



Doces Zero

Açúcar

63 receitas

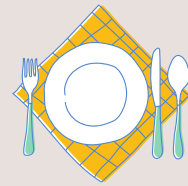




Sorvete de Morango



20
minutos



10
porções

Ingredientes

- 2 Xícaras (chá) de morango congelado;
- 2 Xícaras (chá) de Creme de Leite fresco;
- 3 Colheres (sopa) de Xilitol.

Modo de Fazer

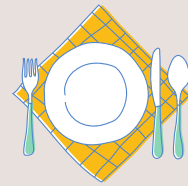
- Bata no liquidificador os morangos congelados até ficar homogêneo.;
- Em uma batedeira, bata o creme de leite com xilitol até obter o ponto de chantilly.
- Junte a mistura de morangos ao chantilly e misture bem.;
- Coloque em um recipiente e leve ao congelador por cerca de 6 horas.



Sorvete de Chocolate



25
minutos



10
porções

Ingredientes

- 80g de whey protein de chocolate;
- 4 claras de ovo em neve batidas;
- 2 colheres (sopa) de extrato de baunilha;
- 1 pote de iogurte zero;
- 10g de açúcar demerara;
- 200ml de leite sem lactose.

Modo de Fazer

- Bata no liquidificador todos os ingredientes até ficar homogêneo.;
- Coloque em um recipiente e leve ao congelador por cerca de 2 horas.



Sorvete de Framboesa



25
minutos



10
porções

Ingredientes

- 4 claras de ovo;
- 1 banana congelada;
- 1 pote de iogurte zero;
- 1 xícara de framboesa congelada;
- 1 colher (sopa) de stevia granulada.

Modo de Fazer

- Bata no liquidificador as claras com a stevia até obter o ponto de chantilly.;
- Em seguida, coloque a framboesa e a banana e bata até ficar homogêneo.;
- Despeje em um recipiente e coloque no congelador por 3 horas.



Trufa de Maracujá



40
minutos



10
porções

Ingredientes

- 700g de Cacau 70%;
- 1 Envelope de Gelatina Incolor sem Sabor;
- 100g de Creme de Leite Light;
- 8 colheres (sopa) de Suco de Maracujá.

Modo de Fazer

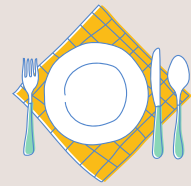
- Prepare a gelatina de acordo com a embalagem.;
- Derreta 400g do chocolate no micro-ondas.;
- Coloque o creme de leite, misture bem e junte o suco de maracujá e a gelatina dissolvida.;
- Leve para a geladeira por aproximadamente 12 horas.;
- Retire e molde as trufas com as mãos.;
- Para banhar as trufas, derreta mais 300g de chocolate.;
- Coloque as trufas para banhar no chocolate.;
- Coloque em um recipiente e espere endurecer para servir.



Bombom de Amendoim



40
minutos



10
porções

Ingredientes

- 400g de cacau 70%;
- 1/2 Xícara (chá) de amendoim;
- 1/2 Caixinha de Creme de Leite light.

Modo de Fazer

- Derreta o chocolate em banho maria, e acrescente o creme de leite e misture.;
- Coloque um pouco de amendoim no fundo de forminhas de silicone e cubra com o creme de chocolate.;
- Leve a geladeira até endurecer.



Mousse de Maracujá



15
minutos



10
porções

Ingredientes

- 2 polpas de maracujá;
- 200 ml de creme de leite fresco;
- Adoçante á gosto (Xilitol ou Stevia).

Modo de Fazer

- Em uma batedeira, coloque o creme de leite e o adoçante da sua preferência e bata bem.;
- Depois que ficar firme, coloque a polpa de maracujá e bata bem até ficar homogêneo.;
- Coloque em um recipiente, e leve a geladeira por 120 minutos ou até servir.

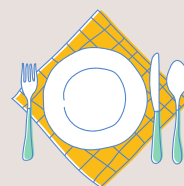


Mousse de Limão

— cele —



15
minutos



10
porções

Ingredientes

- Suco de 4 limões;
- 2 envelopes de gelatina incolor sem sabor feito;
- 3 colheres (sopa) de xilitol;
- 3 xícaras de iogurte natural sem açúcar;
- 2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado.

Modo de Fazer

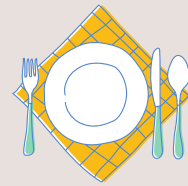
- No liquidificador bata todos os ingredientes até ficar homogêneo.;
- Em seguida, despeje ele nas taças.;
- Leve a geladeira até endurecer.



Mousse de Café



15
minutos



10
porções

Ingredientes

- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor;
- 200g de creme de leite fresco;
- 1 xícara (chá) de leite de coco;
- 1 colher (sopa) de café solúvel;
- 1 xícara (chá) de xilitol;
- 2 ovos (clara e gema separadas).

Modo de Fazer

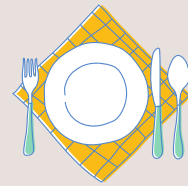
- Em uma panela, coloque o leite de coco, o café e o creme de leite.;
- Bata as gemas, adicione metade do adoçante e mexa.;
- Misture a mistura acima ao leite e deixe em fogo médio por cerca de 3 minutos mexendo sempre.;
- Retire e adicione a gelatina já feita conforme as instruções do envelope.;
- Bata as claras em neve com o restante do adoçante e adicione a mistura.;
- Em uma forma untada óleo de coco, despeje a mistura e leve para a geladeira por 3 horas.



Cookie de Amendoim



30
minutos



15
porções

Ingredientes

- 1 Xícara (chá) Farinha de amendoim;
- 1 clara;
- Amendoim para decorar em cima á gosto;
- 2 colheres (sopa) de stevia.

Modo de Fazer

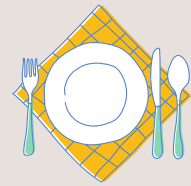
- Em uma tigela, misture todos os ingredientes (menos o amendoim) até obter uma mistura homogênea.;
- Faça pequenas bolinhas com a massa.;
- Amasse delicadamente, achatando um pouquinho elas e coloque alguns amendoins por cima.;
- Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por cerca de 15 min.;
- Desenforme e deixe esfriar.



