe a massa bem ninha para os biscoitos serem crocantes.

4 Corte no formato que preferir e arrume os biscoitos numa assadeira forrada com papel manteiga. Asse em forno a 180°C por mais ou menos 10/13 minutos, até começarem a dourar nas laterais e o centro ainda estiver meio molinho.

5 Deixe os biscoitos de amêndoas esfriando sobre uma grade (é nesse momento que eles vão endurecer e ficar super crocantes) e estão prontos!

Delicie-se com esta receita muito fácil!



30m



6 Convidados

Receita

Biscoito de Aveia

INGREDIENTES 4 unidades de Clara de ovo 120 gramas de ocos de aveia 1 colher de café de Essência de baunilha 1 pitada de Estévia 1 pitada de canela em pó 1 pitada de Sal 2 colheres de sopa de leite de amêndoa

MODO DE PREPARO

1 Antes de começar a fazer esta receita de biscoito, deve primeiro juntar todos os ingredientes.

2 Num liquidificador ou processador bata os ocos de aveia e as claras de ovos, até que quem bem triturados numa pasta úmida.
Dica: Você pode reservar as gemas dos ovos para preparar, por exemplo, creme de confeiteiro.

3 Coloque a preparação do passo anterior em uma tigela funda e adicione a estévia, ou o adoçante que mais preferir, e uma pitada de sal.

4 Acrescente a essência de baunilha e a canela, misture muito bem e junte o leite de amêndoa.



30m



6 Convidados

Dica: Usamos leite de amêndoa nesta receita por não conter glúten e ser mais saboroso, mas pode trocar por outro leite da sua preferência.

5 Com as mãos, modele os biscoitos de aveia com o tamanho que preferir. O ideal é que quem parecendo biscoitos redondos.

6 Numa frigideira untada com um o de azeite, doure os biscoitos de aveia de ambos os lados, para que quem cozidos. Este passo pode demorar alguns minutos, dependendo do seu fogão.

7 Depois de dourados, sirva os biscoitos de aveia e clara de ovo com um pouco de mel e morangos para complementar.
Bom apetite!

Receita

Biscoito de Chocolate

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de stévia em pó
- 125 gramas de manteiga
- 3 ovos
- 125 gramas de farinha de arroz
- 1/2 colher de café de Farinha sem glúten para polvilhar
- 1 colher de café de Extracto de baunilha
- 30 gramas de cacau em pó

MODO DE PREPARO

1 Em primeiro lugar, reúna todos os ingredientes necessários para elaborar esta deliciosa receita de biscoitos de chocolate sem glúten e sem açúcar.

2 Comece por colocar em uma taça os ovos, a baunilha, e a stévia, bata até que tenha um pouco de espuma na superfície.

3 Em uma outra taça, junte a farinha de arroz, o cacau em pó e misture.

4 Pegue nas farinhas, junto com o cacau e vá adicionando aos poucos e poucos na taça onde bateu os ovos, batendo em velocidade baixa até obter uma massa homogênea e sem grumos.

5 Por último, adicione a manteiga derretida ou muito suave à massa dos biscoitos de chocolate light e continue batendo até incorporar bem.

6 Agora em um refratário de forno previamente untado com manteiga e polvilhado com farinha sem glúten, coloque um pouco de massa, formando pequenas bolas achatadas não muito grandes.

Coloque no forno a 180°C por aproximadamente 15 minutos.

7 Passado esse tempo, retire os biscoitos de chocolate sem glúten e sem açúcar do forno e deixe esfriar completamente.

Depois retire os biscoitos do refratário e estão prontos! Desfrute e acompanhe com um suco ou um chá!



30m



5 Convidados

Receita

Biscoito de Coco

INGREDIENTES

- 2 bananas madura
- 100 gramas de coco ralado
(1/4 xícaras)
- 1/2 xícara de uva passas

MODO DE PREPARO

1 Antes de começar a preparação do seu biscoito de coco, reúna todos os ingredientes. Como pode verificar são muito poucos, mas os necessários para realizar esta receita de forma fácil.

