

BAKED ALASCA

Ingredientes:

Massa

- 2 claras e 1 ovo inteiro
- Adoçante culinário - 2 colheres de sopa
- Farinha de trigo - 2 colheres de sopa
- Raspas de limão
- Fermento em pó - 1 colher de chá

Recheio

- Geléia de damasco diet - ½ xícara de chá
- Kiwis picados – 6 unidades
- Sorvete de creme dietético - 1 litro

Cobertura

- 4 claras
- adoçante culinário - 4 colheres de sopa

Modo de Preparo:

Massa

Bata as claras em neve, junte a gema, o adoçante e bata mais um pouco. Retire da batedeira e misture a farinha de trigo, as raspas de limão e o fermento. Coloque em uma assadeira untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio para assar por cerca de 15 min.

Cobertura

Bata as claras em neve e junte o adoçante até ficar um suspiro firme. Reserve.

Montagem

Desenforme o bolo, espalhe a geleia sobre o bolo e cubra-o com os kiwis. Acomode bolas de sorvete sobre as frutas e cubra-as rapidamente com o suspiro. Leve ao forno quente por 5 min.

Rendimento: 12 fatias

BOLO DE BANANA E AVEIA

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1/2 xíc. (chá) de açúcar mascavo
- 1/2 xíc. (chá) de açúcar light
- 1/2 xíc. (chá) de óleo
- 2 xíc. (chá) de aveia em flocos finos
- 1 pitada de canela
- 1 col. (sopa) de fermento

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador as bananas, os ovos, os açúcares e o óleo. Passe para uma tigela e acrescente a aveia, a canela e o fermento. Em forminhas de empada (ou de cupcake) untadas (ou forradas com forminhas de papel), preencha 3/4 com a massa (não deixe chegar na borda). Se preferir, asse em uma assadeira grande untada. Leve ao forno médio preaquecido a 180°C por 20 minutos ou até dourar. Deixe esfriar e retire os bolinhos das forminhas.

BRIGADEIRO RECHEADO DE FRUTA

Ingredientes:

- Leite condensado desnatado (veja receita adiante) – 1 lata
- Chocolate em pó peneirado – 2 colheres de sopa
- Uvas verdes sem caroço pequenas – 24 unidades
- Chocolate granulado – 1 xícara de chá

Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque o leite condensado, o chocolate em pó, e leve ao fogo até soltar da panela.

Retire do fogo e coloque em um prato untado com margarina light e deixe esfriar.

Unte as mãos, pegue porções de massa e envolva a uva.

Passe pelo granulado e coloque em forminhas.

Rendimento: 24 porções

DOCE DE MELANCIA

Ingredientes:

- Casta de limão e de laranja – ½ xícara de chá
- Suco de laranja – 1 xícara de chá
- Adoçante dietético – 4 colheres de sopa

- Amido de milho – 2 colheres de chá
- Melancia – 2 xícaras de chá cortada em cubos

Modo de Preparo:

Em uma panela, ferva as cascas de limão e laranja em água por cerca de 10 minutos. Escorra e coloque em uma panela com suco de laranja, o adoçante e o amido.

Deixe ferver e junte a melancia. Cozinhe mais um pouco, retire da panela e sirva morno ou frio.

Rendimento: 6 porções.

RECEITA DE LEITE CONDENSADO DIET

- Leite em pó desnatado – 2 xícaras de chá
- Leite desnatado – 2 xícaras de chá
- Margarina light – 1 colher de sopa
- Adoçante dietético em pó – ½ xícara de chá

Preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador, coloque em uma vasilha e conserve em geladeira até a hora de utilizar.

Se preferir, aumente a quantidade de adoçante para 1 xícara de chá rasa.

GELATINA DE FRUTAS (LARANJA E MAÇÃ)

Ingredientes:

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1 copo (250 ml) de água fervente
- 1 copo (250 ml) de suco de laranja gelado
- 1 maçã picadinha
- 1 banana pequena em rodela
- 2 envelopes de adoçante à base de estévia

Modo de Preparo:

Dissolva a gelatina na água fervente. Misture o suco de laranja gelado e as frutas. Mexa delicadamente e acrescente o adoçante. Despeje em taças individuais. Leve à geladeira até a hora de servir.

