

RECEITAS REAIS
PARA UMA VIDA MAIS DOCE

RECEITAS
PARA TODA A
VIDA MAIS DOCE

SOBREMESA ZERO

Muito prazer e zero culpa.

100 receitas de sobremesas
sem açúcar adicionado

SABOR
SAÚDE
E BEM-ESTAR
EM TODAS
AS FASES
DA VIDA

SOBREMESA ZERO — ♥ — *Muito prazer e zero culpa.*

MAGIA FORTE



RECEITAS
PRÁTICAS



INGREDIENTES
ACESSÍVEIS



OPÇÕES PARA
TODA A FAMÍLIA



PASSO A PASSO
EXPLICADO



INFORMAÇÕES
NUTRICIONAIS
(QUANDO POSSÍVEL)

MAGIA FORTE

MAIS SABOR PARA OS SEUS DIAS

SOBREMESA ZERO

Muito prazer e zero culpa.

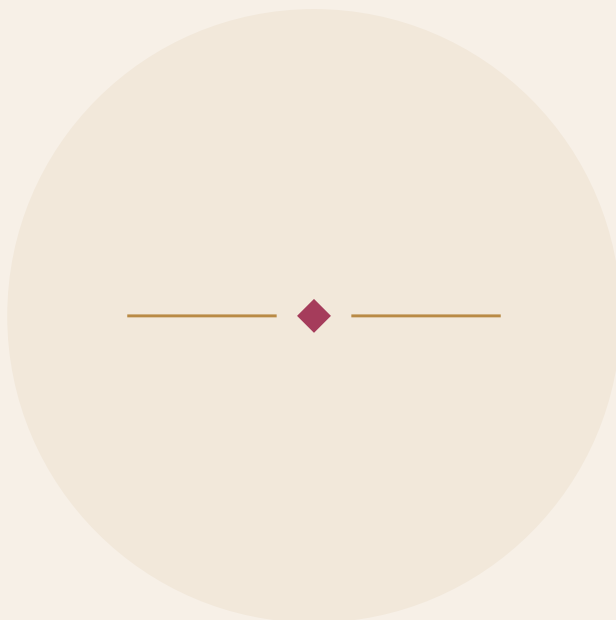
100 receitas de sobremesas
sem açúcar adicionado

AUTOR: GILBERTO NEVES

Criador do canal Magia Forte

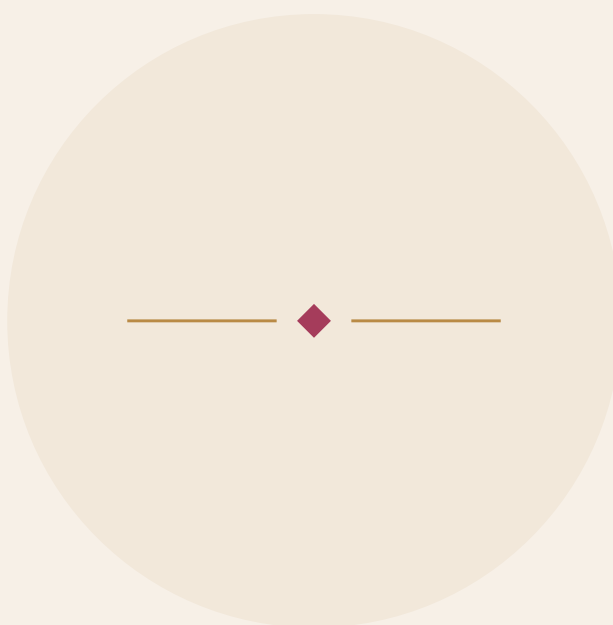
DIREITOS RESERVADOS

© 2026 Gilberto Neves — canal Magia Forte. Todos os direitos reservados. Este eBook é protegido pelas leis de direitos autorais. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, distribuída, compartilhada, comercializada ou utilizada para criação de obras derivadas, total ou parcialmente, sem autorização prévia e expressa do autor, exceto nos casos permitidos pela legislação aplicável. O conteúdo deste material foi desenvolvido para uso pessoal do comprador. É proibida a disponibilização deste eBook em grupos, sites, redes sociais, plataformas de compartilhamento, serviços de armazenamento público ou qualquer outro meio que permita acesso não autorizado ao conteúdo. SOBREMESA ZERO — Muito prazer e zero culpa. Autor: Gilberto Neves, criador do canal Magia Forte, no YouTube.



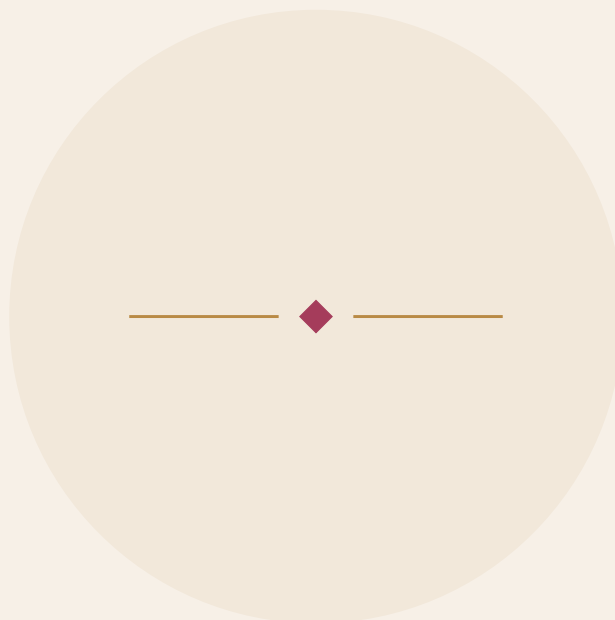
AVISO LEGAL

Este eBook foi desenvolvido com finalidade informativa, culinária e educacional. Seu objetivo é apresentar receitas de sobremesas sem açúcar adicionado e ideias para diversificar o preparo de doces no dia a dia. As informações apresentadas neste material não substituem avaliação, diagnóstico, acompanhamento ou orientação individualizada de médicos, nutricionistas ou outros profissionais habilitados. A expressão “sem açúcar adicionado” significa que não foi acrescentado açúcar como ingrediente à receita. Isso não significa necessariamente que a preparação seja isenta de carboidratos, açúcares naturalmente presentes nos alimentos ou adequada, nas mesmas quantidades, para todas as pessoas. Ingredientes, marcas, formas de preparo e tamanhos das porções podem alterar o resultado nutricional de cada receita. Pessoas com diabetes, pré-diabetes ou outras condições de saúde devem considerar suas necessidades individuais e, quando necessário, buscar orientação profissional para adaptar sua alimentação. O leitor é responsável pelas escolhas relacionadas ao consumo das receitas e pela verificação dos ingredientes utilizados, especialmente em casos de alergias, intolerâncias ou restrições alimentares.



ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

As receitas e informações apresentadas neste eBook foram elaboradas com o objetivo de oferecer opções culinárias sem açúcar adicionado. Elas não constituem prescrição alimentar, orientação médica ou nutricional individualizada. Cada pessoa possui necessidades, preferências, tolerâncias e condições de saúde diferentes. Por isso, a escolha dos ingredientes, das quantidades e das porções deve considerar a realidade individual de cada leitor. Em especial, pessoas que utilizam medicamentos, seguem dietas terapêuticas ou possuem diabetes, pré-diabetes, alergias, intolerâncias ou outras condições de saúde devem buscar orientação de um profissional habilitado antes de realizar mudanças relevantes em sua alimentação. As informações nutricionais eventualmente apresentadas nas receitas são estimativas e podem variar de acordo com as marcas dos ingredientes, substituições, quantidades utilizadas e tamanho das porções. O fato de uma receita não conter açúcar adicionado não significa que ela seja livre de carboidratos ou que possa ser consumida sem atenção às porções. O autor não se responsabiliza por reações individuais aos ingredientes, erros de execução, substituições realizadas pelo leitor ou uso das receitas em desacordo com necessidades alimentares específicas. A proposta do SOBREMESA ZERO é oferecer possibilidades para desfrutar de sobremesas com mais consciência — não substituir o acompanhamento de profissionais de saúde.



SOBRE GILBERTO NEVES

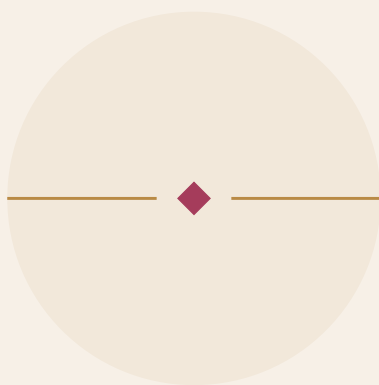
Gilberto Neves é o criador do canal Magia Forte, no YouTube, dedicado a conteúdos relacionados a feitiços, magia e espiritualidade. Com o projeto SOBREMESA ZERO, Gilberto apresenta uma proposta diferente, voltada para a cozinha: reunir sobremesas sem açúcar adicionado de forma prática, saborosa e acessível. A ideia nasceu do desejo de mostrar que reduzir ou evitar o açúcar adicionado não significa abrir mão do prazer de uma boa sobremesa. Este livro reúne receitas pensadas para transformar ingredientes simples em momentos especiais — do brigadeiro ao pudim, dos bolos às sobremesas geladas. SOBREMESA ZERO Muito prazer e zero culpa. Autor: Gilberto Neves Criador do canal Magia Forte