Cookie Banana com Aveia



20
minutos



10
porções

Ingredientes

- 1 ovo;
- 2 bananas maduras;
- 1 xícara de aveia fina;
- Óleo de coco;
- 1 colher (café) de fermento em pó;
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 70% (ou da sua preferência);
- Gotas de chocolate 70 %.

Modo de Fazer

- Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.;
- Retire e faça bolinhas com a massa e coloque em uma forma untada com óleo de coco.;
- Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 20 min.



Pudim Zero



70
minutos



10
porções

Ingredientes

- 5 ovos;
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha;
- 1 lata de leite condensado diet;
- 3 latas de leite semidesnatado;
- 1 1/2 colher (sopa) de amido de milho;
- 5 colheres (sopa) de frutose;
- 3/4 xícara de água.

Modo de Fazer

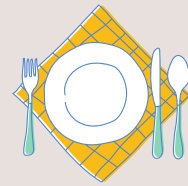
- No liquidificador, bata os ovos e a baunilha por 2 minutos, em seguida coloque o leite condensado, leite semidesnatado e o amido de milho e bata bem.;
- Na forma do pudim, derreta a frutose e adicione a água e espere ferver um pouco até formar uma calda.;
- Despeje a mistura na forma e asse em banho maria no forno por 40 minutos.



Pudim de coco



50
minutos



10
porções

Ingredientes

- 7 ovos;
- 200ml de creme de leite fresco;
- 200ml de leite de coco;
- 60g de coco ralado;
- 5 colheres (sopa) de xilitol.

Modo de Fazer

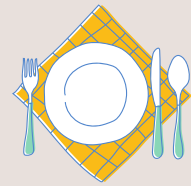
- Misture todos os ingredientes no liquidificador.;
- Derreta 2 colheres de xilitol com água na forma de pudim até virar uma calda.;
- Despeje a mistura na forma e leve ao forno em banho-maria por cerca de 40 minutos.;
- Retire e leve à geladeira por cerca de 4 horas.



Beijinho



30
minutos



8
porções

Ingredientes

- 200 ml de leite de coco;
- 1 Colher (sopa) de xilitol;
- 1 Colher (sopa) de coco ralado;
- 1 Colher (chá) de essência de baunilha.

Modo de Fazer

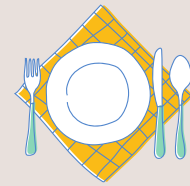
- Coloque na panela o leite de coco, a essência de baunilha e uma colher de adoçante e mexa sem parar até desgrudar da panela.;
- Adicione o coco ralado e misture bem. Coloque em um recipiente e deixe esfriar.;
- Em seguida, leve à geladeira por 20 minutos.



Brigadeiro



25
minutos



15
porções

Ingredientes

- 1 Xícara (chá) de creme de leite fresco;
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 70%;
- 2 Colheres (sopa) de stevia;
- 2 Colheres (sopa) manteiga sem sal;
- Granulado á gosto.

Modo de Fazer

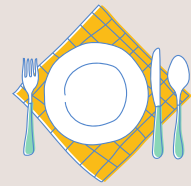
- Em uma panela, coloque a manteiga, o creme de leite, xilitol e o cacau em pó e mexa bem até desgrudar da panela.;
- Deixe esfriar, coloque em um prato e leve a geladeira.;
- Molde as bolinhas e, em seguida, role os brigadeiros no granulado.



Suspiro Low Carb



30
minutos



15
porções

Ingredientes

- 10 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 4 claras;
- 1 colher (sopa) de raspas de limão;
- Papel manteiga.

Modo de Fazer

- Na batedeira, bata as claras em neve, em seguida coloque o adoçante e continue batendo até a massa ficar firme.;
- Adicione as raspas de limão e bata mais um pouco.;
- Forre a forma com papel manteiga e molde sobre ela com ajuda de uma colher.;
- Leve ao forno mínimo deixando a porta do forno um pouco aberta.;
- Deixe assar por aproximadamente de 1 hora.



Torta de limão



45
minutos



4
porções

Ingredientes

- 300g de biscoito integral;
- 100g de manteiga de oleaginosas (castanhas e amendoim torrados);
- 2 latas de leite condensado sem açúcar;
- 100 ml de creme de leite fresco;
- Suco de 4 limões grandes (Guarde as raspas para decorar).

Modo de Fazer

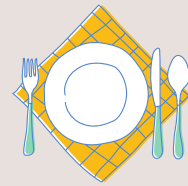
- Triture os biscoitos no processador, derreta a manteiga e coloque por cima e misture bem.;
- Em uma forma de fundo removível coloque massa no centro e nas laterais.;
- Asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 8 minutos.;
- Bata bem no liquidificador o leite condensado e o limão.;
- Despeje o mousse por cima do biscoito.;
- Na batedeira, bata o creme de leite até dar o ponto de chantilly e decore a torta com pontos de chantilly e raspas de limão (coloque no forno para assar por 5 minutos para dar aquele toque de queimadinho).;
- Leve á geladeira por 3 horas.



Bolo de Brigadeiro



45
minutos



4
porções

Ingredientes

- 3 ovos;
- 7 colheres (sopa) de manteiga;
- 3 colheres (sopa) de xilitol;
- 1/2 xícara de leite vegetal;
- 6 colheres (sopa) de cacau em pó 70%;
- 1 1/2 xícara de farinha de aveia;
- 3 colheres de sopa de cacau em pó;
- 1 1/2 caixinhas de leite condensado zero açúcar;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de Fazer

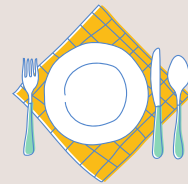
- No liquidificador, bata todos os ingredientes líquidos (ovos, 5 colheres de manteiga, leite vegetal), em seguida adicione os secos (xilitol, 3 colheres de cacau em pó, farinha de aveia) e bata novamente até ficar homogêneo.;
- Coloque o fermento e misture, unte a forma com manteiga e cacau em pó e despeje a massa, asse em forno pré-aquecido por cerca de 25 min.;
- Em uma panela, coloque 3 colheres de cacau em pó, o leite condensado e 2 colheres de manteiga. Mexa tudo em fogo baixo até obter o ponto de brigadeiro de colher.;
- Para montagem é só cortar o bolo em três partes iguais e rechear, o que sobrar use na cobertura.