2 Em um recipiente profundo coloque a banana cortada em pedaços e comece a triturar até obter uma massa macia e manejável. Esta massa de banana será a base para os seus biscoitos.

A banana é muito utilizada, tanto para sobremesas como para saladas.

3 Adicione o coco ralado aos poucos e vá mexendo até que se incorpore perfeitamente à massa de banana. Está pronta a sua massa, sem ovos e sem farinha para uns biscoitos fantásticos.

4 Em um refratário para assar, coloque porções de massa em forma circular. O ideal é que não quem muito grossas e quando estiverem prontas, coloque por cima passas a gosto para lhe dar um toque ainda mais saboroso.

Dica: Pode usar papel manteiga para evitar que os biscoitos de peguem ao refratário.

5 Pré-aqueça o forno a 180°C e leve os biscoitos a cozinhar durante aproximadamente 20 minutos ou até que estejam perfeitamente assados e de lado comecem a dourar.

6 Finalmente, retire do forno e deixe esfriar por uns minutos. Logo poderá desfrutar destes deliciosos biscoitos



30m



4 Convidados

Bolo de Ameixa

INGREDIENTES

100 g de ameixas secas sem caroços e picadas em pedaços pequenos

200 ml de chá sabor hortelã (infusão)

½ xícara (chá) de adoçante culinário natural 6 colheres (sopa) de margarina light 1½ xícara (chá) de farinha de coco 1 colher (sopa) de fermento em pó ½ xícara (chá) de aveia em flocos 1 colher (sopa) de coalhada seca 1 colher (sopa) de geleia de amora sem açúcar

MODO DE PREPARO

1 Coloque em uma panela as ameixas, o chá de hortelã e o adoçante.

2 Cozinhe, mexendo de vez em quando, por 15 minutos ou até obter um doce bem macio. Retire do fogo e ao amornar transfira para a tigela da batedeira.

3 Junte as gemas e 3 colheres (chá) de margarina. Bata por 5 minutos.

4 Junte, aos poucos e sem parar de bater, a farinha de coco peneirada com o fermento e a aveia.

5 Pare de bater e incorpore as claras em neve, mexendo delicadamente, até a massa ficar homogênea.

6 Com a margarina reservada unte 6 assadeiras (capacidade para 100 ml). Despeje a massa e leve ao forno preaquecido em temperatura média (180°C), junto coloque outra assadeira com água.

7 Asse por 40 minutos ou até que enfiando um palito no bolo ele saia limpo. Retire do forno. Dentro do forno coloque outra assadeira com água.

8 Desenforme o bolo ao amornar. Por cima disponha a coalhada e a geleia de amora, decore com tomilho.



60m



3 Convidados

Receita

Bolo de Amendoim

INGREDIENTES

- 3 ovos
 - 2 colheres de sopa de manteiga
 - 1 xícara de açúcar xilitol
 - 1½ xícaras de farinha de amendoim (amendoim moído)
 - 1 xícara de farinha de arroz
 - 1 xícara de leite ou óleo
 - 1 colher de sopa de fermento em pó
 - ½ colher de chá de goma xantana
- Cobertura:
- 2 colheres de sopa de farinha de amendoim (amendoim moído)
 - 3 colheres de sopa de água
 - 2 colheres de sopa de xilitol
 - 1 colher de sopa de margarina (fazer ponto de docinho mole)

MODO DE PREPARO

- 1 Prepare seu bolo com amendoim batendo no liquidificador os ovos, leite e o açúcar.
- 2 Acrescente as farinhas e, por último, o fermento e o xilitol. Bata muito bem até obter uma massa homogênea.
- 3 Unte uma forma com óleo e polvilhe farinha de arroz. Coloque nela a massa deste bolo de amendoim simples de liquidificador
- 4 Asse o bolo de amendoim em forno preaquecido a 180 graus por 35 minutos e está pronto! Prepare a cobertura levando ao fogo todos os ingredientes e mexendo até espessar. Coloque a cobertura sobre o bolo e delicie-se com esta receita de receita de bolo de amendoim fofinho!