*“Reduzir o açúcar não significa
abrir mão do prazer.”*

INTRODUÇÃO

Existe uma coisa especial em uma sobremesa. Ela pode lembrar uma tarde na casa da família, um aniversário, um café depois do almoço ou simplesmente aquele momento em que você quer se dar o prazer de comer algo gostoso. Mas, para muitas pessoas, o açúcar passou a ser uma preocupação. E, junto com essa preocupação, aparece uma sensação difícil: “Será que eu vou ter que abrir mão de tudo o que gosto?” A resposta que este livro quer mostrar é: não precisa ser assim. O SOBREMESA ZERO nasceu para apresentar uma nova possibilidade: preparar sobremesas sem açúcar adicionado, usando combinações de ingredientes que valorizam sabor, textura e praticidade. Aqui você vai encontrar receitas inspiradas em doces que fazem parte da nossa vida — brigadeiros, pudins, mousses, bolos, tortas, sobremesas com frutas e muitas outras opções. A proposta não é prometer que qualquer sobremesa pode ser consumida sem atenção. Também não é transformar a alimentação em uma lista de proibições. É justamente o contrário. É mostrar que existem possibilidades. Possibilidades para preparar uma sobremesa quando bater aquela vontade de doce. Possibilidades para receber a família. Possibilidades para comemorar uma data especial. Possibilidades para experimentar novos sabores. E, principalmente, possibilidades para que a sobremesa volte a ser um momento de prazer — e não de preocupação. O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI São 100 receitas de sobremesas sem açúcar adicionado, organizadas em capítulos para facilitar sua busca. Você poderá começar pelo chocolate, passar pelas receitas com morango, explorar limão e maracujá, revisitar clássicos brasileiros e descobrir opções com frutas, bolos, tortas, coco, amendoim, castanhas e sobremesas geladas. Também há receitas rápidas para aqueles dias em que você quer preparar alguma coisa gostosa sem passar horas na cozinha. Cada receita foi pensada para ser prática e didática, com ingredientes, medidas, modo de preparo e dicas para ajudar você a chegar a um bom resultado. UMA NOVA RELAÇÃO COM A SOBREMESA “Sem açúcar adicionado” não significa que todos os ingredientes tenham zero carboidratos ou que a quantidade consumida deixe de importar. Por isso, ao longo do livro, você encontrará orientações sobre ingredientes, substituições e porções sempre que forem relevantes. A ideia é que você não apenas siga receitas, mas também aprenda a fazer escolhas mais conscientes na cozinha. Porque comer uma sobremesa pode ser simples. Pode ser gostoso. Pode ser especial. E pode fazer parte de uma rotina em que você busca equilíbrio e consciência. SOBREMESA ZERO Muito prazer e zero culpa. Agora, vamos para a cozinha.



SUMÁRIO

SOBREMESA ZERO • Muito prazer e zero culpa.

Introdução	7
Capítulo 1 — CHOCOLATE	14
Capítulo 2 — MORANGO	26
Capítulo 3 — LIMÃO & MARACUJÁ	38
Capítulo 4 — CLÁSSICOS BRASILEIROS	49
Capítulo 5 — FRUTAS	61
Capítulo 6 — BOLOS & TORTAS	72
Capítulo 7 — AMENDOIM, COCO & CASTANHAS	84
Capítulo 8 — GELADAS	96
Capítulo 9 — RECEITAS RÁPIDAS	107
Capítulo 10 — SOBREMESAS ESPECIAIS	119
Índice de receitas	9
Conclusão	130

ÍNDICE DE RECEITAS

Receitas 1 a 25

CAPÍTULO 1 — CHOCOLATE

01.	BRIGADEIRO CREMOSO DE CHOCOLATE	15
02.	BRIGADEIRO DE COLHER	16
03.	BRIGADEIRO DE CHOCOLATE BRANCO	17
04.	MOUSSE DE CHOCOLATE CREMOSA	18
05.	MOUSSE DE CHOCOLATE COM CAFÉ	19
06.	TRUFA CREMOSA DE CHOCOLATE	20
07.	TRUFA DE CHOCOLATE COM COCO	21
08.	BROWNIE DE CHOCOLATE	22
09.	BROWNIE DE CHOCOLATE COM NOZES	23
10.	BOMBOM CREMOSO DE CHOCOLATE	24

CAPÍTULO 2 — MORANGO

11.	MOUSSE CREMOSA DE MORANGO	27
12.	PAVÊ DE MORANGO	28
13.	CHEESECAKE DE MORANGO	29
14.	TORTA CREMOSA DE MORANGO	30
15.	MORANGO COM CREME DE BAUNILHA	31
16.	BOMBOM DE MORANGO NA TRAVESSA	32
17.	GELADO CREMOSO DE MORANGO	33
18.	SORVETE CREMOSO DE MORANGO	34
19.	MOUSSE DE MORANGO COM	35
20.	TAÇA CREMOSA DE MORANGO	36

CAPÍTULO 3 — LIMÃO & MARACUJÁ

21.	MOUSSE DE LIMÃO	38
22.	TORTA CREMOSA DE LIMÃO	39
23.	CHEESECAKE DE LIMÃO	40
24.	CREME DE LIMÃO	41
25.	PAVÊ DE LIMÃO	42

ÍNDICE DE RECEITAS

Receitas 26 a 50

26.	SORVETE CREMOSO DE LIMÃO	43
27.	GELADO DE LIMÃO COM COCO	44
28.	MOUSSE DE MARACUJÁ	45
29.	CHEESECAKE DE MARACUJÁ	46
30.	CREME DE MARACUJÁ COM	47

CAPÍTULO 4 — CLÁSSICOS BRASILEIROS

31.	PUDIM CREMOSO DE LEITE	50
32.	PUDIM DE COCO	51
33.	PUDIM DE CHOCOLATE	52
34.	COCADA CREMOSA	53
35.	BEIJINHO DE COCO	54
36.	QUINDIM ADAPTADO	55
37.	MANJAR DE COCO	56
38.	DOCE DE LEITE CREMOSO ADAPTADO	57
39.	CANJICA CREMOSA ADAPTADA	58
40.	ARROZ-DOCE CREMOSO ADAPTADO	59

CAPÍTULO 5 — FRUTAS

41.	MAÇÃ ASSADA COM CANELA	61
42.	CRUMBLE DE MAÇÃ	62
43.	TORTA CREMOSA DE MAÇÃ	63
44.	BANANA ASSADA COM CANELA	64
45.	CREME DE BANANA COM CANELA	65
46.	PÊSSEGO CREMOSO	66
47.	ABACAXI CREMOSO COM COCO	67
48.	SALADA DE FRUTAS CREMOSA	68
49.	COMPOTA DE FRUTAS COM	69
50.	PARFAIT CREMOSO DE FRUTAS	70

ÍNDICE DE RECEITAS

Receitas 51 a 75

CAPÍTULO 6 — BOLOS & TORTAS

51.	BOLO DE CHOCOLATE	73
52.	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA	74
53.	BOLO DE COCO	75
54.	BOLO DE LIMÃO	76
55.	BOLO DE LARANJA	77
56.	BOLO DE BANANA COM CANELA	78
57.	BOLO DE AMENDOIM	79
58.	BOLO DE CAFÉ COM CHOCOLATE	80
59.	TORTA CREMOSA DE CHOCOLATE	81
60.	TORTA CREMOSA DE COCO	82

CAPÍTULO 7 — AMENDOIM, COCO & CASTANHAS

61.	PAÇOCA CREMOSA	85
62.	BRIGADEIRO DE AMENDOIM	86
63.	MOUSSE DE AMENDOIM	87
64.	CHEESECAKE DE AMENDOIM	88
65.	BOMBOM DE AMENDOIM	89
66.	CREME DE CASTANHAS	90
67.	BARRINHA DE COCO E CASTANHAS	91
68.	TRUFA DE CASTANHAS	92
69.	COCADA DE FORNO	93
70.	CREME DE COCO COM CHOCOLATE	94

CAPÍTULO 8 — GELADAS

71.	SORVETE CREMOSO DE BAUNILHA	96
72.	SORVETE CREMOSO DE CHOCOLATE	97
73.	SORVETE CREMOSO DE COCO	98
74.	SORVETE CREMOSO DE MARACUJÁ	99
75.	SORVETE CREMOSO DE CAFÉ	100

ÍNDICE DE RECEITAS

Receitas 76 a 100

76.	PICOLÉ CREMOSO DE MORANGO	101
77.	PICOLÉ DE COCO COM CHOCOLATE	102
78.	FROZEN CREMOSO DE MORANGO	103
79.	CHEESECAKE GELADO	104
80.	TORTA GELADA DE CHOCOLATE	105

CAPÍTULO 9 — RECEITAS RÁPIDAS

81.	BRIGADEIRO DE MICRO-ONDAS	108
82.	BROWNIE DE CANECA	109
83.	BOLO DE CANECA DE CHOCOLATE	110
84.	COOKIE DE CHOCOLATE	111
85.	COOKIE DE COCO	112
86.	MOUSSE DE 5 MINUTOS	113
87.	CREME DE CHOCOLATE RÁPIDO	114
88.	TRUFA DE 3 INGREDIENTES	115
89.	TAÇA CREMOSA DE CHOCOLATE	116
90.	SOBREMESA DE MORANGO EM 5	117

CAPÍTULO 10 — SOBREMESAS ESPECIAIS

91.	CHEESECAKE DE CHOCOLATE	120
92.	TIRAMISÙ ADAPTADO	121
93.	PAVÊ DE CHOCOLATE	122
94.	PAVÊ DE COCO	123
95.	BANOFFEE ADAPTADA	124
96.	PETIT GÂTEAU ADAPTADO	125
97.	CHEESECAKE DE FRUTAS VERMELHAS	126
98.	TORTA HOLANDESA ADAPTADA	127
99.	BOMBOM DE TRAVESSA	128
100.	A GRANDE SOBREMESA ZERO	129

CAPÍTULO 1

CHOCOLATE

10 RECEITAS IRRESISTÍVEIS



CAPÍTULO 1 — CHOCOLATE

Sabor que aquece a alma. O chocolate está entre os sabores mais queridos quando o assunto é sobremesa. Por isso, neste primeiro capítulo, ele ganha novas formas: cremosas, intensas, práticas e deliciosas, sempre dentro da proposta do SOBREMESA ZERO. Aqui você encontrará receitas pensadas para quem deseja reduzir ou evitar o açúcar adicionado sem abrir mão do prazer de preparar e saborear uma boa sobremesa. Vamos começar?

BRIGADEIRO CREMOSO DE CHOCOLATE

Cremoso, intenso e com sabor de chocolate de verdade. Uma releitura do brigadeiro brasileiro, preparada sem açúcar adicionado para você aproveitar esse clássico de um jeito diferente. ☐

PREPARO
10 minutos

COZIMENTO
8 a 10 minutos

RENDIMENTO
8 porções pequenas

INGREDIENTES

- 200 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de eritritol culinário
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Em uma panela pequena, coloque o leite de coco, o cacau, o leite em pó, a manteiga, o eritritol e o sal.
- 2 Com o fogo desligado, misture bem até o cacau e o leite em pó ficarem completamente incorporados.
- 3 Leve ao fogo baixo, mexendo continuamente com uma espátula.
- 4 Cozinhe por aproximadamente 8 a 10 minutos, até a mistura engrossar e ficar cremosa.
- 5 Desligue o fogo e misture a baunilha.
- 6 Distribua em pequenos potes e deixe amornar.
- 7 Para uma consistência mais firme, leve à geladeira por cerca de 1 hora antes de servir. ☐ DICA MAGIA FORTE O segredo está no fogo baixo e em mexer sem parar. O brigadeiro fica mais firme depois de esfriar, então não espere que ele fique totalmente consistente enquanto ainda está quente. ⚠ ATENÇÃO À PORÇÃO “Sem açúcar adicionado” não significa “sem carboidratos”. O leite de coco e o leite em pó podem fornecer carboidratos naturalmente. A quantidade consumida deve ser considerada de acordo com as necessidades individuais.

