



Ebook de **NATAL**

— 2023 —

POR NUTRICIONISTA FLAVIA RAMOS



Entradas

Rolinho de berinjela com tofu
Dadinho de tapioca
Bruschetta
Bolinho de bacalhau

Saladas

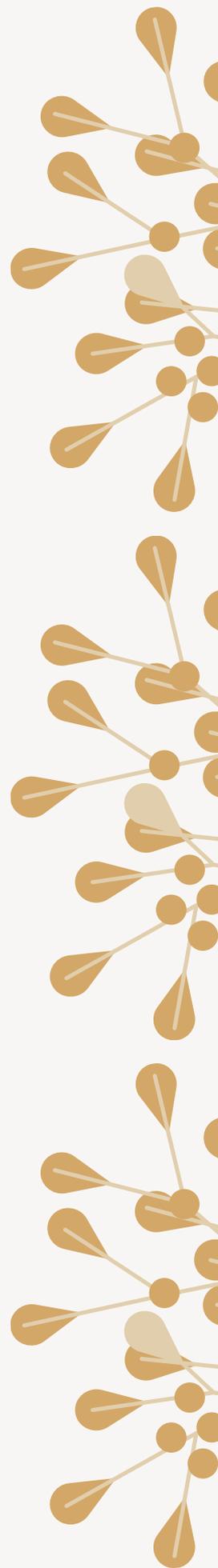
Salada de bacalhau
Salpicão funcional
Lentilha colorida
Salada crocante natalina
Salada tropical

Pratos

Arroz de bacalhau com espinafre
Chester com legumes
Farofa de sementes
Risoto natalino de camarão
Salmão assado com batatas
Lombo assado
Quiche de palmito
Pernil com abacaxi

Sobremesas

Tortinha de limão
Rabanada ao forno
Torta Alemã
Bolo de natal
Pavê Low Carb
Brownie funcional
Brigadeirão fit
Banoffee Saudável



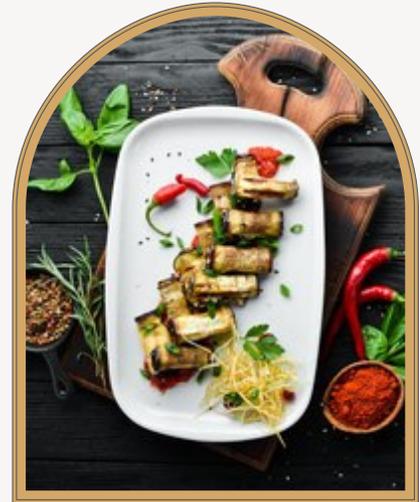
Rolinho de berinjela com tofu

Ingredientes

- 3 berinjelas**
- Azeite a gosto**
- 400 gramas de tofu firme**
- 2 colheres de sopa de manjericão seco**
- 1 colher de sopa de missô**
- 1/2 xícara de chá de castanha-de-caju picada grosseiramente**
- Sal a gosto**
- Pimenta-do-reino a gosto**
- Tomate confitado a gosto**

Modo de preparo

Lave bem as berinjelas, retire as duas pontas e corte em fatias finas no sentido do comprimento. Em uma frigideira, coloque o azeite e frite as fatias dos dois lados, até ficarem douradas. Em um processador ou liquidificador, coloque o tofu, triture e coloque em uma peneira. Aperte um pouco para escorrer o caldo. Transfira para uma tigela, adicione o manjericão, o missô, as castanhas, o azeite, o sal, a pimenta e misture bem. Pegue cerca de uma colher dessa mistura e modele com as mãos. Coloque na pontinha de uma fatia de berinjela tostada, acrescente um pedaço de tomate confitado e enrole. Acomode os rolinhos em uma travessa, regue com o azeite dos tomates confitados e sirva.