45m



4 Convidados

Receita

Bolo de Cenoura com Chocolate

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo
- 1 unidade de cenoura pequena picada
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 100 gramas de farinha de aveia
- 4 colheres de sopa de adoçante natural xylitol
- 1 colher de sopa de manteiga em temperatura ambiente
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%
- 50 gramas de chocolate 70% cacau
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim integral
- 2 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

- 1 Para fazer o bolo de cenoura saudável bata no liquidificador a cenoura, o ovo, a essência de baunilha e o óleo de coco.
- 2 Em um recipiente junte a farinha de aveia e 3 colheres de sopa do xylitol. Junte a mistura do liquidificador e misture bem.
- 3 Coloque a massa em uma forma anti-aderente ou untada, e leve para assar em fogo médio até dourar (cerca de 20 minutos).
- 4 Assim que o bolo de cenoura assar, retire do forno e deixe esfriar.
- 5 Enquanto isso vamos preparar o recheio: em um recipiente junte a pasta de amendoim, o cacau em pó, uma colher de sopa do xylitol e a água. Misture bastante em movimentos rápidos, até virar um creme, e reserve na geladeira.
- 6 Depois do bolo ter esfriado, esfarele ele, junte a manteiga e amasse na mão até formar uma massa. Será com essa massa que iremos fazer este brigadeiro saudável.
- 7 Agora hora de rechear: faça bolinhas com a massa, abra, coloque o recheio, modele e leve 15 minutos no congelador.
- 8 Por fim, para completar esta receita de brigadeiro de bolo de cenoura, derreta o chocolate de 20 em 20 segundos no microondas ou em banho maria. Retire as bolinhas do congelador, banhe no chocolate e devolva mais 5 minutos no congelador para o chocolate endurecer.
- 9 Seu bolo de cenoura com chocolate está pronto! Conserve na geladeira ou fora por, no máximo, um dia. Mas aposto que não conseguirá que dure tanto, porque é uma delícia mesmo!



45m



1 Convidado



Receita

Bolo de Chocolate na Frigideira

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de tapioca
- 4 colheres de sopa de néctar de coco
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 unidades de ovo

MODO DE PREPARO

1 Comece por reunir os ingredientes necessários ao preparo dessa receita de bolo saudável.

Dica: Pode usar farinha de linhaça dourada ou castanha. No caso do bicarbonato, vale a pena incluir pois ele ajudará na consistência do bolo.

2 Acrescente os restantes ingredientes peneirados e misture muito bem.

3 Leve ao fogo médio uma frigideira untada e coloque aí a massa deste bolo de chocolate rápido. Tampe e cozinhe por 1-2 minutos, ou até a massa car consistente o suficiente para conseguir virar. Vire e cozinhe por mais 1 minuto.

Dica: Controle o tempo para que seu bolo não queime.

4 Após esse tempo, coloque seu bolo de chocolate de frigideira t em um prato.

O resultado é um bolo baixo, com consistência esponjosa e ligeiramente úmido.

Acompanhe com manteiga de amendoim e desfrute deste seu lanchinho Saudável!



15m



2 Convidados



Receita

Bolo de Fubá Cremoso

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara (chá) de leite desnatado
- ¾ de xícara (chá) de fubá
- ½ xícara (chá) de adoçante culinário natural
- 1 colher (chá) rasa de sementes de erva-doce
- 1 colher (sopa) rasa de margarina light
- 2 claras em neve
- 2 gemas
- 1 colher (chá) rasa de fermento em pó dissolvido
- ¼ de xícara (chá) de leite desnatado

MODO DE PREPARO

- 1 Misture o leite com o fubá, o adoçante, a erva-doce e a margarina em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Deixe esfriar.
- 2 Delicadamente, incorpore a clara em neve, as gemas e o fermento diluído à mistura já fria e despeje em fôrma quadrada (20 cm) untada com margarina e polvilhada com fubá.
- 3 Asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 40 minutos ou até dourar. Desenforme morno.