SUBSTITUIÇÃO

O leite de coco pode ser substituído por creme de leite sem açúcar adicionado. Nesse caso, ajuste a quantidade se necessário até alcançar a consistência desejada.

BRIGADEIRO DE COLHER

Cremoso, intenso e com aquele sabor de chocolate que combina perfeitamente com uma sobremesa de colher. Uma versão sem açúcar adicionado, pensada para matar a vontade de doce com poucos ingredientes e preparo simples. ☐

PREPARO
5 minutos

COZIMENTO
10 a 12 minutos

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 200 ml de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Adoçante culinário a gosto, adequado para preparo de sobremesas
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Em uma panela pequena, coloque o creme de leite, o cacau em pó, o leite em pó e a manteiga.
- 2 Misture bem antes de levar ao fogo, desfazendo os gruminhos de cacau e leite em pó.
- 3 Leve ao fogo baixo, mexendo continuamente com uma espátula.
- 4 Acrescente o adoçante culinário aos poucos, provando até chegar ao nível de dulçor desejado.
- 5 Cozinhe por aproximadamente 10 a 12 minutos, sempre em fogo baixo, até a mistura ficar cremosa e começar a desgrudar levemente do fundo da panela.
- 6 Desligue o fogo e misture a baunilha e a pitada de sal.
- 7 Transfira para pequenos potes ou taças.
- 8 Sirva morno ou leve à geladeira por cerca de 1 hora para obter uma textura mais firme.

DICA MAGIA FORTE

O segredo para um brigadeiro de colher bem cremoso é o fogo baixo. Não tenha pressa: mexer continuamente ajuda a evitar que o chocolate queime e deixa a textura muito mais uniforme.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Esta receita não contém açúcar adicionado, mas seus ingredientes podem fornecer carboidratos naturalmente. A quantidade consumida deve ser considerada de acordo com as necessidades individuais.

SUBSTITUIÇÃO

O leite em pó pode ser substituído por leite em pó sem lactose, quando necessário. A textura e o sabor podem apresentar pequenas diferenças.

IMPORTANTE

Confira sempre o rótulo dos ingredientes utilizados, especialmente do leite em pó, creme de leite e adoçante culinário, para confirmar a ausência de açúcar adicionado e verificar a composição nutricional do produto escolhido.

BRIGADEIRO DE CHOCOLATE BRANCO

Cremoso, delicado e com sabor suave de chocolate branco. Uma releitura sem açúcar adicionado para quem gosta de sobremesas mais suaves, mas ainda quer aquela textura irresistivelmente cremosa de brigadeiro.

PREPARO
5 minutos

COZIMENTO
10 a 12 minutos

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 200 ml de creme de leite
- 4 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de manteiga de cacau ou chocolate branco sem açúcar adicionado, picado
- Adoçante culinário a gosto, adequado para preparo de sobremesas
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Em uma panela pequena, coloque o creme de leite, o leite em pó e a manteiga.
- 2 Misture bem ainda com o fogo desligado, até obter uma mistura uniforme.
- 3 Leve ao fogo baixo e mexa continuamente.
- 4 Acrescente o adoçante aos poucos, ajustando o dulçor conforme sua preferência.
- 5 Quando a mistura estiver bem quente e cremosa, acrescente a manteiga de cacau ou o chocolate branco sem açúcar adicionado.
- 6 Continue mexendo em fogo baixo até engrossar e começar a desgrudar levemente do fundo da panela.
- 7 Desligue o fogo e acrescente a baunilha e a pitada de sal.
- 8 Transfira para pequenos potes ou taças.
- 9 Sirva morno ou leve à geladeira por cerca de 1 hora para uma consistência mais firme.

DICA MAGIA FORTE

Para um resultado mais delicado, não deixe a mistura cozinhar em fogo alto. O brigadeiro de chocolate branco precisa de calor suave para manter a textura cremosa e evitar que os ingredientes queimem.

ATENÇÃO À PORÇÃO

“Sem açúcar adicionado” não significa “sem carboidratos”. O leite em pó e os demais ingredientes podem fornecer carboidratos naturalmente. Considere a porção de acordo com suas necessidades individuais.

SUBSTITUIÇÃO

A manteiga de cacau pode ser substituída por chocolate branco sem açúcar adicionado, desde que o produto escolhido seja próprio para derreter e tenha composição adequada à proposta da receita.

IMPORTANTE

Verifique o rótulo de todos os ingredientes, especialmente do chocolate branco ou manteiga de cacau e do leite em pó, pois a composição varia entre as marcas.

MOUSSE DE CHOCOLATE CREMOSA

Leve, cremosa e com sabor marcante de chocolate. Uma sobremesa fácil de preparar, com poucos ingredientes e sem açúcar adicionado — perfeita para quando a vontade de chocolate aparece.

PREPARO
10 minutos

GELADEIRA
2 horas

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 200 ml de creme de leite
- 2 claras de ovo
- Adoçante culinário a gosto, se necessário
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Pique o chocolate em pedaços pequenos e coloque em uma tigela.
- 2 Aqueça o creme de leite em fogo baixo até ficar bem quente, mas sem deixar ferver.
- 3 Despeje o creme de leite quente sobre o chocolate e aguarde cerca de 1 minuto.
- 4 Misture delicadamente até o chocolate derreter completamente e formar um creme liso e brilhante.
- 5 Acrescente a baunilha e a pitada de sal. Prove e, se necessário, adoce aos poucos com adoçante culinário.
- 6 Em outra tigela, bata as claras até formar picos firmes.
- 7 Incorpore as claras ao creme de chocolate aos poucos, fazendo movimentos suaves de baixo para cima. Isso ajuda a manter a mousse aerada.
- 8 Distribua em quatro taças ou recipientes individuais.
- 9 Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

O segredo de uma mousse aerada está na delicadeza. Ao incorporar as claras, evite mexer com força. Quanto mais suaves forem os movimentos, mais leve ficará a textura.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Esta receita não contém açúcar adicionado quando utilizados ingredientes que também não contenham açúcar adicionado. Ainda assim, o chocolate e o creme de leite podem fornecer carboidratos e calorias. A porção deve ser considerada dentro da alimentação de cada pessoa.

SUBSTITUIÇÃO

Para uma versão mais intensa, utilize chocolate com maior percentual de cacau, desde que o produto escolhido seja adequado à proposta da receita e não contenha açúcar adicionado.

IMPORTANTE

Como esta receita utiliza claras de ovo, prefira ovos de boa procedência e mantenha a sobremesa refrigerada. Para pessoas que devem evitar ovos crus ou preparações com clara não cozida, utilize uma alternativa adequada e segura para esse tipo de preparo.

MOUSSE DE CHOCOLATE COM CAFÉ

Uma combinação irresistível para quem ama chocolate com um toque de café. Cremosa, intensa e elegante, esta mousse é simples de preparar e não leva açúcar adicionado.

PREPARO
10 minutos

GELADEIRA
2 horas

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 180 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 200 ml de creme de leite
- 50 ml de café forte já preparado e sem açúcar adicionado
- 2 claras de ovo
- Adoçante culinário a gosto, se necessário
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Pique o chocolate e coloque em uma tigela.
- 2 Aqueça o creme de leite até ficar bem quente, sem ferver.
- 3 Despeje o creme quente sobre o chocolate e misture até derreter completamente.
- 4 Acrescente o café, a baunilha e a pitada de sal.
- 5 Prove e, se necessário, adoce aos poucos com adoçante culinário.
- 6 Bata as claras até formar picos firmes.
- 7 Incorpore as claras delicadamente ao creme de chocolate.
- 8 Distribua em quatro taças.
- 9 Leve à geladeira por pelo menos 2 horas.

DICA MAGIA FORTE

Prepare um café bem concentrado. Uma pequena quantidade já é suficiente para realçar o sabor do chocolate sem deixar a mousse com gosto excessivamente forte de café.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A receita não contém açúcar adicionado quando todos os ingredientes utilizados também não contêm açúcar adicionado. O chocolate e o creme de leite ainda podem fornecer carboidratos, gorduras e calorias.

IMPORTANTE

Confira o rótulo do chocolate escolhido para confirmar a composição e a ausência de açúcar adicionado.

TRUFA CREMOSA DE CHOCOLATE

Pequenas, intensas e deliciosamente cremosas. Essas trufas são perfeitas para servir em ocasiões especiais ou simplesmente guardar na geladeira para aquele momento em que você quer um chocolate especial.

PREPARO
15 minutos

GELADEIRA
1 hora

RENDIMENTO
12 trufas

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- Cacau em pó 100% para finalizar

MODO DE PREPARO

- 1 Pique o chocolate e coloque em uma tigela.
- 2 Aqueça o creme de leite até ficar quente, sem deixar ferver.
- 3 Despeje o creme sobre o chocolate e aguarde 1 minuto.
- 4 Misture até formar um creme liso.
- 5 Acrescente a manteiga, a baunilha e o sal.
- 6 Misture novamente até ficar homogêneo.
- 7 Cubra e leve à geladeira por aproximadamente 1 hora, ou até a mistura ficar firme o suficiente para modelar.
- 8 Com uma colher, retire pequenas porções e modele com as mãos.
- 9 Passe cada trufa pelo cacau em pó.
- 10 Mantenha refrigerada até o momento de servir.

DICA MAGIA FORTE

Se a massa estiver muito mole para modelar, deixe mais alguns minutos na geladeira. Se estiver muito firme, aguarde alguns minutos em temperatura ambiente antes de modelar.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Mesmo sem açúcar adicionado, o chocolate e o creme de leite contribuem com energia e carboidratos. Aproveite em porções adequadas às suas necessidades.

IMPORTANTE

Escolha chocolate sem açúcar adicionado e confira o rótulo antes de utilizar.

TRUFA DE CHOCOLATE COM COCO

Chocolate intenso por fora e um delicado toque de coco por dentro. Uma combinação clássica transformada em uma trufa cremosa, fácil de preparar e sem açúcar adicionado.