Dadinho de Tapioca

Ingredientes

500 ml de leite desnatado

250 g de tapioca granulada

200 g de queijo coalho ralado

Modo de preparo

Leve o leite para ferver em fogo médio, assim que levantar fervura desligue o fogo. Aos poucos coloque a farinha de tapioca e logo em seguida o queijo coalho. Misture tudo sem parar, despeje dentro de uma forma, espalhe a massa e leve para geladeira. Deixe gelar por 3 horas, corte em quadradinhos. Tempere-os com um pouco de sal e pimenta a gosto. Depois asse em forno médio preaquecido por 15 minutos ou até dourar. Prontinho, agora é só servir. Dica: Se você quiser, pode dourar levemente os dadinhos em uma frigideira. Essa receita é sem glúten e sem açúcar um ótima opção para o café da manhã ou lanche da noite. Fica uma delícia



Bruschetta

Ingredientes

6 tomates italiano

50g de queijo parmesão

2 dentes de alho

manjeriço a gosto

azeite de oliva a gosto

sal a gosto

pimenta do reino a gosto

pão



Modo de preparo

Comece cortando os tomates e retire o miolo (as sementes); Pique em pedacinhos bem pequenos; Coloque em uma tigela e acrescente azeite, manjeriço, sal, pimenta-do-reino e misture; Em seguida, corte o pão em fatias; Em uma panela ou frigideira, coloque azeite, as fatias do pão e tempere a gosto; Vire as fatias do pão até torrarem, ou seja, ficarem douradinhas; Em seguida, pique os dentes de alho e passe nas fatias do pão para saborizar; Coloque a mistura por cima das fatias e jogue o queijo ralado por cima; Está pronto!

Bolinho de bacalhau

Ingredientes

3 colheres de sopa de batata doce ou inglesa;
Noz-moscada a gosto;
1 colher de azeite de oliva;
½ colher de tempero fresco de sua preferência;
½ colher de salsinha picada;
100 gramas de bacalhau dessalgado e desfiado;
Farinha de amêndoas para empanar;
Pimenta-do-reino a gosto.



Modo de preparo

Coloque a batata doce ou cará para cozinhar até ficar macio. Em seguida, descasque e amasse até formar um purê. Tempere com noz-moscada e deixe reservado. Em uma panela ou frigideira de tamanho apropriado refogue o bacalhau no azeite de oliva, misture o tempero fresco e pimenta-do-reino a gosto e mexa bem para misturar tudo. Agora, junte o bacalhau ao purê e molde os bolinhos com as mãos. Passe os bolinhos na farinha de amêndoas e acomode-os em uma assadeira antiaderente. ,Leve a assadeira ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente oito minutos. Passado o tempo, vire os bolinhos e deixe assar mais cinco minutos ou até quando ficarem crocantes. Agora é só servir.

Salada de bacalhau

Ingredientes

500 gramas de bacalhau dessalgado
2 cebolas grandes em rodela
1 cabeça de alho cortado em lâminas
Ovos de codorna cozidos a gosto
Tomate-cereja a gosto
Azeitonas pretas sem caroço a gosto
Azeite, pimenta, salsinha e sal a gosto



Modo de preparo

Descongele o bacalhau e ferva ele por 5 minutos. Deixe esfriar e, com cuidado, retire os espinhos e a pele. Reserve. Em um refratário, adicione o azeite, faça uma camada de rodela de cebola e o alho. Acrescente o bacalhau e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 a 30 minutos. Desfie o bacalhau, coloque os ovos de codorna, o tomate-cereja, as azeitonas, tempere com sal, pimenta, a salsinha e misture levemente. Agora é só servir. Bom apetite.