Suflê de Chocolate



35
minutos



8
porções

Ingredientes

- 200g de chocolate 70%;
- 200g de adoçante culinário;
- 200g de manteiga sem sal;
- 4 gemas;
- 4 claras em neve.

Modo de Fazer

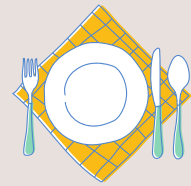
- Derreta o chocolate com a manteiga em banho- maria.;
- Em uma batedeira, bata as gemas com o adoçante até obter uma mistura leve.;
- Após a mistura do chocolate e manteiga tiver esfriado acrescente a mistura das gemas e misture bem.;
- Por último, adicione as claras em neve e misture delicadamente.;
- Coloque em um recipiente e leve para ao forno pré-aquecido a 160 graus por aproximadamente 45 min.



Pão de Mel



40
minutos



10
porções

Ingredientes

- 3 ovos;
- 80g de manteiga;
- 5 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 3 colheres (café) de cacau em pó 70%;
- 3 colheres (sopa) de xilitol;
- 1 pitada de gengibre;
- 1/2 colher (chá) de canela em pó;
- 4 colheres (sopa) de creme de leite fresco;
- 1 colher (sopa) de fermento pó.

Modo de Fazer

- Em uma batedeira, bata os ovos.;
- Coloque a manteiga, a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o xilitol, o gengibre, a canela em pó e o creme de leite e bata até a mistura homogênea.;
- Adicione o fermento em pó e misture levemente.
- Coloque a massa em forminhas e leve para assar em forno pré-aquecido a 200 graus, por 20 min.;
- Corte o bolinho no meio e recheie com a pasta de amendoim á gosto.;
- Leve para geladeira por 2 horas ou até firmar.



Muffin de Chocolate com Pimenta



20
minutos



4
porções

Ingredientes

- 350g de chocolate 70% cacau;
- Pimenta dedo de moça sem semente;
- 360g de farinha de amêndoas;
- 360g de adoçante culinário;
- 300g de manteiga sem sal;
- 6 ovos médio.

Modo de Fazer

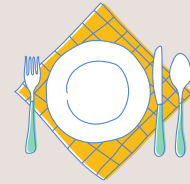
- Em uma panela, derreta a manteiga. Faça o mesmo processo com o chocolate.;
- Em uma batedeira junte a manteiga, o chocolate derretido, a farinha de amêndoas e o adoçante e bate bem.;
- Acrescente a pimenta picadinha e bata por mais 3 minutos.;
- Adicione os ovos e bata até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa nas forminhas e leve ao forno pré- aquecido a 180 graus por cerca de 20 min.



Cookie com chocolate



40
minutos



6
porções

Ingredientes

- 2 colheres de óleo de coco;
- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) de xilitol;
- 1 1/2 xícara de farinha de aveia;
- 1 pitada de bicarbonato;
- Gotas de chocolate 100%.

Modo de Fazer

- Derreta o óleo de coco e misture com o açúcar e o ovo levemente.;
- Adicione aos poucos a farinha e misture bem.;
- Acrescente o bicarbonato. Faça as bolinhas do tamanho que preferir, amasse um pouco, coloque as gotas de chocolate por cima.;
- Forre a forma com papel manteiga e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus de 10-20 minutos.

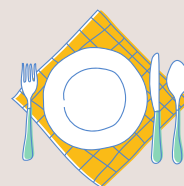


Churros

Cremoso



40
minutos



6
porções

Ingredientes

- 2 colheres de óleo de coco;
- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) de xilitol;
- 1 1/2 xícara de farinha de aveia;
- 1 pitada de bicarbonato;
- Gotas de chocolate 100%;
- 100 g de chocolate 70%;
- 50 g de creme de leite light.

Modo de Fazer

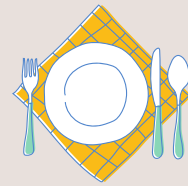
- Em uma panela em fogo médio coloque o leite, a manteiga, o xilitol e deixe ferver, em seguida adicione as duas xícaras de farinha de aveia e misture por 5 minutos.;
- Espere ela esfriar bem e sove ela por 2 minutos até esfriar.;
- Com a massa molde ela como o churros até acabar com a massa.;
- Unte um tabuleiro com manteiga e pré-aqueça o forno à 180 graus, coloque todos os churros na assadeira e leve ao forno, de 5 em 5 minutos abra pra virar até ficar dourado, quando sair do forno passe ele em uma mistura de xilitol + canela.;
- Derreta o chocolate 70% com o creme de leite light em banho maria e sirva com o churros.



Brownie Trufado



40
minutos



1
porção

Ingredientes

- 3 ovos;
- 1/2 xícara + 2 colheres (sopa) de xilitol;
- 1 xícara de cacau em pó;
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal;
- 200 g de chocolate 70%;
- 1 caixa de leite condensado light.

Modo de Fazer

- Em uma batedeira, bata os ovos com o xilitol até ficar bem espumoso, derreta a manteiga com o chocolate e junte na mistura de ovos, mexa bem, adicione o cacau em pó e mexa novamente.;
- Unte uma forma com manteiga e despeje metade da mistura, adicione o leite condensado e espalhe.
- Jogue o restante da massa do brownie e asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 25 min.



Bolo cenoura trufado com chocolate

cele



40
minutos



1
porção

Ingredientes

- 2 cenouras médias;
- 1/2 xícara de óleo de coco;
- 2 ovos;
- 1/2 xícara de xilitol;
- 1 1/2 xícara de farinha de arroz;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 caixinha de leite condensado zero açúcar;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó.

Modo de Fazer

- Em uma batedeira, bata a cenoura, o óleo, os ovos e o xilitol, depois coloque a farinha de arroz, mexa e adicione o fermento.;
- Unte uma forma retangular com manteiga e farinha de arroz, coloque a massa do bolo, leve ao forno pré-aquecido à 180 graus e deixe o bolo assando por cerca de 35 min.;
- Em uma panela coloque o leite condensado, a manteiga e o cacau em pó. Mexa tudo em fogo baixo até ficar bem cremoso.;
- Retire o bolo do forno e cubra ele com todo o brigadeiro.;
- Leve a geladeira até servir.