PREPARO
15 minutos

GELADEIRA
1 hora

RENDIMENTO
12 trufas

INGREDIENTES

- 180 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- Coco ralado sem açúcar adicionado para finalizar

MODO DE PREPARO

- 1 Pique o chocolate e coloque em uma tigela.
- 2 Aqueça o creme de leite sem deixar ferver.
- 3 Despeje o creme quente sobre o chocolate e misture até derreter.
- 4 Acrescente o coco ralado, a manteiga, a baunilha e o sal.
- 5 Misture até obter um creme uniforme.
- 6 Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.
- 7 Retire pequenas porções e modele as trufas.
- 8 Passe cada unidade pelo coco ralado sem açúcar adicionado.
- 9 Mantenha refrigerada até servir.

DICA MAGIA FORTE

Use coco ralado sem açúcar adicionado e, se quiser um sabor mais marcante, torra levemente o coco que será usado na finalização. Espere esfriar antes de utilizar.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O coco e o chocolate fornecem gorduras, calorias e carboidratos. A ausência de açúcar adicionado não significa que a receita seja isenta desses nutrientes.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do chocolate e do coco ralado para verificar a composição dos produtos escolhidos.

BROWNIE DE CHOCOLATE

Denso, úmido e com sabor profundo de chocolate. Um brownie feito para matar a vontade de um doce clássico sem adicionar açúcar à receita.

PREPARO
10 minutos

FORNO
20 a 25 minutos

RENDIMENTO
9 pedaços

INGREDIENTES

- 100 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- Adoçante culinário a gosto, adequado para forno
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/2 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria ou em intervalos curtos no micro-ondas.
- 3 Em outra tigela, misture os ovos, a baunilha e o adoçante.
- 4 Acrescente o chocolate derretido com a manteiga e misture.
- 5 Adicione a farinha de aveia, o cacau e o sal.
- 6 Misture apenas até incorporar os ingredientes.
- 7 Acrescente o fermento e misture delicadamente.
- 8 Despeje em uma forma pequena forrada com papel-manteiga.
- 9 Asse por aproximadamente 20 a 25 minutos.
- 10 Retire quando o centro ainda estiver levemente úmido. Espere esfriar antes de cortar.

DICA MAGIA FORTE

Não asse demais o brownie. O ponto ideal é quando as bordas estão firmes e o centro ainda apresenta uma leve umidade. É isso que ajuda a manter a textura característica do brownie.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A farinha de aveia e o chocolate fornecem carboidratos naturalmente. Por isso, mesmo sem açúcar adicionado, a porção deve ser considerada de acordo com as necessidades individuais.

IMPORTANTE

Utilize chocolate e cacau sem açúcar adicionado e confira os rótulos dos produtos.

BROWNIE DE CHOCOLATE COM NOZES

A textura úmida do brownie encontra a crocância das nozes nesta versão especial. Uma sobremesa simples, sofisticada e cheia de sabor.

PREPARO
10 minutos

FORNO
20 a 25 minutos

RENDIMENTO
9 pedaços

INGREDIENTES

- 100 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 1/3 de xícara de nozes picadas
- Adoçante culinário a gosto, adequado para forno
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/2 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Derreta o chocolate com a manteiga.
- 3 Em uma tigela, misture os ovos, a baunilha e o adoçante.
- 4 Acrescente o chocolate derretido e misture.
- 5 Adicione a farinha de aveia, o cacau e o sal.
- 6 Misture delicadamente até incorporar.
- 7 Acrescente as nozes picadas e o fermento.
- 8 Despeje a massa em uma forma pequena forrada com papel-manteiga.
- 9 Asse por aproximadamente 20 a 25 minutos.
- 10 Deixe esfriar antes de cortar em pedaços.

DICA MAGIA FORTE

Reserve algumas nozes para colocar por cima da massa antes de levar ao forno. Além de deixar o brownie mais bonito, elas acrescentam uma crocância deliciosa na superfície.

ATENÇÃO À PORÇÃO

As nozes são nutritivas, mas também fornecem energia e gorduras. O chocolate e a farinha de aveia contribuem com carboidratos. Por isso, a porção continua sendo importante.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do chocolate, cacau e demais ingredientes para confirmar a ausência de açúcar adicionado.

BOMBOM CREMOSO DE CHOCOLATE

Uma pequena sobremesa com cara de bombom e recheio cremoso. Fácil de preparar e perfeita para deixar na geladeira para quando bater aquela vontade de chocolate.

PREPARO
15 minutos

GELADEIRA
1 hora

RENDIMENTO
10 unidades

INGREDIENTES

- 150 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 100 g de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto, se necessário

MODO DE PREPARO

- 1 Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas, utilizando intervalos curtos.
- 2 Espalhe uma camada fina de chocolate derretido em forminhas de silicone para bombons.
- 3 Leve à geladeira por alguns minutos para firmar.
- 4 Enquanto isso, misture o creme de leite, o leite em pó, a manteiga e a baunilha em uma panela.
- 5 Leve ao fogo baixo, mexendo até formar um creme mais espesso.
- 6 Prove e, se necessário, acrescente adoçante culinário aos poucos.
- 7 Deixe o recheio esfriar.
- 8 Coloque uma pequena quantidade do creme dentro de cada casquinha de chocolate.
- 9 Cubra com o restante do chocolate derretido.
- 10 Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora antes de desenformar.

DICA MAGIA FORTE

Não coloque o recheio ainda quente dentro da casquinha. Deixe esfriar para evitar que o chocolate derreta.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A receita não contém açúcar adicionado quando todos os ingredientes utilizados também não contêm açúcar adicionado. Chocolate, leite em pó e creme de leite ainda fornecem carboidratos e energia.

IMPORTANTE

Confira os rótulos dos produtos utilizados, principalmente chocolate e leite em pó.

CAPÍTULO 2

MORANGO

10 RECEITAS IRRESISTÍVEIS



CAPÍTULO 2 — MORANGO

O sabor delicado que transforma qualquer sobremesa. O morango tem aquele equilíbrio delicioso entre frescor, aroma e leve acidez que combina perfeitamente com cremes, chocolate e massas. Neste capítulo, ele aparece em receitas cremosas, geladas e especiais, sempre dentro da proposta SOBREMESA ZERO. Prepare-se para encontrar novas maneiras de transformar uma fruta simples em sobremesas que fazem bonito na mesa.

MOUSSE CREMOSA DE MORANGO

Leve, cremosa e cheia de sabor de morango. Uma sobremesa simples para preparar quando você quer algo refrescante e delicado.

PREPARO
15 minutos

GELADEIRA
2 horas

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 250 g de morangos frescos
- 200 ml de creme de leite
- 100 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água para hidratar a gelatina
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

- 1 Lave os morangos, retire as folhas e corte em pedaços.
- 2 Bata os morangos no liquidificador com o iogurte, o creme de leite, a baunilha e o adoçante.
- 3 Hidrate a gelatina com a água e deixe descansar por alguns minutos.
- 4 Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 5 Acrescente a gelatina dissolvida ao creme de morango.
- 6 Bata rapidamente apenas para misturar.
- 7 Distribua em taças.
- 8 Leve à geladeira por pelo menos 2 horas.
- 9 Sirva gelado.

DICA MAGIA FORTE

Escolha morangos bem maduros e aromáticos. Eles deixam a mousse naturalmente mais saborosa e ajudam a reduzir a necessidade de adoçante.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O morango contém açúcares naturalmente presentes e também fornece carboidratos. A ausência de açúcar adicionado não significa ausência de carboidratos.

IMPORTANTE

Utilize iogurte e creme de leite sem açúcar adicionado. Confira sempre os rótulos.

PAVÊ DE MORANGO

Camadas cremosas, morangos frescos e uma montagem bonita que transforma uma sobremesa simples em uma opção perfeita para compartilhar.

PREPARO
30 minutos

GELADEIRA
3 horas

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

CREME

- 400 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 2 gemas
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

MONTAGEM

- 250 g de morangos
- Biscoitos sem açúcar adicionado, conforme a quantidade necessária para as camadas
- Leite para umedecer os biscoitos

MODO DE PREPARO

- 1 Em uma panela, misture o leite, o leite em pó, as gemas e o amido de milho.
- 2 Acrescente o adoçante e a baunilha.
- 3 Leve ao fogo baixo, mexendo constantemente.
- 4 Quando engrossar, desligue o fogo.
- 5 Deixe o creme esfriar parcialmente.
- 6 Lave os morangos, retire as folhas e corte em pedaços.
- 7 Em um recipiente, faça uma camada fina de creme.
- 8 Cubra com os biscoitos levemente umedecidos no leite.
- 9 Acrescente parte dos morangos.
- 10 Repita as camadas até terminar os ingredientes.
- 11 Finalize com creme e morangos.
- 12 Leve à geladeira por pelo menos 3 horas.

DICA MAGIA FORTE

Umedeça os biscoitos rapidamente. Se ficarem muito molhados, o pavê pode perder a estrutura e ficar excessivamente líquido.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Os morangos, o leite, o leite em pó e principalmente os biscoitos podem fornecer carboidratos. A porção deve ser considerada de acordo com as necessidades individuais.

IMPORTANTE

Utilize biscoitos sem açúcar adicionado e confira cuidadosamente a composição do produto escolhido.

CHEESECAKE DE MORANGO

Uma sobremesa elegante, cremosa e bonita para servir em ocasiões especiais. O contraste entre a base crocante, o creme e os morangos deixa cada pedaço irresistível.

PREPARO
30 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

BASE

- 120 g de farinha de aveia
- 50 g de manteiga derretida
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de canela

CREME

- 300 g de cream cheese
- 200 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto
- 1 colher (sopa) de amido de milho

COBERTURA

- 200 g de morangos
- 1 colher (sopa) de água
- Adoçante culinário a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 170 °C.
- 2 Misture a farinha de aveia, a manteiga, o adoçante e a canela.
- 3 Pressione a mistura no fundo de uma forma pequena de fundo removível.
- 4 Asse por aproximadamente 8 minutos.
- 5 Retire e deixe esfriar.
- 6 Para o creme, misture o cream cheese, o iogurte, os ovos, a baunilha, o adoçante e o amido.
- 7 Despeje o creme sobre a base.
- 8 Asse por aproximadamente 30 a 35 minutos, até o centro ficar firme nas bordas e levemente macio no meio.
- 9 Deixe esfriar completamente.
- 10 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
- 11 Para a cobertura, coloque os morangos picados, a água e o adoçante em uma panela.
- 12 Cozinhe em fogo baixo até formar uma calda espessa, sem deixar desmanchar completamente os morangos.
- 13 Espere esfriar e coloque sobre o cheesecake.