Salpicão

Ingredientes

- 4 filés de frango cozidos e cortados em cubos**
- 1 xícara de repolho cortado em tiras**
- 1 cenoura ralada**
- 1 maçã verde descascada, e cortada em cubos**
- 1/3 xícara de uvas-passas**
- 1 dente de alho**
- 1/2 xícara de milho**
- 1/2 xícara de ervilha**
- Pimenta do reino a gosto**
- Sal a gosto**
- Salsinha a gosto**
- 1 iogurte natural**
- 3 colheres de maionese light**
- 1 colher de catchup**



Modo de preparo

Para o molho: Misture o iogurte, a maionese, o catchup e a salsinha. Misture tudo com um garfo e adicione sal. **Salpicão:** Cozinhe o frango com tempero a gosto, desfie e reserve. Em uma panela refogue o alho, adicione o frango e o restante dos ingredientes, exceto o molho. De uma fritada por alguns minutos, coloque em uma vasilhas. Espere esfriar e adicione o molho. Misture tudo e leve para a geladeira até a hora de servir! **DICA:** Faça uma batata palha super crocante a moda natureba para acompanhar! Adicione batata palha light.

Lentilha colorida

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de lentilha cozida**
- 1/2 unidade de cebola roxa fatiada**
- 1 unidade de tomate picadinho**
- 1/2 unidade de cenoura cozida em cubos**
- 1/2 xícara (chá) de azeitona preta**
- 1 unidade de pepino picadinho**
- 1 colher (sopa) de salsinha picada**
- Sal, limão e pimenta a gosto**
- 1 colher (sobremesa) de azeite**



Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes. Sirva geladinho e se quiser adicione pedacinhos de queijo branco.

Salada crocante

Ingredientes

Salada:

- ½ xícara de amêndoas lascadas;
- Folhas verdes (alface americana, rúcula, agrião);
- 1 xícara de tomate cereja, cortado pela metade;
- ½ xícara de queijo curado ralado;
- 1 xícara de croutons integrais, picados grosseiramente

Molho:

- suco de ½ limão;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico;
- ½ colher de chá de orégano seco;
- ½ dente de alho pequeno;
- sal e pimenta do reino a gosto.

Croutons:

- 1 xícara de pão picado em cubos;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 colher de chá de ervas desidratadas (orégano, salsa, tomilho).

Modo de preparo

Comece cortando os pães em cubos pequenos e temperando com o azeite e as ervas. Leve ao forno, na temperatura de 180° por 10 min ou até que fiquem levemente dourados e crocantes; Em seguida, em uma frigideira, torra as amêndoas lascadas por alguns minutos, mexendo sempre, até dourar e perfumar levemente; Logo após, pique as folhas grosseiramente e em uma tigela, misture os tomates cereja, queijos, croutons e as amêndoas; Para fazer o molho, comece misturando o suco de limão e o alho e deixe descansar por alguns minutos. Logo após, adicione o azeite e o vinagre balsâmico lentamente na mistura, mexendo sempre. Tempere a gosto com sal e pimenta.



Salada tropical

Ingredientes

- 5 folhas de alface crespa picada**
- 5 folhas de alface americana picada**
- 1 bandeja de tomate cereja**
- 1 vidro de palmito pequeno**
- 1 manga picada**
- 100g de azeitona sem caroço**
- Sal a gosto**
- Azeite**
- Orégano**
- Limão ou vinagre**
- Cubos de abacate (opcional)**



Modo de preparo

Comece colocando em um refratário o alface picado; Em seguida, adicione o tomate cereja, a manga, o palmito e as azeitonas; Tempere com orégano e os demais ingredientes e, está pronta sua salada para servir.

Arroz de bacalhau com tomate

Ingredientes

300 g de bacalhau desfiado e dessalgado

3 xícaras de café de arroz

1 vidro pequeno de palmito

1/2 pacote de molho de tomate

100 g de azeitonas verdes

100 g de azeitonas pretas

cheiro verde

100 g de parmesão ralado

1/2 copo de azeite

cebola

alho

água



Modo de preparo

Refogue o bacalhau no azeite com cebola e alho. Adicione palmito, azeitonas pretas e vermelhas todos picados. Adicione o molho de tomate e mexa para refogar. Por último adicione o arroz e coloque água para cozinhar. Quando o arroz estiver quase no ponto adicione o parmesão e mexa bem para misturá-lo. Aguarde o cozimento do arroz e pronto. Coloque o cheiro verde por cima.