30m



8 Convidados

Receita

Bolo de Iogurte

INGREDIENTES

- 1 iogurte natural
- 1 xícara de leite desnatado (240 mililitros)
- ½ xícara de Azeite
- 2 xícaras de Estévia
- 3 xícaras de Farinha de coco (420 gramas)
- 1 envelope de Fermento em pó
- 2 pitadas de Raladura de lima
- 2 colheres de café de Suco de lima
- 2 pitadas de canela

MODO DE PREPARO

- 1 O primeiro passo para fazer este bolo de iogurte é juntar todos os ingredientes necessários, para assim poder fazer o seu bolo mais rápido.
Pré-aqueça o forno a 180°C, unte a forma com manteiga, ou azeite e um pouco de farinha.
- 2 Coloque o iogurte natural em uma taça.
- 3 Adicione o leite e bata, até que esteja bem misturado.
- 4 Em seguida, junte o azeite e continue a bater, até os ingredientes estarem bem ligados.
- 5 Coloque agora a farinha, a canela e bata energeticamente, até obter uma massa homogênea.
- 6 Coloque a massa na forma untada e enfarinhada e leve ao forno por 30 a 45 minutos.
- 7 O seu bolo de iogurte sem açúcar está pronto! Eu coloquei uma cobertura de iogurte e algumas cerejas, mas você pode colocar o que mais gostar.



45m



7 Convidados

Receita

Bolo de Leite Ninho

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de xylitol
- ½ colher de chá de fermento em pó
- Para a cobertura:
- 1 colher de chá de xylitol
- 2 colheres de sopa de água quente
- 3 gotas de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

1 Em uma caneca junte o ovo com duas colheres de leite em pó e o xylitol e bata bem com um garfo.

Dica: O xylitol é um adoçante natural baixo em calorias. Se você preferir pode trocar por outro adoçante saudável.

2 Em seguida, leve 3 minutos e meio no microondas em potência máxima. Se, no m desse tempo, ainda estiver mole, deixe no microondas por mais uns minutos.

3 Para a cobertura junte o leite em pó restante com o xylitol, a essência de baunilha, a água quente e misture rapidamente até diluir. Por m, jogue por cima do bolo.

4 Está pronto seu bolo de leite Ninho sem açúcar! Não hesite em preparar esta delícia para o seu café da manhã ou lanche



10m



1 Convidado



Receita

INGREDIENTES

- 280 gramas de maizena
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 colher de chá de stevia em pó ou líquida
- 100 mililitros de leite
- 1 iogurte natural sem açúcar (125 g)
- 125 mililitros de óleo de girassol
- 1 colher de chá de essência de baunilha (sem açúcar)
- 4 ovos

MODO DE PREPARO

- 1 Comece por bater os ovos com a ajuda de um fouet ou na batedeira.
 - 2 acrescente a stevia pouco a pouco, mexendo sempre. Depois junte também o leite, o óleo, a essência de baunilha e o iogurte e volte a misturar.
 - 3 Por m incorpore a maizena e o fermento, de preferência peneirados, para conseguir uma massa de bolo de maizena mais leve e fofa. Misture bem e prove: se você achar que a massa está pouco doce, acrescente um pouco mais de stevia, lembrando que ela tem um poder adoçante maior que os adoçantes artificiais.
 - 4 Coloque a massa deste bolo sem açúcar numa forma de bolo com cerca de 20 cm de diâmetro, já untada e polvilhada com maizena. Leve a assar no forno preaquecido a 180°C durante 30 minutos, ou até passar no teste do palito.
- Dica: Pique um palito ao centro do bolo e, se sair limpo, significa que o bolo está assado.
- 5 Retire o bolo do forno e deixe esfriar um pouco antes de desenformar. Você pode servir seu bolo de maizena bem fofinho simples assim ou com uma calda sem açúcar, será uma delícia de ambos os jeitos!