DICA MAGIA FORTE

O cheesecake fica ainda melhor depois de algumas horas na geladeira. Se puder, prepare no dia anterior.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A aveia, os laticínios e os morangos fornecem carboidratos naturalmente. A receita não contém açúcar adicionado quando os produtos escolhidos também não contêm açúcar adicionado.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do cream cheese, iogurte e demais ingredientes.

TORTA CREMOSA DE MORANGO

Uma torta delicada com base macia, creme de baunilha e muitos morangos. Tem aparência de sobremesa de confeitaria, mas pode ser preparada em casa sem complicação.

PREPARO
30 minutos

FORNO
25 minutos

GELADEIRA
2 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

BASE

- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de fermento químico
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

CREME

- 300 ml de leite
- 2 gemas
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

COBERTURA

- 250 g de morangos frescos

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Misture os ovos, a manteiga, a baunilha e o adoçante.
- 3 Acrescente a farinha de aveia, o leite em pó e o fermento.
- 4 Misture até formar uma massa homogênea.
- 5 Espalhe em uma forma pequena untada.
- 6 Asse por aproximadamente 20 a 25 minutos.
- 7 Enquanto a base assa, prepare o creme.
- 8 Misture o leite, as gemas, o amido, o leite em pó, o adoçante e a baunilha.
- 9 Leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar.
- 10 Deixe o creme esfriar.
- 11 Desenforme a base já fria.
- 12 Espalhe o creme sobre a massa.
- 13 Cubra com os morangos fatiados.
- 14 Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Para uma apresentação mais bonita, corte os morangos em fatias semelhantes e disponha em círculos sobre o creme.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A base de aveia e os ingredientes lácteos fornecem carboidratos. Os morangos também possuem açúcares naturalmente presentes. Considere a porção dentro das suas necessidades individuais.

IMPORTANTE

Confira os rótulos dos ingredientes para garantir que não tenham açúcar adicionado.

MORANGO COM CREME DE BAUNILHA

Morangos frescos envolvidos por um creme delicado de baunilha. Uma sobremesa simples, bonita e refrescante para qualquer momento do dia.

PREPARO
15 minutos

GELADEIRA
1 hora

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 300 g de morangos frescos
- 300 ml de leite
- 2 gemas
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

- 1 Lave os morangos, retire as folhas e corte em pedaços.
- 2 Em uma panela, misture o leite, as gemas, o leite em pó e o amido de milho.
- 3 Acrescente o adoçante e a baunilha.
- 4 Leve ao fogo baixo, mexendo continuamente até o creme engrossar.
- 5 Retire do fogo e deixe esfriar.
- 6 Distribua os morangos em taças.
- 7 Cubra com o creme de baunilha.
- 8 Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.
- 9 Sirva bem gelado.

DICA MAGIA FORTE

Se quiser um resultado mais elegante, monte a sobremesa em taças transparentes, alternando camadas de morango e creme.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Os morangos possuem açúcares naturalmente presentes, enquanto o leite e o leite em pó fornecem carboidratos. A receita não contém açúcar adicionado quando os ingredientes escolhidos também não contém açúcar adicionado.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do leite e do leite em pó utilizados.

BOMBOM DE MORANGO NA TRAVESSA

Uma sobremesa cremosa que reúne morango, creme e chocolate em uma única travessa. Perfeita para servir à família e transformar uma ocasião simples em um momento especial.

PREPARO
25 minutos

GELADEIRA
2 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

CREME

- 400 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 2 gemas
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

RECHEIO

- 300 g de morangos frescos

COBERTURA

- 120 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite

MODO DE PREPARO

- 1 Misture o leite, o leite em pó, as gemas e o amido em uma panela.
- 2 Acrescente o adoçante e a baunilha.
- 3 Leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar.
- 4 Retire do fogo e deixe amornar.
- 5 Lave e corte os morangos.
- 6 Espalhe metade do creme em uma travessa.
- 7 Distribua os morangos por cima.
- 8 Cubra com o restante do creme.
- 9 Para a cobertura, derreta o chocolate.
- 10 Misture o creme de leite até formar uma cobertura lisa.
- 11 Espalhe sobre a sobremesa.
- 12 Leve à geladeira por pelo menos 2 horas.

DICA MAGIA FORTE

Seque bem os morangos antes de montar. O excesso de água da fruta pode deixar a sobremesa mais líquida.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Chocolate, leite e leite em pó fornecem carboidratos, gorduras e energia. Os morangos também possuem açúcares naturalmente presentes.

IMPORTANTE

Utilize chocolate sem açúcar adicionado e confira todos os rótulos.

GELADO CREMOSO DE MORANGO

Refrescante, cremoso e cheio de pedaços de morango. Uma opção fácil para preparar com antecedência e deixar pronta na geladeira.

PREPARO
15 minutos

GELADEIRA
3 horas

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 300 g de morangos
- 200 ml de creme de leite
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

- 1 Lave os morangos e corte metade deles em pedaços pequenos.
- 2 Bata a outra metade dos morangos com o creme de leite, o iogurte, a baunilha e o adoçante.
- 3 Hidrate a gelatina com a água.
- 4 Dissolva conforme as instruções da embalagem.
- 5 Misture a gelatina ao creme de morango.
- 6 Acrescente os morangos picados.
- 7 Distribua em uma travessa ou em taças individuais.
- 8 Leve à geladeira por pelo menos 3 horas.
- 9 Sirva bem gelado.

DICA MAGIA FORTE

Reserve alguns morangos frescos para decorar na hora de servir. O contraste entre o creme gelado e a fruta fresca deixa a sobremesa ainda mais bonita.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O morango, o iogurte e o creme de leite podem fornecer carboidratos. A ausência de açúcar adicionado não significa que a sobremesa seja livre de carboidratos.

IMPORTANTE

Escolha iogurte e creme de leite sem açúcar adicionado.

SORVETE CREMOSO DE MORANGO

Cremoso, refrescante e com sabor natural de morango. Uma sobremesa gelada para preparar em casa sem precisar de máquina de sorvete.

PREPARO
15 minutos

CONGELAMENTO
4 horas

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 300 g de morangos congelados
- 200 ml de creme de leite
- 100 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de suco de limão

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque os morangos congelados no liquidificador ou processador.
- 2 Acrescente o creme de leite, o iogurte, a baunilha e o suco de limão.
- 3 Adoce conforme sua preferência.
- 4 Bata até formar um creme espesso e homogêneo.
- 5 Transfira para um recipiente com tampa.
- 6 Leve ao congelador por aproximadamente 4 horas.
- 7 Retire do congelador alguns minutos antes de servir para facilitar a retirada das porções.

DICA MAGIA FORTE

O suco de limão ajuda a realçar o sabor do morango. Use apenas uma pequena quantidade para não deixar o sorvete excessivamente ácido.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Os morangos, o iogurte e o creme de leite fornecem nutrientes e carboidratos. Considere a porção de acordo com suas necessidades individuais.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do iogurte e creme de leite para garantir que não tenham açúcar adicionado.

MOUSSE DE MORANGO COM CHOCOLATE

A delicadeza do morango encontra o sabor intenso do chocolate nesta mousse em duas camadas. Uma sobremesa bonita para servir em taças individuais.

PREPARO
20 minutos

GELADEIRA
2 horas

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

MOUSSE DE MORANGO

- 200 g de morangos
- 150 ml de creme de leite
- 100 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 1/2 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 3 colheres (sopa) de água
- Adoçante culinário a gosto

CAMADA DE CHOCOLATE

- 100 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite

MODO DE PREPARO

- 1 Lave os morangos e bata no liquidificador com o iogurte, o creme de leite e o adoçante.
- 2 Hidrate e dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 3 Misture a gelatina ao creme de morango.
- 4 Distribua a mousse em quatro taças.
- 5 Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.
- 6 Derreta o chocolate e misture com o creme de leite até formar um creme liso.
- 7 Espere a cobertura amornar.
- 8 Coloque uma camada de chocolate sobre cada mousse.
- 9 Leve novamente à geladeira por pelo menos 1 hora.
- 10 Decore com um pequeno morango antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Monte as taças com cuidado para manter as duas camadas bem definidas. Espere a primeira camada firmar antes de colocar o chocolate.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Morangos, laticínios e chocolate fornecem carboidratos naturalmente. A receita não contém açúcar adicionado quando todos os produtos escolhidos também não contêm açúcar adicionado.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do chocolate, iogurte e demais ingredientes antes do preparo.

TAÇA CREMOSA DE MORANGO

Uma sobremesa delicada, bonita e fácil de montar. Camadas de creme, morangos frescos e um toque de chocolate fazem desta taça uma opção especial para servir em qualquer ocasião.

PREPARO
15 minutos

GELADEIRA
1 hora

RENDIMENTO
4 taças

INGREDIENTES

- 300 g de morangos frescos
- 200 ml de creme de leite
- 150 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 40 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado

MODO DE PREPARO

- 1 Lave os morangos, retire as folhas e corte em pedaços pequenos.
- 2 Misture o creme de leite, o iogurte, o leite em pó, a baunilha e o adoçante até formar um creme homogêneo.
- 3 Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas em intervalos curtos.
- 4 Em quatro taças, coloque uma camada de creme.
- 5 Acrescente alguns morangos.
- 6 Faça outra camada de creme e finalize com os morangos.
- 7 Decore com pequenas raspas do chocolate derretido ou chocolate ralado.
- 8 Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Use taças transparentes. As camadas ficam visíveis e a sobremesa ganha imediatamente uma apresentação mais sofisticada.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Morangos, leite em pó, iogurte, creme de leite e chocolate fornecem carboidratos e energia. A receita não contém açúcar adicionado quando os produtos escolhidos também não contêm açúcar adicionado.