Chester com legumes ao forno



Ingredientes

- 1 Chester Assa Fácil Tradicional**
- 1 Cenoura média cortada em rodela**
- 1 Cebola roxa cortada em rodela**
- 1 Berinjela cortada em rodela com casca**
- 1 Pimentão de cada cor sem sementes cortado em tiras**
- 1 Abobrinha Italiana cortada em rodela**
- 2 Tomates cortados rusticamente**
- 6 dentes de Alho inteiros com casca**
- 200 ml de Azeite**
- Sal à gosto**
- 1 colher de Mel**
- 50 ml de Aceto balsâmico**
- 1 ramo de Alecrim**
- 1 ramo de Manjeriço**
- Papel alumínio para cobrir**
- 10g de Flor de sal para finalizar**

Modo de preparo

Retire o Chester da embalagem e leve ao forno. Para os legumes a mediterrânea, pré-aqueça o forno a 160 graus por 15 minutos. Em uma assadeira misture todos os legumes, tempere com azeite, aceto, mel e sal. Na mesma assadeira coloque os ramos de ervas por cima dos legumes, cubra com papel alumínio e leve ao forno por 50 minutos. Retire o papel alumínio e deixe no forno por mais 10 minutos. Sirva em seguida com a flor de sal por cima dos legumes em volta do Chester Assa fácil.

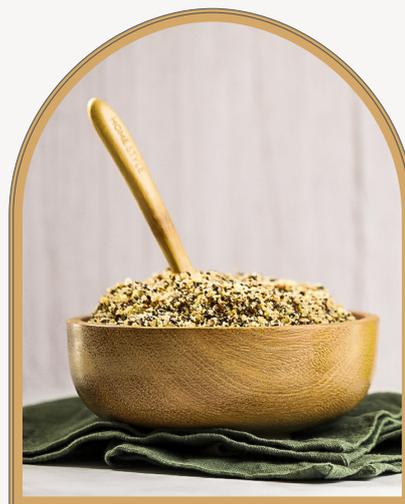
Chester com legumes ao forno

Ingredientes

- Azeite ou óleo de gergelim a gosto**
- 1 cebola picada**
- 2 colheres de sopa de semente de abóbora**
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça**
- 2 colheres de sopa de semente de girassol**
- 2 colheres de sopa de gergelim**
- 1/2 xícara de farinha amêndoas**
- 1/2 xícara de castanha-de-caju**
- 1/2 xícara de castanha-do-Pará**
- Páprica defumada a gosto**
- Cúrcuma a gosto**

Modo de preparo

Coloque o azeite em uma panela e refogue a cebola. Em seguida, adicione as sementes e continue mexendo em fogo baixo. Após 4 minutos, adicione as farinhas. Tempere com páprica e cúrcuma.



Risoto de abóbora e camarão

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de cebola picada**
- 2 colheres (sopa) de azeite**
- 2 colheres (sopa) de vinho branco**
- 1 xícara (chá) de arroz arbório**
- 3 xícaras (chá) de caldo de camarão quente**
- 2 colheres (sopa) de manteiga**
- 2 colheres (sopa) de parmesão ralado**
- 300 g de abóbora moranga cozida, sem casca**
- 200 g de camarão cinza médio**
- Sal**
- Pimenta-do-reino branca moída**
- Salsinha picada**