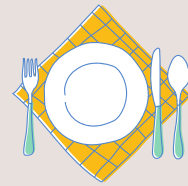


Cocada

low carb



30
minutos



5
porções

Ingredientes

- 1 caixinha de leite condensado zero açúcar
- 1/2 colher (sopa) de margarina sem sal;
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado;
- 150g de coco seco ralado;
- 1 1/2 colher (sopa) de adoçante culinário.

Modo de Fazer

- Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo até se soltar do fundo da panela.;
- Despeje em um recipiente untado com margarina e alise a superfície.
- Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

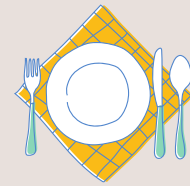


Pêssego

assado



30
minutos



4
porções

Ingredientes

- 4 pêssegos orgânicos;
- 1 xícara (chá) de suco de laranja orgânico;
- 2 colheres (sopa) de mel orgânico;
- 2 colheres (sopa) de raspas de casca de laranja;
- 1/4 xícara (chá) de castanha do Pará orgânica sem casca;
- 1 pote de iogurte natural;
- 4 colheres (café) de geleia de damasco.

Modo de Fazer

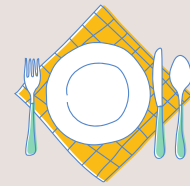
- Corte os pêssegos ao meio sem os caroços.;
- Em uma assadeira coloque os pêssegos, regue com o suco de laranja, o mel e polvilhe as raspas de laranja.;
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 220 graus por 20 minutos.;
- Distribua em pratos de sobremesa e, por cima, coloque a calda que se formou na assadeira.;
- Polvilhe com a castanha do Pará e sirva com o iogurte e uma colherada de geleia.



Cheesecake com frutas vermelhas



30
minutos



10
porções

Ingredientes

- 455g de cream cheese;
- 2 xícaras + 3 colheres (sopa) de xilitol;
- 4 ovos;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- 1 xícara de creme azedo;
- 1/2 xícara de framboesas;
- 1/2 xícara de morangos;
- 1/2 xícara de mirtilo;
- 1/2 xícara de água.

Modo de Fazer

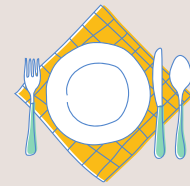
- Em uma batedeira, bata o cream cheese, a xícara de xylitol e os ovos.;
- Despeje a massa em uma assadeira e asse por 30 minutos ou até dourar e ficar firme no meio.;
- Enquanto isso, misture o creme azedo, as 3 colheres de sopa de xylitol e a baunilha e coloque por cima do cheesecake. Leve à geladeira por 4 horas.
- Em uma panela, adicione todas as frutas e a água.;
- Cozinhe em fogo médio por cerca de 10 minutos, amassando as frutas, e mexendo sempre para não queimar. Sirva por cima do cheesecake.



Creme de abacate com avelã



10
minutos



1
porção

Ingredientes

- 1 avocado;
- 1 colher (chá) de cacau em pó;
- Suco de 1 limão;
- 1 colher (sopa) de xilitol.

Modo de Fazer

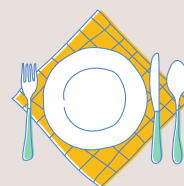
- Bata tudo no mixer e leve para gelar.



Geleia de Jabuticaba



10
minutos



1
porção

Ingredientes

- 350 g de jabuticaba;
- 200 ml de água;
- 5 colheres (sopa) de adoçante;
- 1 colher (sopa) de suco de limão.

Modo de Fazer

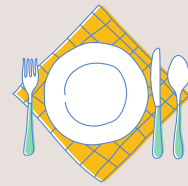
- Lave as jabuticabas, em seguida, bata a fruta no liquidificador junto com a água.;
- Coloque a jabuticaba e a água na panela com o adoçante e o suco de limão, deixe cozinhar em fogo médio por 40 minutos.;
- Mexa de vez em quando, para não queimar no fundo da panela e, se achar necessário, adicione mais água.;
- Quando a geleia de jabuticaba diet estiver com a consistência ao seu gosto, desligue o fogo.



Creme de avelã



10
minutos



1
porção

Ingredientes

- 2 xícaras de avelãs torradas sem pele;
- 1/4 xícara de leite desnatado;
- 1/4 xícara de cacau em pó;
- 2 colheres (sopa) de essência de baunilha;
- 1 1/2 colheres (sopa) de stevia;
- 1 colher (café) de sal.

Modo de Fazer

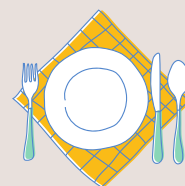
- Processe as avelãs até que virem um purê.;
- Adicione os restantes dos ingredientes e volte a bater, até que fiquem incorporados.;
- Sirva em seguida ou reserve na geladeira.



Sorvete de abacate



10
minutos



10
porção

Ingredientes

- 1 abacate médio;
- 100 ml de leite de coco;
- 2 colheres (sopa) de creme de leite;
- Suco de 1/2 limão raspas;
- da Casca do 1/2 Limão;
- 4 colheres (sopa) xilitol;

Modo de Fazer

- No liquidificador, coloque a polpa do abacate e adicione o leite de coco, o creme de leite, o suco de limão e o xilitol, bata até ficar homogêneo.;
- Coloque em um recipiente e leve para a geladeira por cerca de 30 minutos.;
- Sirva nos potes de sobremesa e polvilhe as raspas de limão por cima.

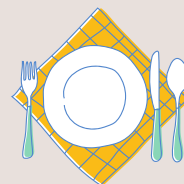


Quindim

low carb



60
minutos



8
porção

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de adoçante culinário;
- 200g de coco ralado;
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal;
- 4 ovos;
- 12 gemas.

Modo de Fazer

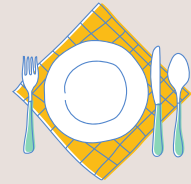
- Bata no liquidificador os 4 ovos, as 12 gemas, o adoçante e a manteiga.;
- Adicione o coco ralado e misture bem.;
- Distribua nas forminhas untadas com um pouco de manteiga e deixe descansar por 20 minutos.;
- Leve ao forno médio, em banho maria por cerca de 40 minutos.



Pudim de chia



20
minutos



2
porção

Ingredientes

- 3/4 Xícara (chá) de leite de coco;
- 2 colheres (sopa) de sementes de chia;
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha;
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário.