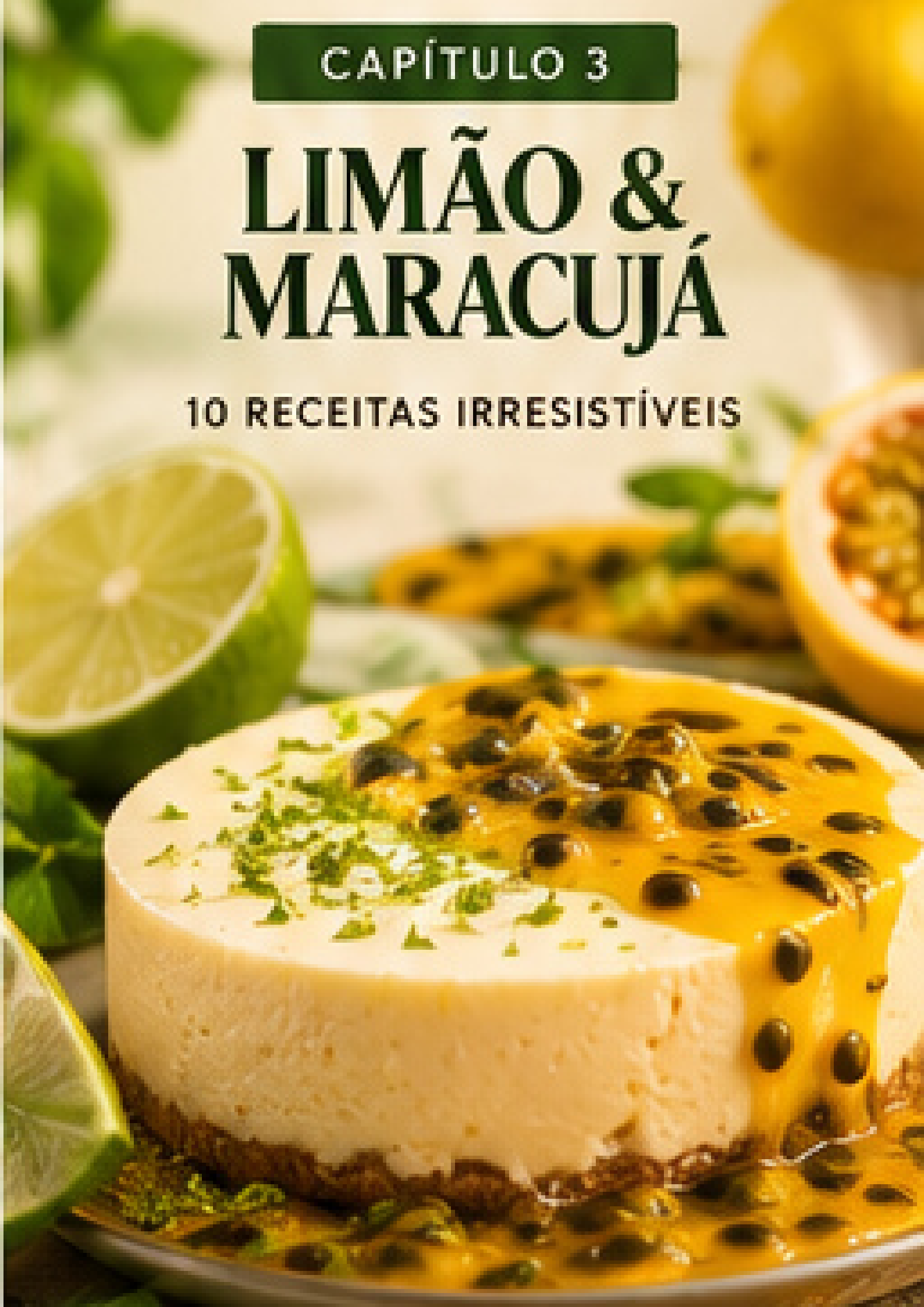
IMPORTANTE

Confira os rótulos dos ingredientes, principalmente do chocolate, iogurte e leite em pó.

CAPÍTULO 3

LIMÃO & MARACUJÁ

10 RECEITAS IRRESISTÍVEIS



MOUSSE DE LIMÃO

Refrescante, cremosa e com aquele toque cítrico que deixa a sobremesa leve e irresistível. Uma receita simples para preparar em poucos minutos.

PREPARO
10 minutos

GELADEIRA
2 horas

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 200 ml de creme de leite
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 60 ml de suco de limão
- Raspas de 1 limão
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 3 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

- 1 Hidrate a gelatina com a água e deixe descansar por alguns minutos.
- 2 Bata no liquidificador o creme de leite, o iogurte, o suco de limão, as raspas e o adoçante.
- 3 Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 4 Acrescente a gelatina ao creme e bata rapidamente apenas para incorporar.
- 5 Distribua em taças individuais.
- 6 Leve à geladeira por pelo menos 2 horas.
- 7 Finalize com raspas de limão antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Raspe somente a parte verde da casca do limão. A parte branca pode deixar a sobremesa amarga.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Os ingredientes lácteos fornecem carboidratos naturalmente. O fato de não haver açúcar adicionado não significa que a sobremesa seja isenta de carboidratos.

IMPORTANTE

Utilize iogurte e creme de leite sem açúcar adicionado e confira os rótulos.

TORTA CREMOSA DE LIMÃO

Uma releitura da clássica torta de limão, com base delicada e recheio cremoso e cítrico. Uma sobremesa para servir gelada e aproveitar cada colherada.

PREPARO
30 minutos

FORNO
15 minutos

GELADEIRA
3 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

BASE

- 120 g de farinha de aveia
- 50 g de manteiga derretida
- 1 colher (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

RECHEIO

- 200 ml de creme de leite
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 70 ml de suco de limão
- Raspas de 1 limão
- Adoçante culinário a gosto
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Misture a farinha de aveia, a manteiga, o leite em pó, o adoçante e o sal.
- 3 Pressione a mistura no fundo e nas laterais de uma forma pequena de fundo removível.
- 4 Asse por aproximadamente 15 minutos.
- 5 Retire e deixe esfriar completamente.
- 6 Para o recheio, bata o creme de leite, o iogurte, o suco de limão, as raspas e o adoçante.
- 7 Hidrate e dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 8 Misture a gelatina ao creme.
- 9 Despeje sobre a base fria.
- 10 Leve à geladeira por pelo menos 3 horas.
- 11 Decore com raspas de limão antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

A base precisa estar completamente fria antes de receber o recheio. Isso ajuda a manter a textura cremosa e evita que o recheio perca consistência.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A farinha de aveia e os ingredientes lácteos fornecem carboidratos. Considere a porção dentro das suas necessidades individuais.

IMPORTANTE

Confira os rótulos dos ingredientes para confirmar a ausência de açúcar adicionado.

CHEESECAKE DE LIMÃO

Cremoso, delicadamente ácido e com uma textura que derrete na boca. Uma opção elegante para quem gosta de sobremesas cítricas.

PREPARO
25 minutos

FORNO
30 a 35 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

BASE

- 120 g de farinha de aveia
- 50 g de manteiga derretida
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

CREME

- 300 g de cream cheese
- 150 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 2 ovos
- 50 ml de suco de limão
- Raspas de 1 limão
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 170 °C.
- 2 Misture os ingredientes da base.
- 3 Pressione no fundo de uma forma pequena de fundo removível.
- 4 Asse por aproximadamente 8 minutos e deixe esfriar.
- 5 Misture o cream cheese, o iogurte, os ovos, o suco e as raspas de limão, a baunilha e o adoçante.
- 6 Despeje o creme sobre a base.
- 7 Asse por aproximadamente 30 a 35 minutos.
- 8 Retire quando as bordas estiverem firmes e o centro ainda apresentar leve movimento.
- 9 Deixe esfriar em temperatura ambiente.
- 10 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
- 11 Sirva bem gelado.

DICA MAGIA FORTE

Não abra o forno repetidamente durante o preparo. A variação brusca de temperatura pode favorecer rachaduras na superfície do cheesecake.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A aveia e os ingredientes lácteos fornecem carboidratos. A receita não contém açúcar adicionado quando os ingredientes utilizados também não contêm açúcar adicionado.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do cream cheese e do iogurte escolhidos.

CREME DE LIMÃO

Uma sobremesa rápida, cremosa e refrescante. Fica pronta em poucos minutos e combina muito bem com morangos ou coco sem açúcar adicionado.

PREPARO
10 minutos

GELADEIRA
1 hora

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 200 ml de creme de leite
- 150 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 50 ml de suco de limão
- Raspas de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
- 2 Misture com um fouet até formar um creme uniforme.
- 3 Prove e ajuste o adoçante, se necessário.
- 4 Distribua em taças individuais.
- 5 Leve à geladeira por pelo menos 1 hora.
- 6 Finalize com raspas de limão antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Para um creme ainda mais fresco, deixe descansar na geladeira por algumas horas. O sabor do limão fica mais equilibrado e a textura mais firme.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O leite em pó, o iogurte e o creme de leite podem fornecer carboidratos. Considere a porção de acordo com suas necessidades individuais.

IMPORTANTE

Utilize ingredientes sem açúcar adicionado e confira os rótulos antes do preparo.

PAVÊ DE LIMÃO

Camadas cremosas com o frescor do limão e uma textura irresistível. Uma versão especial de um clássico das sobremesas de travessa, preparada sem açúcar adicionado.

PREPARO
25 minutos

GELADEIRA
3 horas

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

CREME

- 400 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 2 gemas
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 50 ml de suco de limão
- Raspas de 1 limão

MONTAGEM

- Biscoitos sem açúcar adicionado, quantidade necessária para as camadas
- Leite para umedecer os biscoitos

MODO DE PREPARO

- 1 Misture o leite, o leite em pó, as gemas e o amido de milho em uma panela.
- 2 Acrescente o adoçante e a baunilha.
- 3 Leve ao fogo baixo, mexendo continuamente até engrossar.
- 4 Desligue o fogo e acrescente o suco e as raspas de limão.
- 5 Misture bem e deixe o creme amornar.
- 6 Em uma travessa, faça uma camada de creme.
- 7 Cubra com biscoitos rapidamente umedecidos no leite.
- 8 Repita as camadas até terminar os ingredientes.
- 9 Finalize com creme e raspas de limão.
- 10 Leve à geladeira por pelo menos 3 horas.

DICA MAGIA FORTE

Adicione o suco de limão somente depois que o creme sair do fogo. Isso ajuda a preservar a textura cremosa.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O leite, o leite em pó e os biscoitos podem fornecer carboidratos. A receita não contém açúcar adicionado quando os produtos escolhidos também não contêm açúcar adicionado.

IMPORTANTE

Confira cuidadosamente o rótulo dos biscoitos utilizados.

SORVETE CREMOSO DE LIMÃO

Refrescante, cremoso e com aquele sabor cítrico que combina perfeitamente com dias quentes. Uma receita simples que não precisa de máquina de sorvete.