Modo de preparo

Limpe os camarões e tempere com sal e pimenta a gosto. Refogue-os em uma frigideira untada com azeite até que fiquem opacos (cerca de 4 minutos) e reserve. Em um processador, coloque a abóbora cozida, manteiga e parmesão ralado. Processe até virar um purê. Corrija o sal se necessário e reserve na geladeira. Em uma panela, refogue a cebola picada no azeite. Quando estiver translúcida, acrescente o arroz arbóreo e refogue, para que os grãos possam absorver toda a gordura. Acrescente o vinho branco e refogue mais um pouco. Despeje então, 1/3 do caldo reservado, abaixe o fogo e deixe cozinhar em panela sem tampa. Quando estiver quase seco, acrescentar a metade do caldo restante. Mexa algumas vezes, para não pegar no fundo da panela. Quando estiver quase seco novamente, acrescente o restante do caldo e mexa um pouco mais. Quando finalmente estiver quase seco novamente, retire a panela do fogo e do calor, acrescente os camarões reservados e o purê de abóbora gelado. Mexa vigorosamente, tomando apenas o cuidado de não quebrar os grãos. Polvilhe salsinha e sirva imediatamente.

Salmão assado com batatas

Ingredientes

2 postas de salmão
1 colher de sopa de pimentão-doce
100 ml de vinho branco
qb de azeite
qb de sal
qb de pimenta
500 g de batatas para assar



Modo de preparo

Pré-aqueça o forno nos 180 °C. Comece por colocar as postas de salmão num tabuleiro com um pouco de azeite e tempere com sal, pimenta, vinho branco e pimentão-doce. Junte mais um pouco de azeite. Lave bem as batatas e corte-as em metades. Coloque-as num tabuleiro à parte, temperando com sal e um pouco de azeite, envolva bem. Leve os dois tabuleiros ao forno durante 35 a 40 minutos. Sirva.

Lombo assado

Ingredientes

- 1 peça de lombo de porco
- 1 unidade de cebola grande
- 1 cabeça de alho descascada
- 1/2 xícara (chá) de molho inglês
- 1 tablete de caldo de bacon
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1 unidade de limão espremido
- 1 colher (sopa) de louro em pó
- 1 colher (sopa) de glutamato monossódico (rasa)
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino em grãos moída a gosto
- 1 cálice de vinho branco seco



Modo de preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes do tempero. Regue o lombo com todo esse tempero e deixe curtindo na geladeira de um dia para o outro. Retire o lombo do tempero e embrulhe-o em papel alumínio assando-o no forno com fogo baixo por 1 hora e meia. Após esse tempo retire o papel alumínio, aumente o forno e comece a regar o lombo com o tempero que restou. 5. Regue 3 vezes de 10 em 10 minutos até completar 2 horas de cozimento. 6. Esse lombo fica muito macio e saboroso.

Quiche de palmito

Ingredientes

- 1/2 vidro de palmito**
- 250 gr de grão-de-bico**
- 1/4 xícara (chá) de salsinha**
- 1/2 unidade de tomate**
- 1/2 unidade de cebola**
- 1/2 xícara (chá) de pimentão vermelho**
- 1 lata de milho em conserva**
- Sal e pimenta a gosto**
- 2 dentes de alho**
- 4 colheres (sopa) de azeite**
- 1 colher (sopa) de Maionese light**



Modo de preparo

Cozinhe o grão de bico com um pouco de sal até ficar macio. Escorra e passe na peneira ou espremedor de batata e tempere com azeite, sal e pimenta. Forre uma vasilha refratária, deixando um pouco de massa de purê para cobrir a torta. Faça um refogado com azeite, alho, cebola, palmito, tomate, pimentão e milho. Quando os legumes estiverem cozidos tempere com sal, pimenta, a maionese e a salsinha picada. Coloque esse refogado no refratário e feche a torta com o restante da massa. Asse por 30 minutos em forno à 200°C