Modo de Fazer

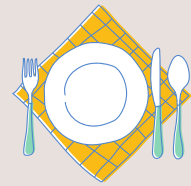
- Misture todos os ingredientes em um bow.;
- Cubra e coloque na geladeira por cerca de 4 horas para dar firmeza.;
- Sirva o pudim com um pouco de leite de coco adicional.



Bolo gelado de Coco



50
minutos



1
porção

Ingredientes

- 1/2 xícara de manteiga sem sal;
- 4 gemas;
- 1 xícara de açúcar demerara;
- 1 xícara e 1/2 de farinha de aveia;
- 1 xícara de leite desnatado;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1/2 caixinhas de creme de leite light;
- 1 caixinha de leite condensado zero açúcar;
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal.

Modo de Fazer

- Em um bow, misture a xícara de manteiga, as gemas e o xilitol até virar um creme.;
- Adicione a farinha de aveia + 1 xícara de leite, misture bem, bata as claras em neve e misture novamente.;
- Por último adicione o fermento em pó, unte uma forma com manteiga e farinha de aveia e despeje a massa, asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 30 min.;
- Em uma panela, coloque o leite condensado, o creme de leite e 1 colher de sopa de manteiga, mexa em fogo baixo até começar a borbulhar, despeje por cima do bolo e deixe na geladeira por 1 hora.

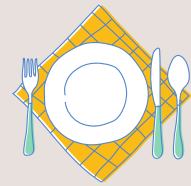


Donuts

Americano



40
minutos



8
porção

Ingredientes

- 45 g de fermento biológico;
- 120 ml e 250 ml de água;
- 200 g e 800 g de farinha de trigo;
- 20 g de açúcar diet;
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 100 g de manteiga sem sal;
- 3 ovos.

Modo de Fazer

- Começando a fermentação da massa, misture o fermento, 120 ml de água e 200g de Farinha de trigo e deixa descansando,;
- Em um recipiente, coloque os ovos, o açúcar, 250 ml de água, a manteiga, o sal e 800 g de farinha e misture bem.;
- Depois de misturado, pode sovar a massa até desgrudar da mão.;
- Deixe por 30 minutos descansando. Em seguida abra a massa e faça formatos de rosquinhas com furo central.;
- Deixe as rosquinhas descansando também por 30 minutos e coloque na air fryer por 25 minutos.

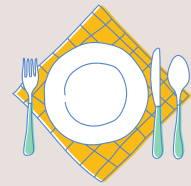


Waffle de chocolate

low carb



30
minutos



2
porções

Ingredientes

- 2 ovos;
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoa;
- 4 unidades de morangos;
- 1/3 xícara de leite de coco;
- 2 colheres (sopa) de água quente;
- 1 colher (sopa) de xilitol;
- 1 xícara de chocolate 70%;
- 1 pitada de noz moscada;
- 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó;
- 1 1/2 colher (sopa) de cacau em pó 100%;
- 1/2 colher (chá) de canela em pó;
- 1 scoop de whey protein de baunilha.

Modo de Fazer

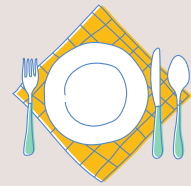
- Em um recipiente, coloque os ovos e bata bem. Dissolva o cacau na água quente em outro recipiente.;
- Junte as misturas aos outros ingredientes (menos o morango, leite de coco e o chocolate 70%) e mexa até ficar homogêneo.;
- Coloque o fermento por último e coloque na máquina de waffle ou na frigideira.;
- Deixe na máquina até ficar consistente.;
- Para a calda, num recipiente coloque o leite de coco, o chocolate 70% e derreta em banho maria. Finalize com morangos.



Geleia de Laranja



30
minutos



1
porção

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de suco de laranja;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 pau de canela;
- 4 cravos da índia;
- 1 colher (café) de gelatina em pó sem sabor, branca;
- 2 colheres (sopa) de adoçante.

Modo de Fazer

- Em uma panela, coloque o suco, a água (separe 1 colher de sopa), a canela, os cravos e o adoçante. ;
- Leve ao fogo e deixe ferver por 5 minutos.;
- Misture a gelatina e a água separada num recipiente e espere 1 minuto. Coloque a gelatina na calda de laranja e mexa bem até dissolver.



Compota de maça



30
minutos



12
porções

Ingredientes

- 12 maçãs pequenas descascadas;
- 1 pacote de gelatina diet sabor limão;
- 150 ml de água;
- 3 cravos;
- 4 paus de canela quebrados em pequenos pedaços.

Modo de Fazer

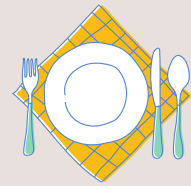
- Com as maçãs descascadas, sem o miolo com as sementes, coloque em uma tigela com água para que não escureçam.;
- Em uma panela de pressão, coloque a água.;
- Polvilhe sobre as maçãs, a gelatina diet, de modo que todas recebam uma porção do pó de gelatina. Adicione os cravos e a canela.;
- Tampe a panela de pressão e deixe descansar por 12 horas.
- Leve as maçãs ao fogo até a panela iniciar a pressão.;
- Leve à geladeira.



Paçoca diet



40
minutos



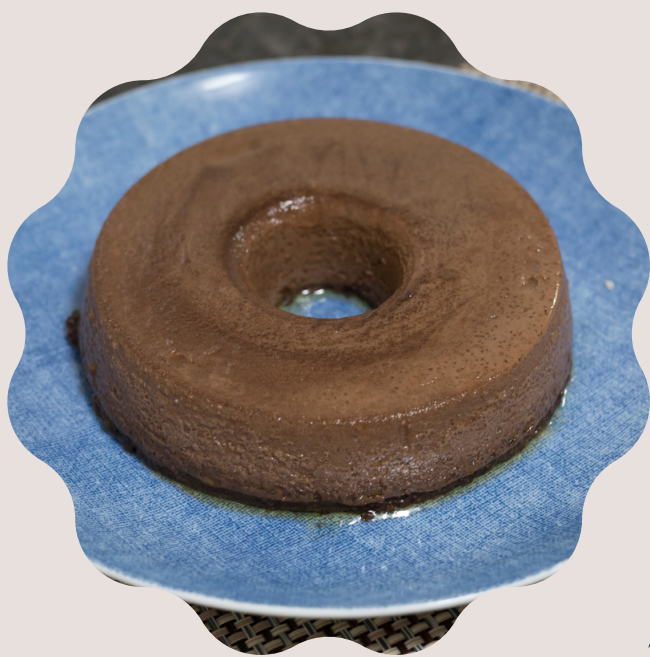
20
porções

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de amendoim torrado e sem pele;
- 1/2 xícara (chá) de leite em pó;
- 3 colheres (sopa) de adoçante;
- 5 colheres (sopa) de leite desnatado.