GELADO DE MORANGO SAUDÁVEL

Ingredientes:

2 logurtes naturais desnatados

4 Morangos

2 Bolachas Maria

Modo de Preparo:

Lavar e cortar os morangos em pedaços pequenos. Misturar os morangos com os iogurtes e as bolachas partidas.

Bater os ingredientes no liquidificador. Colocar em forminhas de gelo e levar ao congelador.

Cookie de banana e aveia

Ingredientes:

2 bananas nanica bem maduras

2 xícaras (chá) de aveia em flocos

½ xícara de chá de uva passa preta ou castanhas do Pará trituradas

Canela em pó

4 gotas de essência de baunilha (opcional)

Amasse as bananas e misture com a aveia, em seguida adicione os outros ingredientes até obter uma massa homogênea. Faça pequenos discos modelando com as mãos em formato de cookies. Leve ao forno para assar em uma assadeira untada com 1 fio de óleo para não grudar. Deixe por volta de 20 a 30 minutos.

Obs. Pode adicionar maçã picada à preparação.

BIOMASSA BANANA VERDE

Lave as bananas (4 unidades) com casca, uma a uma, e enxágue bem.

Numa panela de pressão coloque água suficiente para cobrir as bananas e deixe ferver.

Coloque as bananas com a casca, tampe a panela, após pegar pressão, deixe ferver por 8 minutos.

Desligue o fogo, porém não abra a panela, deixe que a pressão continue cozinhando as bananas. Espere o vapor escapar naturalmente para depois abrir a panela. Aos poucos vá colocando as bananas sem a casca no liquidificador ou processador ou espremedor de batatas ainda quente para não esfarinhar.

Processe até obter uma massa bem espessa.

Guarde sob refrigeração por no máximo 3 dias, ou por 3 a 4 meses em congelador.

CREPIOCA:

Ingredientes:

2 ovos

2 colheres (sopa) de goma de tapioca

1 colher (sopa) de farinha de quinoa ou amaranto ou farelo de aveia

Modo de preparo

Misture com um garfo os ingredientes e asse em frigideira. Utilizar temperos como manjericão, salsinha, cebolinha, orégano OU misturar 1 banana e canela à massa.

Bolinho-de-chuva

Ingredientes:

- ⌘ 2 fatias grossas (aproximadamente 1 cm) de tofu orgânico firme
- ⌘ 4 colheres de sopa de leite
- ⌘ 1 colher de sopa de adoçante stevia ou sucralose
- ⌘ 1 clara
- ⌘ 1 colher de sobremesa de canela para polvilhar

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma textura homogênea. Coloque a massa em forminhas de mini cupcakes e leve ao forno em 250° por aproximadamente 8 minutos. Retire os bolinhos e polvilhe com adoçante e canela.

Bolo de banana e amaranto

Ingredientes:

- ⌘ 4 unidades de ovos
- ⌘ $\frac{3}{4}$ xícaras de chá de óleo
- ⌘ 1 xícara de chá de açúcar mascavo ou agave
- ⌘ 6 unidades de bananas nanicas maduras
- ⌘ 1 colher de chá de cravo moído
- ⌘ $\frac{1}{2}$ xícara de uvas passas pretas sem sementes
- ⌘ 4 xícaras de chá de amaranto em flocos
- ⌘ 1 colher de sopa de fermento em pó
- ⌘ 1 colher de sopa de canela em pó

Modo de Preparo: Bata no liquidificador os ovos, o óleo, açúcar mascavo ou agave, bananas, cravo e coloque em uma tigela sobre o amaranto e passas. Misture tudo. Deixe descansar 5 minutos e junte o fermento. Coloque em uma forma de bolo inglês (retangular de pão de forma) untada e polvilhada. Polvilhe a canela na massa de bolo ainda crua e leve para assar por 40 minutos a temperatura de 200 °C.