Pernil assado com abacaxi

Ingredientes

- 1,5 quilo(s) de pernil de porco sem osso**
- Sal a gosto**
- Pimenta-do-reino a gosto**
- Pimentão doce (páprica doce) a gosto**
- Alho esmagado a gosto**
- 1 litro(s) de suco de abacaxi (natural)**
- Azeite extravirgem a gosto**
- 1 copo(s) de vinho branco**
- 1 abacaxi maduro**
- 50 grama(s) de açúcar mascavo**
- Tomilho a gosto**



Modo de preparo

Tempere o pernil com sal, pimenta, pimentão e o alho esmagado a gosto. Esfregue bem a carne com esta mistura. Regue o pernil com suco de abacaxi, o azeite e o vinho branco e deixe marinar de um dia para o outro. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Forre uma forma com folhas de alumínio (suficientemente compridas para embrulhar o pernil). Coloque a carne em cima das folhas e, em seguida, cubra o pernil com fatias finas de abacaxi sem casca e o embrulhe com o papel-alumínio. Leve ao forno a 180 °C por cerca de 2 horas. Ao fim desse tempo, desembulhe o pernil e o deixe no forno para que fique dourado, pincelando ou regando com o próprio suco da carne. Enquanto o pernil termina de dourar pincelando ou regando com o próprio suco da carne. Enquanto o pernil termina de dourar, corte o restante do abacaxi em cubos pequenos. Aqueça o azeite em uma frigideira, junte o abacaxi em cubos, salteando por alguns minutos e acrescentando o açúcar, deixando que este derreta e caramelize ligeiramente o abacaxi. No final, polvilhe o tomilho.

Tortinha de limão

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 4 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de xilitol
- 2 colheres de sopa de água
- 1 peça de ricota
- Suco de 3 limões
- 2 colheres de creme de ricota
- 3 colheres de sopa de xilitol



Modo de preparo

Em uma tigela adicione todos os ingredientes. Misture até ficar homogêneo. Espalhe a massa no fundo e laterais de uma forma de fundo removível. Asse em forno médio por 15 minutos.

Rabanada ao forno

Ingredientes

- 10 fatias de pão integral amanhecido**
- 1 xícara de leite desnatado**
- 2 unidades de ovo**
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo**
- 3 colheres de sopa de água**
- 1 colher de sopa de azeite de oliva**
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)**
- 1 pau de canela**
- canela em pó e adoçante para polvilhar**



Modo de preparo

O primeiro passo desta receita de rabanada light é colocar o leite, o açúcar, o pau de canela e a baunilha em uma panela, e levar ao fogo médio. Mexa até dissolver o açúcar e retire. Bata ligeiramente os ovos em um prato fundo ou tigela, acrescente a água e misture ambos. Mergulhe cada fatia de pão na mistura de leite e, depois, no ovo batido. Coloque numa assadeira ou tabuleiro untado com o azeite, e leve ao forno preaquecido a 180°C por 8 minutos, virando na metade do tempo, para que dourem do outro lado também. Após esse tempo, retire as rabanadas light de forno e mergulhe numa tigela com a canela em pó misturada com o adoçante. Estão prontas a servir!