Bolo de Maizena



45m



8 Convidados



Receita

Bolo de Maracujá

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 xícara de xylitol
- 3 gotas de essência de baunilha
- 50 mililitros de suco concentrado de maracujá
- 130 gramas de farinha de aveia sem glúten
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Para a cobertura:
- ½ xícara de leite em pó
- 10 mililitros de suco concentrado de maracujá
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de xylitol

MODO DE PREPARO

- 1 Primeiro vamos untar a forma do bolo: passe óleo de coco com um pincel, depois coloque uma colher de farinha de aveia, espalhe e jogue o excesso fora.
- 2 vamos para o preparo. Em um recipiente fundo coloque os ovos, o xylitol, a essência de baunilha, o óleo de coco e o suco. Bata manualmente até homogeneizar.
- 3 O passo seguinte desta receita de bolo de maracujá com cobertura de maracujá é juntar a farinha de aveia e o fermento e misturar delicadamente.
- 4 Coloque na forma e leve para assar em 200 graus até dourar.
- 5 Enquanto esfria, prepare a cobertura de maracujá sem açúcar: coloque o leite em pó em um recipiente, dissolva nele o suco concentrado e depois acrescente o xylitol.
- 6 Desenforme o bolo de maracujá com cobertura de maracujá, coloque a cobertura sobre ele e está pronto! Prove e comprove como é delicioso mesmo sem açúcar!



45m



10 Convidados

Receita

Bolo de Milho na Frigideira

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de fubá
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 2 colheres de sopa de leite vegetal
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 1½ colheres de sopa adoçante culinário natural
- 2 colheres de sopa de milho cozido
- 2 unidades de ovo
- 1 colher de chá de fermento para bolo
- 1 colher de chá de vinagre branco
- 1 colher de café de essência de baunilha (opcional)
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 É bem fácil fazer esta receita de bolo de milho de frigideira! Comece por bater no liquidificador o leite, o óleo de coco, os ovos, o milho, adoçante culinário, o vinagre, a essência e o sal.
Dica: Como leite vegetal você pode usar leite de coco, leite de soja, leite de amêndoa e muito mais.
- 2 Coloque a mistura do liquidificador em uma tigela, acrescente o fubá, a farinha de coco e o fermento peneirados e mexa muito bem até eliminar todos os grumos.
- 3 Unte uma frigideira pequena com óleo de coco e coloque aí a massa deste bolo de frigideira. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo até observar que as beiradas estão consistentes. Com cuidado (porque o centro ainda estará mole) vire o bolo, tampe e deixe car por mais 1 minutinho ou até dourar.
- 4 Seu bolo de milho de frigideira está pronto!
Deixe esfriar um pouco antes de provar e, se quiser, polvilhe canela.



15m



2 Convidados



Receita

Bolo de Tapioca

INGREDIENTES

- 1 xícara de tapioca granulada
- 1 xícara de água ou bebida vegetal
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de coco ralado (de preferência fresco)
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário natural
- 1 colher de sopa de óleo de coco derretido

MODO DE PREPARO

1 Comece preparando esta receita colocando a tapioca a hidratar na água ou na bebida vegetal à sua escolha até ficar consistente (10 a 20 minutos).