PREPARO
10 minutos

CONGELAMENTO
4 horas

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 200 ml de creme de leite
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 60 ml de suco de limão
- Raspas de 1 limão
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque o creme de leite, o iogurte, o suco de limão, as raspas, a baunilha e o adoçante no liquidificador.
- 2 Bata até formar uma mistura homogênea.
- 3 Transfira para um recipiente com tampa.
- 4 Leve ao congelador por aproximadamente 4 horas.
- 5 Se possível, retire o recipiente do congelador após 1 hora e misture vigorosamente para ajudar a manter uma textura mais cremosa.
- 6 Repita o processo mais uma vez antes de deixar congelar completamente.
- 7 Retire do congelador alguns minutos antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Não exagere no suco de limão. A acidez aumenta depois de gelado, então o sabor deve ficar levemente mais suave antes do congelamento.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Os ingredientes lácteos fornecem carboidratos naturalmente. A receita não contém açúcar adicionado quando os ingredientes escolhidos também não contêm açúcar adicionado.

IMPORTANTE

Confira o rótulo do iogurte e do creme de leite.

GELADO DE LIMÃO COM COCO

Uma combinação refrescante de limão e coco em uma sobremesa cremosa e delicada. Fácil de preparar e ótima para servir bem gelada.

PREPARO
15 minutos

GELADEIRA
3 horas

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 200 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 200 ml de creme de leite
- 100 g de coco ralado sem açúcar adicionado
- 50 ml de suco de limão
- Raspas de 1 limão
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água
- Adoçante culinário a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Hidrate a gelatina com a água e deixe descansar.
- 2 Misture o leite de coco, o creme de leite, o coco ralado, o suco de limão, as raspas e o adoçante.
- 3 Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 4 Acrescente a gelatina dissolvida à mistura.
- 5 Mexa até ficar homogêneo.
- 6 Distribua em uma travessa ou em taças individuais.
- 7 Leve à geladeira por pelo menos 3 horas.
- 8 Sirva bem gelado.

DICA MAGIA FORTE

Se quiser intensificar o sabor do coco, torra levemente uma pequena quantidade de coco ralado sem açúcar adicionado e use para finalizar a sobremesa depois que ela estiver firme.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O coco e os ingredientes lácteos fornecem gorduras, calorias e carboidratos. A ausência de açúcar adicionado não significa que a sobremesa seja livre desses nutrientes.

IMPORTANTE

Utilize leite de coco, coco ralado e creme de leite sem açúcar adicionado.

MOUSSE DE MARACUJÁ

Cremosa, aromática e com aquele equilíbrio perfeito entre o doce e a acidez do maracujá. Uma das sobremesas mais queridas das mesas brasileiras, agora em uma versão sem açúcar adicionado.

PREPARO
10 minutos

GELADEIRA
2 horas

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 150 ml de polpa de maracujá
- 200 ml de creme de leite
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água
- Adoçante culinário a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Separe algumas sementes da polpa para utilizar na decoração.
- 2 Bata o restante da polpa com o creme de leite, o iogurte e o adoçante.
- 3 Hidrate e dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 4 Acrescente a gelatina à mistura e bata rapidamente.
- 5 Distribua em taças.
- 6 Leve à geladeira por pelo menos 2 horas.
- 7 Finalize com algumas sementes de maracujá antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Prove a polpa antes de adoçar. O nível de acidez varia bastante entre os frutos, e isso ajuda a definir a quantidade de adoçante necessária.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O maracujá e os ingredientes lácteos fornecem carboidratos naturalmente. A quantidade de adoçante não transforma a receita em uma preparação sem carboidratos.

IMPORTANTE

Utilize iogurte e creme de leite sem açúcar adicionado e confira os rótulos.

CHEESECAKE DE MARACUJÁ

Um cheesecake cremoso com a acidez marcante do maracujá. A combinação cria uma sobremesa elegante, equilibrada e perfeita para ocasiões especiais.

PREPARO
30 minutos

FORNO
30 a 35 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

BASE

- 120 g de farinha de aveia
- 50 g de manteiga derretida
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

CREME

- 300 g de cream cheese
- 150 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 2 ovos
- 100 ml de polpa de maracujá
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

COBERTURA

- 80 ml de polpa de maracujá
- Adoçante culinário a gosto
- 1 colher (chá) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 170 °C.
- 2 Misture a farinha de aveia, a manteiga, o adoçante e o sal.
- 3 Pressione a mistura no fundo de uma forma pequena de fundo removível.
- 4 Asse por aproximadamente 8 minutos.
- 5 Deixe a base esfriar.
- 6 Misture o cream cheese, o iogurte, os ovos, a polpa de maracujá, a baunilha e o adoçante.
- 7 Despeje o creme sobre a base.
- 8 Asse por aproximadamente 30 a 35 minutos.
- 9 Retire quando as bordas estiverem firmes e o centro ainda apresentar leve movimento.
- 10 Deixe esfriar e leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
- 11 Para a cobertura, misture a polpa, o adoçante, o amido e a água em uma panela.
- 12 Leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar levemente.
- 13 Deixe esfriar e espalhe sobre o cheesecake.

DICA MAGIA FORTE

Prepare a cobertura somente depois que o cheesecake estiver frio. Assim ela mantém uma camada bonita e definida sobre o creme.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A farinha de aveia, os laticínios e o maracujá fornecem carboidratos naturalmente. Considere a porção de acordo com suas necessidades individuais.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do cream cheese e do iogurte para confirmar a ausência de açúcar adicionado.

CREME DE MARACUJÁ COM CHOCOLATE

A acidez do maracujá encontra a intensidade do chocolate em uma sobremesa cremosa, equilibrada e muito especial. Uma combinação simples que fica linda servida em taças individuais.

PREPARO
20 minutos

GELADEIRA
2 horas

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

CREME DE MARACUJÁ

- 150 ml de polpa de maracujá
- 200 ml de creme de leite
- 150 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 3 colheres (sopa) de água

CAMADA DE CHOCOLATE

- 100 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite

MODO DE PREPARO

- 1 Hidrate a gelatina com a água e deixe descansar.
- 2 Bata a polpa de maracujá, o creme de leite, o iogurte e o adoçante até obter uma mistura homogênea.
- 3 Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 4 Acrescente a gelatina ao creme de maracujá e bata rapidamente.
- 5 Distribua o creme em quatro taças.
- 6 Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.
- 7 Para preparar a camada de chocolate, aqueça o creme de leite sem deixar ferver.
- 8 Despeje sobre o chocolate picado e misture até formar um creme liso.
- 9 Deixe o chocolate amornar.
- 10 Coloque uma camada delicada sobre o creme de maracujá.
- 11 Retorne à geladeira por mais 1 hora.
- 12 Finalize com algumas sementes de maracujá.

DICA MAGIA FORTE

Espere a camada de chocolate amornar antes de colocá-la sobre o creme. Assim você evita que o chocolate quente altere a textura da mousse.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Chocolate, laticínios e maracujá fornecem carboidratos, gorduras e energia. A ausência de açúcar adicionado não significa que a sobremesa possa ser consumida sem atenção à quantidade.

IMPORTANTE

Confira o rótulo do chocolate para confirmar que não há açúcar adicionado.

CAPÍTULO 4

CLÁSSICOS BRASILEIROS

10 RECEITAS IRRESISTÍVEIS



CAPÍTULO 4 — CLÁSSICOS BRASILEIROS

Sabores que fazem parte da nossa história. Algumas sobremesas têm um lugar especial na memória afetiva dos brasileiros. São receitas que lembram família, festas, aniversários, tardes na cozinha e aquele cheiro gostoso de sobremesa sendo preparada. Neste capítulo, clássicos como pudim, cocada, beijinho, manjar, canjica e arroz-doce ganham novas versões dentro da proposta do SOBREMESA ZERO. A ideia não é apagar a tradição. É mostrar que podemos reinterpretar sabores conhecidos e encontrar novas formas de prepará-los sem açúcar adicionado. Vamos aos clássicos?

PUDIM CREMOSO DE LEITE

Um dos maiores clássicos da cozinha brasileira em uma versão adaptada. Cremoso, delicado e com aquela textura característica de pudim.

PREPARO
15 minutos

FORNO
50 a 60 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

PUDIM

- 400 ml de leite
- 200 ml de creme de leite
- 3 ovos
- 4 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

CALDA

- 3 colheres (sopa) de eritritol granulado próprio para caramelização
- 2 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 160 °C.
- 2 Para a calda, coloque o eritritol e a água em uma panela pequena.
- 3 Aqueça em fogo baixo, mexendo até formar uma calda levemente dourada. Evite deixar escurecer demais.
- 4 Espalhe cuidadosamente a calda no fundo de uma forma pequena para pudim.
- 5 No liquidificador, bata o leite, o creme de leite, os ovos, o leite em pó, o adoçante e a baunilha.
- 6 Bata somente até homogeneizar, evitando incorporar muito ar.
- 7 Despeje a mistura na forma.
- 8 Cubra com papel-alumínio.
- 9 Coloque a forma dentro de uma assadeira maior e adicione água quente até aproximadamente a metade da altura da forma.
- 10 Asse em banho-maria por aproximadamente 50 a 60 minutos.
- 11 Retire quando o centro estiver firme, mas ainda levemente tremulante.
- 12 Deixe esfriar completamente.
- 13 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
- 14 Passe uma faca delicadamente pelas laterais antes de desenformar.

DICA MAGIA FORTE

O pudim fica ainda melhor quando preparado no dia anterior. O tempo de geladeira ajuda a firmar a textura e intensificar o sabor.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O leite, o leite em pó e o creme de leite fornecem carboidratos e energia. A calda de eritritol não equivale a uma calda tradicional de açúcar e pode apresentar comportamento diferente no preparo.

IMPORTANTE

Utilize adoçante adequado para forno e fogão e confira os rótulos dos ingredientes.

PUDIM DE COCO

Cremoso e delicadamente aromático, este pudim combina a textura clássica da sobremesa com o sabor marcante do coco.