Modo de Fazer

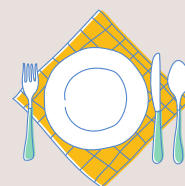
- Bata bem no processador o amendoim com o leite em pó e o adoçante, até obter uma farofa fina.;
- Coloque a mistura na tigela e acrescente o leite aos poucos, mexendo, até obter uma massa úmida.;
- Forre uma vasilha retangular pequena (18 x 28 cm) com papel-filme e despeje a massa.;
- Coloque a mistura na vasilha e cubra com mais papel-filme e espere cerca de 1 hora antes de cortar. Corte em quadradinhos como preferir.



Pudim de chocolate



50
minutos



1
porção

Ingredientes

- 300 ml de leite desnatado quente;
- 1 caixinha de leite condensado diet;
- 3 ovos;
- 50 g de chocolate diet.

Modo de Fazer

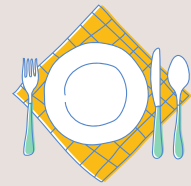
- Despeje o leite quente sobre o chocolate e misture até derreter;
- Bata no liquidificador junto com o leite condensado e os ovos;
- Despeje em forma de cone central, untada com manteiga;
- Leve ao forno pré-aquecido á 200°C, por cerca de 1 hora;
- Desenforme e leve para a geladeira.



Barrinha de cereal



10
minutos



10
porções

Ingredientes

- 1 banana amassada;
- 1 xícara de flocos crocantes;
- 1/2 xícara de granola;
- 1 colher (sopa) de manteiga diet,
- 1/2 xícara de aveia em flocos;
- 2 Colheres (sopa) de açúcar mascavo.

Modo de Fazer

- Em uma panela coloque o açúcar, banana, flocos, aveia e a granola e mexa até a massa ficar homogênea;
- Despeje a massa na bandeja untada com manteiga e corte a massa em pequenos retângulos.

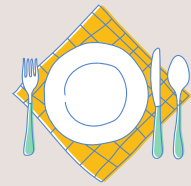


Petit Gateau

Low Carb



40
minutos



5
porções

Ingredientes

- 60g de chocolate amargo 70%;
- 60g de manteiga sem sal;
- 1 colher (sopa) de água;
- 1/3 xícara de xilitol;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha;
- 3 ovos;
- 1 xícara de água;
- 1 xícara de cacau em pó;
- 3 colheres (sopa) de xilitol;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.

Modo de Fazer

- Em banho maria, derreta o chocolate com a água e a manteiga. Quando frio, adicione 1/6 xícara de xilitol ao chocolate, além do sal e da baunilha.
- Em uma batedeira, bata os ovos até que eles tripliquem de tamanho. Coloque o restante do xilitol e bata por mais 1 min.
- Adicione 1/3 da mistura de ovos à mistura de chocolate e misture bem.
- Adicione lentamente o restante dos ovos, misturando delicadamente.
- Divida nas forminhas já untadas e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 25 minutos.
- Ferva a água e adicione o cacau, o xilitol e a baunilha. Ferva até engrossar.

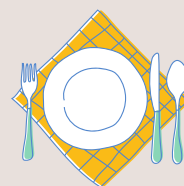


Danoninho

cele



10
minutos



3
porções

Ingredientes

- 200g de creme de leite em lata;
- 1 sachê de suco Clight Morango.

Modo de Fazer

- Em um recipiente, coloque o creme de leite gelado, e o suco de morango. Mexa bem até ficar homogêneo e está pronto.



Torta de maça



35
minutos



1
porção

Ingredientes

- 1 ovo;
- 1/2 maçã
- 1 colher (sopa) farinha de amêndoa;
- 2 colheres (sopa) creme de leite;
- 1 colher (chá) fermento em pó;
- Adoçante ou açúcar mascavo;
- Canela;
- Manteiga para untar.

Modo de Fazer

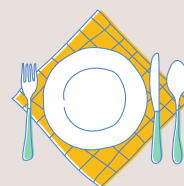
- Descasque a maçã, corte em fatias finas.;
- Bata o ovo, a farinha, o creme de leite e o fermento com o mixer.;
- Unte a frigideira, e pré-aqueça.;
- Coloque o adoçante e a canela na frigideira, espalhe as maçãs e a massa por cima de tudo.;
- Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por cerca de 7 minutos.;
- Desenforme e polvilhe canela por cima.



Cheesecake de pêssego



35
minutos



1
porção

Ingredientes

- 60 g de farinha de coco;
- 80 g de farinha de amêndoas;
- 1 colher (sopa) de adoçante;
- 70 g de manteiga sem sal;
- 1 ovo;
- 450 g de cream cheese;
- 4 colheres (sopa) de adoçante xilitol;
- 100 ml de creme de leite batido chantilly;
- 1 lata de pêssegos em calda diet.

Modo de Fazer

- Misture a farinha de coco com a farinha de amêndoas, o adoçante e a manteiga.;
- Adicione o ovo e misture até ficar homogêneo.;
- Numa fôrma despeje a massa toda.;
- Leve para assar por 15 min.;
- Bata o cream cheese com adoçante para afogar. Misture delicadamente o creme de leite batido.;
- Coloque todo o creme sobre a massa assada e alise a superfície com uma espátula. Leve à geladeira por 1 hora.;
- Corte metade do pêssego em 3 gomos.;
- Desenforme a torta e decore com os gomos.



Cheesecake de limão



35
minutos



1
porção

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas;
- 2 colheres de óleo de coco;
- 1 ovo;
- Adoçante a gosto;
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó;
- 2 potes de cream cheese light;
- 3 ovos;
- Suco de 1 limão siciliano.

Modo de Fazer

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o ovo e o adoçante.;
- Despeje a massa em um bow e coloque no forno a 180 graus por 25 minutos. Para o recheio, bata o cream cheese com os ovos e o suco de limão.;
- Coloque o recheio sobre a massa, polvilhe com raspas de limão e leve ao forno por mais 25 minutos.;
- Deixe na geladeira até servir.