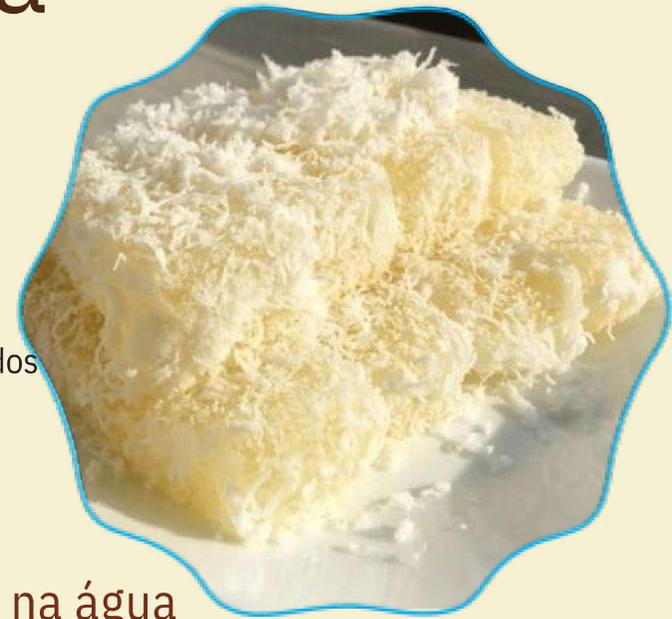
Dica: Use bebida vegetal se quiser acrescentar mais nutrientes e proteína a esta receita.

2 Em seguida bata no liquidificador ou manualmente os ovos com o adoçante, o coco ralado e o óleo de coco. Coloque em um bowl, acrescente a tapioca hidratada e misture muito bem.

3 Unte com óleo de coco uma forma de bolo ou assadeira e coloque nela a mistura do bolo de tapioca. Alise com uma espátula ou colher e leve a assar no forno pré-aquecido a 200°C por 50 minutos ou até picar o palito e sentir que a mistura está consistente.

4 Retire seu bolo de tapioca do forno, deixe esfriar um pouco antes de desenformar e polvilhe coco ralado.

Delicie-se com esta sobremesa gelada ou em temperatura ambiente, temos a certeza que será deliciosa de qualquer jeito!



1h30m



6 Convidados

Receita

Bolo Mesclado

INGREDIENTES

- 1 cenoura média
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 70 gramas de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de xylitol
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 70%
- 1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- 1 Para a massa descasque a cenoura, pique em cubinhos e bata no liquidificador junto com os ovos e o óleo de coco.
- 2 Em um recipiente misture os ingredientes secos: a farinha, o xylitol e o fermento. 3 Pegue a mistura do liquidificador e junte no recipiente dos secos e misture bem. Esta é a massa base da receita de bolo mesclado de cenoura e chocolate.
- 4 Para fazer o mesclado, divida a massa em duas partes iguais e em uma acrescente o cacau em pó.
- 5 Pegue uma forma de 20 cm e unte com óleo de coco. Despeje a massa de cenoura primeiro e em seguida jogue por cima a massa com o cacau em pó.
- 6 Por m leve seu bolo saudável para assar em 200 graus até dourar (cerca de 30 minutos).
- 7 Prontinho! Desfrute do seu bolo mesclado de cenoura e chocolate acompanhado de um cafézinho. Bom apetite!



45M



3 Convidados



Bombom de Figo

INGREDIENTES

- 1 xícara de go turco seco em pedaços
- ¼ xícara de resíduo de amêndoas
(sobra do leite de amêndoas caseiro)
- 1 colher de sopa de cacau 100% em pó
(também pode ser o 85%)
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar

MODO DE PREPARO

- 1 Comece processando o go turco seco até que ele vire uma pasta.
Dica: Se necessário acrescente um pouco de água para ajudar a bater.
- 2 Adicione o resíduo de amêndoa e bata até virar uma pasta que não grude nas mãos.
Dica: Pode ser que precise de mais resíduo, vá dosando até dar ponto de enrolar.
- 3 A massa do bombom vegano de go tem que car ligeiramente grudenta mas bem consistente.
- 4 Faça bolinhas, passe no coco ralado e está pronto pra servir!
Se preferir pode também reservar na geladeira.



15M



4 Convidados

Receita

Bombom de Morango

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite em pó
- 1 colher de sopa de nata
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 1 colher de chá de xylitol
- 50 gramas de chocolate 70%
- 5 colheres de sopa de água
- morango a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Prepare o bombom de morango com leite em pó colocando em um recipiente o leite em pó, a nata, a essência, o xylitol e a água.
- 2 Vá misturando bem, apertando com a colher até virar uma massa moldável. Se for necessário, acrescente mais água.
- 3 Agora vamos montar! Molhe as mãos com água, abra a massa na mão, coloque o morango e enrole.
- 4 Deixe no congelador por 15 minutos, para rmar.
- 5 pós os 15 minutos derreta o chocolate, retire as bolinhas do congelador e cubra com o chocolate. Em seguida, volte mais 5 minutos pro congelador, para o chocolate secar melhor, e está pronto!