Torta Alemã

Ingredientes

3/4 xícara de chá de farinha de aveia

3/4 xícara de chá de farinha de amêndoa

4 colheres de sopa de adoçante natural

1 colher de sopa de pasta de amendoim

40 ml de água quente

2 xícaras de chá de leite em pó desnatado

4 colheres de sopa de adoçante natural ou açúcar demerara

1/2 xícara de chá de água quente

Chocolate 70% cacau derretido a gosto

Paçoca zero açúcar a gosto



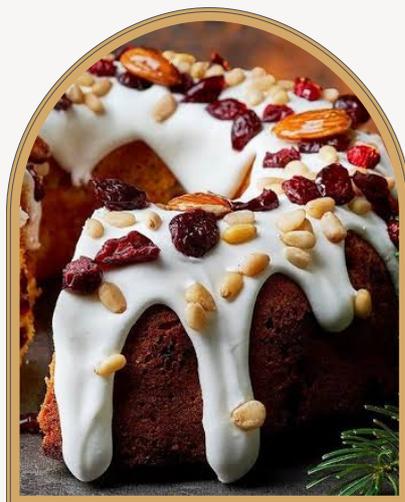
Modo de preparo

Em uma tigela, as farinhas, o adoçante, a pasta de amendoim ou o azeite de oliva/óleo de coco, a água quente e misture bem. Transfira para uma forma de fundo removível e leve para assar em forno preaquecido a 200 °C por vinte minutos. Em um liquidificador, coloque o leite em pó, o adoçante natural ou açúcar demerara, a água quente e bata até ficar homogêneo. Para a cobertura, derreta o chocolate e deixe esfriar. Assim que estiver tudo frio, coloque o recheio sob a massa e finalize com a cobertura de chocolate e o amendoim triturado. Leve para a geladeira por uma hora antes de servir. Bom apetite.

Bolo de natal

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de amido de milho
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de goma xantana
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 xícara de polpa de manga
- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar demerara
- 1/2 xícara de óleo de girassol
- 1 e 1/2 xícara de grão-de-bico cozido “al dente”
- Pitada de sal
- 1 pedaço de gengibre do tamanho da ponta do dedo (opcional)
- Suco de meio limão (opcional)
- 2 colheres de chá de condimento para bolacha (opcional)
- 1 xícara de açúcar confeiteiro (para cobertura de glacê)
- Suco de 1 limão tahiti grande (para dissolver o açúcar confeiteiro do glacê)
- 1/2 xícara de frutas secas picadas
- 1/2 xícara de oleaginosas picadas



Modo de preparo

Comece misturando os secos em uma bacia, adicione também as frutas secas picadas. Descasque as mangas, corte em pedaços e processe no liquidificador sem adicionar água. Meça 1 xícara da polpa. Caso sobre polpa reserve para consumir depois. Volte a xícara de polpa de manga para o liquidificador e adicione os demais ingredientes, os ovos, o açúcar, o óleo, o grão-de-bico cozido, o sal, o gengibre, o suco de limão e o condimento para bolacha. Bata bem até virar um creme uniforme. Adicione este creme ao ingredientes secos e misture bem com um fuet (batedor de arame) ou colher de pau. Finalize com as nozes ou a oleaginosa que estiver usando e transfira para uma forma grande com furo no meio untada e enfarinhada com farinha de arroz. Minha forma mede 27 cm de diâmetro e 10 cm de altura, se não tiver uma forma grande com furo no meio asse em uma forma de 20 x 30 cm. Leve o bolo de Natal para assar em forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 45 minutos, faça o teste do palito, quando sair limpo está pronto. Atenção, se assar em uma forma retangular provavelmente vai demorar menos tempo, fique de olho. Espere esfriar por completo para depois retirar o bolo da forma. Para isso passe a faca na lateral da forma e também no centro, coloque um prato grande sobre o bolo e vire a forma. Misture o açúcar confeiteiro com o suco de limão aos poucos, fica uma textura grossinha, se ficar muito mole é só adicionar um pouco mais de açúcar, se ficar muito duro adicione mais umas gotinhas de limão. Cubra o topo do bolo de Natal com glacê e depois decore com algumas frutas, nozes ou como preferir.

Brownie funcional

Ingredientes

2 ovos

1/2 xícara de açúcar de coco ou mascavo

1 barra de chocolate meio amargo 60%

1/3 xícara de óleo de coco

1/3 xícara de goma para tapioca

1 colher (chá) fermento químico

Pasta de amendoim ou avelã (ou calda de whey)



Modo de preparo

Bata bem os ovos e acrescente o açúcar e, bata novamente. Coloque então o chocolate derretido (em banho-maria ou micro-ondas de 30 em 30 segundos), misture e acrescente a tapioca (melhor peneirar para não ficar gruminhos) por último o fermento. Unte uma forma 18x18 com óleo de coco e despeje a massa. Espalhe pasta de amendoim por cima e leve ao forno 180 graus pré-aquecido entre 15 a 20 minutos. Saboreie!