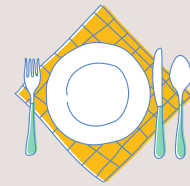


Danette low

carb



10
minutos



5
porções

Ingredientes

- 200 g de creme de leite;
- 3 colheres de sopa de cacau em pó;
- 40 g de manteiga sem sal derretida;
- Adoçantes a gosto.

Modo de Fazer

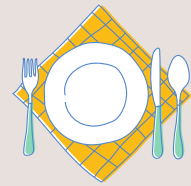
- Misture todos os ingredientes e coloque no liquidificador.;
- Bata por 3 minutos ou até ficar tudo homogêneo e ficar na textura do danette.;
- Coloque num recipiente e deixe na geladeira até servir.



Bolo nega maluca



50
minutos



4 porções

Ingredientes

- 3 ovos;
- 5 colheres (sopa) de manteiga derretida;
- 3 colheres (sopa) de xilitol;
- 1/2 xícara de leite vegetal;
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 1 1/2 xícara de farinha de aveia;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de Fazer

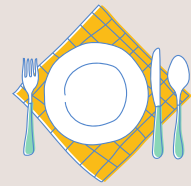
- Bata no liquidificador os ingredientes líquidos, depois adicione os secos (menos o fermento) e bata até ficar homogêneo.;
- Acrescente o fermento e misture novamente, unte uma forma com manteiga e cacau em pó e despeje a massa, asse em forno pré-aquecido por cerca de 25 minutos.



Bolo de limão



50
minutos



4
porções

Ingredientes

- 3 ovos;
- 1/2 xícara de manteiga derretida sem sal;
- 1 xícara de leite vegetal;
- 1/2 xícara de xilitol;
- 2 xícaras de farinha de aveia;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 2 caixinhas de leite condensado zero açúcar;
- 1 caixinha de creme de leite light;
- Suco de 3 limões.

Modo de Fazer

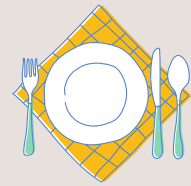
- No liquidificador coloque os ovos, a manteiga, o leite e o xilitol e bata bem, acrescente a farinha e o cacau em pó, bata até misturar tudo, e adicione o fermento.;
- Unte uma forma com manteiga e cacau em pó, leve ao forno pré-aquecido à 180 graus por 25 minutos.;
- Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, os limões e reserve.;
- Corte o bolo em duas partes iguais e recheie com o mousse, deixe refrigerando por 15 minutos.



Calda de chocolate



15
minutos



10
porções

Ingredientes

- 1 xícara leite vegetal;
- 4 colheres (sopa) achocolatado Diet;
- 2 colheres (sopa) Cacau em pó;
- 2 colheres (sopa) de manteiga ghee.

Modo de Fazer

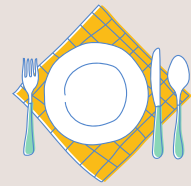
- Em uma panela, coloque todos os ingredientes e mexa bem.;
- Leve ao fogo baixo e espere levantar fervura para a calda engrossar.;
- A calda vai reduzir de volume.



Leite condensado de coco



30
minutos



4
porções

Ingredientes

- 500 ml de leite de coco;
- 2 colheres (sopa) de xilitol;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- 1/8 Colher (chá) de Goma Xantana.

Modo de Fazer

- Misture em uma panela o leite de coco, a essência de baunilha, a goma xantana e o adoçante.;
- Leve ao fogo e mexa bem até levantar fervura.;
- Retire do fogo e mexa mais um pouco.

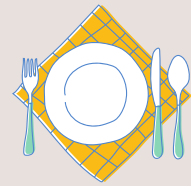
Leite condensado de amêndoas



ele



30
minutos



4
porções

Ingredientes

- 500ml de leite de amêndoas;
- 2 colheres (sopa) de adoçante xilitol;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 1/8 Colher (chá) de Goma Xantana.

Modo de Fazer

- Misture em uma panela o leite de amêndoas, a essência de baunilha, a goma xantana e o adoçante.;
- Leve ao fogo e mexa bem até levantar fervura.;
- Retire do fogo e mexa mais um pouco.



Trufa de gengibre



60
minutos



10
porções

Ingredientes

- 500 g de Chocolate 70% cacau derretido;
- 1 colher (sopa) de gengibre picado;
- 1 xícara (chá) de xilitol.

Modo de Fazer

- Coloque o xilitol em uma panela e pingue água até virar uma pasta.;
- Leve ao fogo baixo por cerca de 5 minutos.;
- Acrescente o gengibre na calda e deixe cozinhar mexendo sempre até cristalizar.;
- Depois que secar retire do fogo.;
- Misture o chocolate derretido e o gengibre e distribua em forminhas pequenas;
- Leve a geladeira até servir.



Bolo de linhaça



40
minutos



5
porções

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de amendoim cru com casca;
- 1 xícara (chá) de xilitol;
- 1/2 xícara (chá) de água;
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 1 colher (chá) fermento em pó.

Modo de Fazer

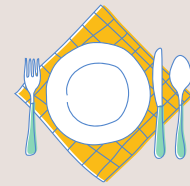
- Em uma panela, coloque o amendoim, a água e o adoçante culinário. Misture e deixe ferver.;
- No fogo baixo, adicione o cacau em pó e o fermento e mexa até secar.;
- Quando começar a açucarar, mexa até ficar bem soltinho e sequinho.



Bolo de abacaxi



40
minutos



5
porções

Ingredientes

- 6 fatias de abacaxi;
- 3 ovos;
- 1 xícara de xilitol;
- 1 1/2 xícara de farinha de arroz;
- 2 colheres (sopa) de biomassa;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1/4 xícara de polvilho doce.

Modo de Fazer

- Cozinhe os abacaxis até virar uma caldinha.;
- No liquidificador, bata o abacaxi com um pouco da água, os ovos, o xilitol e a biomassa de banana.;
- Coloque numa tigela a farinha de arroz, o polvilho e misture do liquidificador.;
- Adicione o fermento, mexa levemente.;
- Unte uma forma, despeje a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180° por 40 minutos.;
- Volte ao fogo o restante da calda até engrossar.;
- Desenforme o bolo, fure com um garfo e regue com a calda.