30m



8 Convidados



Receita

Brigadeirão

INGREDIENTES

- 1 lata de creme de leite
- 150 gramas de chocolate 70%
- 1 sachê de gelatina incolor (12 g)
- Óleo de coco
- Nibs de cacau a gosto



45M



5 Convidados



MODO DE PREPARO

- 1 Em uma panela coloque o creme de leite e o chocolate. Em fogo baixo mexa até virar uma ganache. Assim que car bem cremoso, desligue o fogo
- 2 Agora dissolva a gelatina incolor conforme as instruções da embalagem, junte na ganache e misture rapidamente até homogeneizar.
- 3 Continue preparando esta receita de brigadeirão: pegue uma forma para pudim, unte com bastante óleo de coco para não grudar, coloque o brigadeirão e deixe no congelador por 30 minutos
- 4 Para retirar da forma esquente o fundo da forma no fogão por 10 segundos. Depois, com cuidado, desgrude as laterais com uma faca e vire em um prato.
- 5 Por m decore seu brigadeirão com nibs de cacau e conserve na geladeira. Delicie-se com uma porção de cada vez!

Brigadeiro



INGREDIENTES 4 colheres de sopa de aveia em ocos 1 colher de sopa de cacau em pó 1 colher de chá de stevia ou outro adoçante natural 1 colher de chá de óleo de coco 100 mililitros de leite chocolate granulado

MODO DE PREPARO

1 Para preparar essa receita de brigadeiro saudável comece por reunir os ingredientes.

45M

2 Convidados

- 0 óleo de coco você poderá adquirir em lojas de produtos naturais
- 2 Triture muito bem os ocos de aveia até virarem uma farinha. Se você gostar da textura deles, pode triturar menos.
- 3 Seguidamente leve ao fogo médio todos os ingredientes deste brigadeiro.
- 4 Mexa sempre até a mistura car bem espessa. Nesse momento desligue o fogo.
- 5 Retire o brigadeiro para um recipiente e deixe esfriar.
- 6 Depois modele em forma de bola e passe pelo chocolate granulado.
- 7 Reserve o brigadeiro na geladeira, para car geladinho, e sirva em seguida.

Receita

Brownie de Caneca

INGREDIENTES

- 30 gramas de chocolate 70%
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de xylitol
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 4 colheres de sopa de leite em pó
- Para a cobertura de coco:
 - 30 mililitros de água quente
 - 1 colher de chá de xylitol
 - 30 gramas de coco ralado em ocos grossos

MODO DE PREPARO

- 1 Prepare o brownie separando a clara da gema. Reserve a gema e bata a clara em ponto de neve.
- 2 Em seguida derreta o chocolate com a manteiga dentro de uma xícara. Estes são os dois ingredientes mais importantes numa receita de brownie caseiro, por isso certifique-se que escolhe com qualidade.
- 3 Agora junte com ao chocolate a clara, a gema, o xylitol e a farinha. Misture bem e leve para assar no microondas em potência máxima por 3 minutos. Outra opção é assar no forno em uma forma untada pequena.
- 4 Para a cobertura, que torna este brownie de microondas ainda mais irresistível, bata a água quente com o leite em pó e o xylitol no liquidificador. Depois, junte essa mistura com o coco e deixe no congelador por 20 minutos, para endurecer.
- 5 Por fim, quando seu brownie de caneca estiver pronto, espere esfriar um pouco, desenforme e coloque por cima a cobertura. Tenho a certeza que você vai amar esta receita, por isso não hesite em preparar hoje mesmo!



30m



2 Convidados