Pavê Low Carb

Ingredientes

100 gramas de Farinha de Coco
100 gramas de Farinha de Amêndoa
5 colheres (sopa) de Xylitol
4 unidades de Ovo de galinha cru
200 gramas de Manteiga sem sal
130 gramas de Xylitol
20 gramas de Cacau em pó
60 gramas de Água
30 mililitros de Conhaque
100 gramas de Chocolate 70%
50 gramas de Creme de leite Light



Modo de preparo

BISCOITO: Misturar todos os ingredientes do biscoito; Distribuir a mistura em uma assadeira untada; Levar ao forno preaquecido em temperatura média 180°C por cerca de 20 minutos (ou até que esteja dourado e totalmente assado). **RECHEIO:** Separar as claras das gemas dos dois ovos; Reservar as gemas; Bater as claras em neves e reservar; Misturar a manteiga e o adoçante com a batedeira até que a mistura esteja homogênea; Adicionar os outros ingredientes à mistura, e bater até ter uma mistura homogênea; Adicionar a clara em neve e misturar suavemente com as mãos para não destruir a clara em neve; Quando a mistura estiver homogênea, reservar. **CALDA:** Misturar todos os ingredientes. **COBERTURA:** Derreter o chocolate no microondas por cerca de 15 a 30 segundos; Adicionar os outros ingredientes e misturar até que esteja homogênea. **MONTAGEM do pavê:** Quando o “biscoito” estiver frio, fazer furos com um garfo por toda sua superfície; Espalhar a calda por cima de todo o biscoito; Cobrir tudo com o “recheio”; Cobrir o recheio com a cobertura; Levar a geladeira por cerca de 20 minutos; Servir e se deliciar.

Brigadeirão fit

Ingredientes

- 2 xícaras de leite desnatado (ou de coco)**
- 1 xícara leite em pó desnatado**
- 2 ovos**
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó**
- Adoce a gosto com açúcar demerara**

Modo de preparo

Bata no liquidificador o leite desnatado, o leite em pó, os ovos e o cacau. Dica: Se ficar com medo do brigadeirão ficar com gosto de ovo, retire a película das gemas. Bata até formar uma mistura bem homogênea. Transfira para uma forma untada com óleo de coco ou para uma forma de silicone. Dica: Use uma forma média, não muito grande. Leve para assar em banho maria coberto com papel alumínio por 1 hora a 180° graus. Espere amornar e leve para a geladeira até firmar. Isso pode demorar aproximadamente de 2 horas a 3 horas. Desenforme e sirva gelado!



Banoffee

Ingredientes

- 1 pacote de cookies zero açúcar
- 1 colher de manteiga
- 1 colher de sopa de canela
- 1 pote de doce de leite sem açúcar
- 2 colheres de biomassa de banana verde
- 2 bananas
- 1 pote de creme de leite fresco
- 1 colher de sopa de xilitol



Modo de preparo

Para a massa: bater tudo no mixer, até ficar uma farinha úmida. Espalhe numa forma de fundo removível e 10 minutos no forno a 180C. **Para o recheio:** misturar 1 pote de doce de leite sem açúcar (pode usar vegano) com a biomassa de banana verde, mexa bem. Despeje sobre a massa assada. Em seguida pique 2 bananas em rodela por cima. **Para o creme** Bata na batedeira ou no fouet 1 pote de creme de leite fresco com 1 colher de xilitol até virar chantilly (cuidado para não passar do ponto que vira manteiga. Coloque por cima da banana e pronto. Deixar 2 horas na geladeira e polvilhar canela a gosto por cima.



Gostou do ebook?

Venha para o grupo
vip de receitas

Link disponível na bio!