Pavê de limão e chocolate



30
minutos



1
porção

Ingredientes

- 2 latas de leite condensado zero açúcar;
- 1/2 xícara de limão espremido;
- 1 caixinha de creme de leite light;
- 100ml de leite desnatado;
- 3 pacotes de biscoito maisena;
- 200 gramas de chocolate amargo derretido;
- 200 gramas de chocolate 70 % cacau.

Modo de Fazer

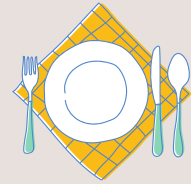
- No liquidificador coloque o leite condensado, o limão e 1/2 de creme de leite e bata bem.;
- Misture o chocolate amargo e a outra metade da caixinha de creme de leite.;
- Pegue um refratário médio de vidro, molhe os biscoitos no leite e faça uma camada na travessa, acrescente uma camada de mousse de limão, uma camada de biscoito e repita o processo. Finalize com ganache e granulado e leve à geladeira.



Torta de chocolate



30
minutos



1
porção

Ingredientes

- 4 ovos;
- 350 gramas de chocolate 70% cacau;
- 3 colheres de sopa de xilitol.

Modo de Fazer

- Bata os ovos na batedeira com o xilitol até triplicar de volume, derreta o chocolate e adicione na mistura.;
- Unte uma forma com manteiga e cacau em pó e despeje a mistura, leve ao forno pré-aquecido à 180 graus por 25 minutos.



Pudim de paçoca zero



30
minutos



4
porções

Ingredientes

- 50 ml de água morna;
- 1 pacote de gelatina sem sabor;
- 250ml de leite vegetal;
- 1/4 xícara de xilitol;
- 1/4 de pasta de amendoim integral;
- 2 gotas de essência de baunilha.

Modo de Fazer

- Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem.;
- Misture tudo no liquidificador e leve na geladeira até ficarem com uma consistência boa.;
- Use forminhas de silicone, caso precise, unte com óleo de coco.

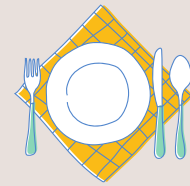


Arroz doce

low carb



20
minutos



15
porções

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz;
- 4 xícara (chá) de água;
- 6 cravos;
- Canela em pau;
- 1 xícara (chá) de leite desnatado;
- 1 xícara de leite em pó desnatado;
- 1/2 garrafinha de leite de coco;
- Canela em pó à gosto;
- Adoçante culinário em pó.

Modo de Fazer

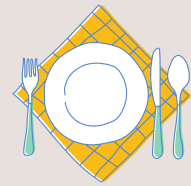
- Cozinhe o arroz na água. Quando estiver cozido, adicione todos os outros ingredientes (exceto a canela em pó) e cozinhe em fogo baixo por cerca de mais 10 minutos. Desligue e polvilhe canela em pó por cima.



Mousse de café



25
minutos



6
porções

Ingredientes

- 1 Envelope de Gelatina incolor e sem sabor;
- 200 gramas de creme de leite light;
- 1 xícara (chá) de leite de coco;
- 1 colher (sopa) de café solúvel;
- 1 xícara (chá) de Sucralose;
- 2 gemas;
- 2 claras.

Modo de Fazer

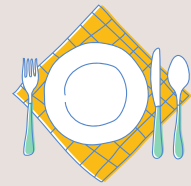
- Em uma panela, coloque o leite de coco, dilua o café e misture com o creme de leite.;
- Bata as gemas, adicione a metade do adoçante e misture bem.;
- Misture ao leite e deixe em fogo médio por cerca de 5 minutos, mexendo sempre.;
- Adicione a gelatina hidratada e dissolvida.;
- Bata as claras em neve com o restante do adoçante e acrescente a mistura reservada.;
- Em uma forma untada, despeje a mistura e leve para a geladeira até ficar firme.



Bolo de paçoca



40
minutos



10
porções

Ingredientes

- 3 ovos;
- 4 colheres (sopa) de xilitol;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1 pitada de sal;
- 1 Colher (chá) de canela em pó;
- 1 e 1/2 xícara de farinha de amendoim;
- 1/2 Xicara de coco ralado;
- 1 Colher (sopa) de fermento.

Modo de Fazer

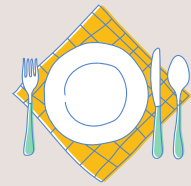
- Junte na batedeira os ovos, o xilitol e o óleo de coco e bata bem.;
- Adicione a farinha de amendoim, o coco ralado, a canela em pó, o sal e bata bem até obter uma mistura homogênea.;
- Coloque o fermento e misture com uma colher delicadamente.;
- Disponha a mistura em uma forma levemente untada e leve ao forno baixo por cerca de 30 minutos.;
- Retire do forno e deixe esfriar para desenformar. até ficar firme.



Trufa de Morango



25
minutos



6
porções

Ingredientes

- 400 gramas de chocolate 70% cacau;
- 2 xícaras (chá) de morangos;
- 2 colheres (chá) de xilitol.

Modo de Fazer

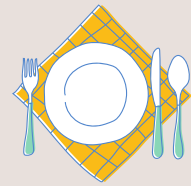
- Coloque os morangos em uma panela e leve ao fogo baixo até dar o ponto de geleia.;
- Retire do fogo e adicione o adoçante.;
- Derreta o chocolate em banho-maria e transfira o chocolate para outro recipiente seco.;
- Preencha moldes para trufas com o chocolate e logo em seguida vire para escorrer o excesso.;
- Coloque o recheio e despeje o restante do chocolate por cima para formar a base da trufa. Raspe com uma espátula o excesso do chocolate.;
- Leve para a geladeira por cerca de 2 horas.



Pudim de Claras



25
minutos



6
porções

Ingredientes

- 12 Claras de Ovos;
- 10 Colheres (sopa) de Xilitol;
- 1 Pitada de sal.

Modo de Fazer

- Em uma batedeira, bata as claras em neve bem firme.;
- Adicione uma colher de xilitol e bata a mistura até que todo o adoçante seja absorvido, e assim, sucessivamente, até adicionar todo o adoçante.;
- Coloque a pitada de sal e bata novamente.;
- Despeje a mistura e espalhe em uma forma untada com manteiga.;
- Coloque a forma sobre outra forma com água bem quente, e asse em banho-maria por apenas 15 minutos.