PREPARO
15 minutos

FORNO
50 a 60 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

- 400 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 200 ml de leite
- 3 ovos
- 100 g de coco ralado sem açúcar adicionado
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

CALDA

- 3 colheres (sopa) de eritritol granulado próprio para caramelização
- 2 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 160 °C.
- 2 Prepare a calda levando o eritritol e a água ao fogo baixo até formar uma calda.
- 3 Espalhe no fundo da forma.
- 4 Bata no liquidificador o leite de coco, o leite, os ovos, o leite em pó, o adoçante e a baunilha.
- 5 Acrescente o coco ralado e misture com uma colher.
- 6 Despeje na forma preparada.
- 7 Cubra com papel-alumínio.
- 8 Asse em banho-maria por aproximadamente 50 a 60 minutos.
- 9 Deixe esfriar completamente.
- 10 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
- 11 Desenforme cuidadosamente.

DICA MAGIA FORTE

Reserve um pouco do coco ralado para colocar por cima depois de desenformar. Além de decorar, ele reforça o aroma da sobremesa.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O coco, leite e leite em pó fornecem carboidratos, gorduras e energia. A receita não contém açúcar adicionado quando todos os ingredientes utilizados também não contêm açúcar adicionado.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do leite de coco, coco ralado e leite em pó.

PUDIM DE CHOCOLATE

Uma versão cremosa e intensa do pudim tradicional, perfeita para quem ama chocolate. O cacau deixa o sabor profundo sem necessidade de adicionar açúcar.

PREPARO
15 minutos

FORNO
50 a 60 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

- 400 ml de leite
- 200 ml de creme de leite
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

CALDA

- 3 colheres (sopa) de eritritol granulado próprio para caramelização
- 2 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 160 °C.
- 2 Prepare a calda com o eritritol e a água em fogo baixo.
- 3 Espalhe a calda no fundo da forma.
- 4 Bata o leite, o creme de leite, os ovos, o cacau, o leite em pó, o adoçante, a baunilha e o sal.
- 5 Despeje a mistura na forma.
- 6 Cubra com papel-alumínio.
- 7 Asse em banho-maria por aproximadamente 50 a 60 minutos.
- 8 Retire do forno quando estiver firme nas bordas e levemente tremulante no centro.
- 9 Deixe esfriar completamente.
- 10 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
- 11 Desenforme cuidadosamente e sirva.

DICA MAGIA FORTE

Peneire o cacau antes de adicioná-lo ao liquidificador. Isso ajuda a evitar pequenos grumos e deixa a mistura mais uniforme.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O leite, o leite em pó e o creme de leite fornecem carboidratos e energia. O cacau 100% não contém açúcar adicionado por natureza, mas confira o rótulo para confirmar a composição do produto.

IMPORTANTE

Utilize cacau em pó 100% e adoçante próprio para forno e fogão.

COCADA CREMOSA

O sabor brasileiro do coco aparece aqui em uma versão cremosa, aromática e muito fácil de preparar.

PREPARO
10 minutos

FOGO
10 a 15 minutos

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 200 g de coco ralado sem açúcar adicionado
- 200 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque o coco ralado, o leite de coco, o creme de leite e o leite em pó em uma panela.
- 2 Acrescente o adoçante, a baunilha e o sal.
- 3 Misture bem.
- 4 Leve ao fogo baixo, mexendo continuamente.
- 5 Cozinhe por aproximadamente 10 a 15 minutos, até a mistura ficar cremosa e começar a se desprender levemente do fundo da panela.
- 6 Desligue o fogo.
- 7 Distribua em pequenas taças ou em um recipiente único.
- 8 Sirva morna ou leve à geladeira para uma textura mais firme.

DICA MAGIA FORTE

Se quiser uma textura mais rústica, utilize coco ralado em flocos. Para uma cocada mais delicada, prefira coco ralado fino.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O coco é naturalmente energético e fornece gorduras e carboidratos. A ausência de açúcar adicionado não significa ausência de calorias ou carboidratos.

IMPORTANTE

Confira o rótulo do coco ralado e do leite de coco para garantir que não tenham açúcar adicionado.

BEIJINHO DE COCO

Um clássico das festas brasileiras em uma versão cremosa e delicada, com bastante sabor de coco e sem açúcar adicionado.

PREPARO
10 minutos

FOGO
10 a 15 minutos

GELADEIRA
30 minutos

RENDIMENTO
10 unidades

INGREDIENTES

- 200 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 4 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 100 g de coco ralado sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque o leite de coco, o leite em pó, o coco ralado e a manteiga em uma panela.
- 2 Acrescente o adoçante, a baunilha e o sal.
- 3 Misture bem antes de levar ao fogo.
- 4 Cozinhe em fogo baixo, mexendo continuamente.
- 5 Continue mexendo até a mistura engrossar e começar a se desprender do fundo da panela.
- 6 Desligue o fogo e deixe esfriar.
- 7 Para servir de colher, distribua em pequenos potes.
- 8 Para fazer unidades, leve à geladeira por aproximadamente 30 minutos e modele com as mãos levemente untadas.
- 9 Finalize passando no coco ralado sem açúcar adicionado.

DICA MAGIA FORTE

Para um beijinho mais cremoso, retire do fogo assim que a mistura começar a se desprender do fundo, sem deixá-la cozinhar demais.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Coco e leite em pó fornecem carboidratos, gorduras e energia. A ausência de açúcar adicionado não significa que a sobremesa seja isenta de carboidratos ou calorias.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do leite de coco, coco ralado e leite em pó.

QUINDIM ADAPTADO

Uma releitura de um dos doces mais tradicionais do Brasil. O resultado é cremoso, brilhante e com o sabor marcante do coco e das gemas.

PREPARO
20 minutos

FORNO
35 a 40 minutos

GELADEIRA
2 horas

RENDIMENTO
8 unidades

INGREDIENTES

- 6 gemas
- 100 g de coco ralado sem açúcar adicionado
- 120 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

PARA UNTAR

- Manteiga
- Coco ralado sem açúcar adicionado

MODO DE PREPARO

- 1 Passe as gemas por uma peneira, sem pressioná-las, para retirar a película que pode deixar sabor forte de ovo.
- 2 Misture delicadamente as gemas peneiradas com o leite de coco.
- 3 Acrescente o coco ralado, a manteiga derretida, o adoçante, a baunilha e o sal.
- 4 Misture delicadamente até ficar uniforme.
- 5 Unte pequenas formas com manteiga e polvilhe com coco ralado.
- 6 Distribua a mistura nas formas.
- 7 Deixe descansar por aproximadamente 10 minutos.
- 8 Preequeça o forno a 160 °C.
- 9 Coloque as formas em uma assadeira com água quente, formando um banho-maria.
- 10 Asse por aproximadamente 35 a 40 minutos.
- 11 Retire quando a superfície estiver firme e levemente dourada.
- 12 Deixe esfriar e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.
- 13 Desenforme cuidadosamente.

DICA MAGIA FORTE

Não bata as gemas vigorosamente. Quanto menos ar incorporado, mais lisa e característica ficará a textura do quindim.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O coco e as gemas fornecem energia e gorduras, além de outros nutrientes. A receita não contém açúcar adicionado, mas continua sendo uma sobremesa que merece atenção à porção.

IMPORTANTE

Use coco ralado sem açúcar adicionado e adoçante adequado para forno.

MANJAR DE COCO

Cremoso, delicado e com textura macia, o manjar é uma sobremesa clássica que combina perfeitamente com coco e pode ser servido bem gelado.

PREPARO
10 minutos

FOGO
10 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 400 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 300 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 3 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar adicionado
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

- 1 Em uma panela ainda fora do fogo, misture o leite, o leite de coco, o amido de milho e o leite em pó.
- 2 Mexa bem até dissolver completamente o amido.
- 3 Acrescente o coco ralado, o adoçante e a baunilha.
- 4 Leve ao fogo baixo.
- 5 Mexa continuamente até engrossar e adquirir uma textura cremosa.
- 6 Cozinhe por mais 1 a 2 minutos depois que começar a engrossar.
- 7 Distribua em uma forma levemente untada ou em pequenas taças.
- 8 Deixe esfriar.
- 9 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
- 10 Desenforme ou sirva diretamente nas taças.

DICA MAGIA FORTE

Misturar o amido ainda com os ingredientes frios ajuda a evitar a formação de grumos.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Leite, leite de coco, coco e leite em pó fornecem carboidratos e energia. Considere a quantidade consumida dentro da sua alimentação individual.

IMPORTANTE

Confira os rótulos para garantir que os ingredientes escolhidos não tenham açúcar adicionado.

DOCE DE LEITE CREMOSO ADAPTADO

Uma versão adaptada de um clássico brasileiro, com textura cremosa e sabor delicado. Ideal para comer de colher ou usar como recheio de outras sobremesas do livro.

PREPARO
5 minutos

FOGO
20 a 25 minutos

RENDIMENTO
aproximadamente 6 porções

INGREDIENTES

- 400 ml de leite
- 100 ml de creme de leite
- 4 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque o leite, o leite em pó e o creme de leite em uma panela.
- 2 Misture bem até dissolver o leite em pó.
- 3 Acrescente a manteiga, o adoçante, a baunilha e o sal.
- 4 Leve ao fogo baixo.
- 5 Mexa continuamente para evitar que a mistura grude no fundo.
- 6 Cozinhe por aproximadamente 20 a 25 minutos, até reduzir e adquirir uma consistência cremosa.
- 7 Desligue o fogo quando estiver um pouco mais líquido do que a textura desejada.
- 8 Deixe esfriar. O creme ficará mais espesso depois de frio.
- 9 Sirva de colher ou utilize como recheio.

DICA MAGIA FORTE

O ponto muda bastante depois que o creme esfria. Por isso, evite cozinhar excessivamente tentando alcançar a textura final ainda quente.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Esta preparação contém leite, leite em pó e creme de leite, que fornecem carboidratos e energia. Não confunda a versão adaptada com o doce de leite tradicional.

IMPORTANTE

Escolha leite em pó e creme de leite sem açúcar adicionado e confira os rótulos.

CANJICA CREMOSA ADAPTADA

Um sabor que lembra festas juninas, família reunida e comida feita com carinho. Nesta versão, a canjica ganha cremosidade sem a adição de açúcar.

PREPARO
10 minutos + tempo de cozimento da
canjica

FOGO
20 minutos

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 250 g de milho para canjica branco
- 500 ml de leite
- 200 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar adicionado
- Canela em pau a gosto
- 2 cravos-da-índia
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Deixe o milho para canjica de molho em água por pelo menos 8 horas.
- 2 Escorra a água do molho.
- 3 Cozinhe a canjica em água limpa até que os grãos estejam bem macios. Esse processo pode ser feito na panela de pressão, seguindo as orientações de segurança do fabricante.
- 4 Depois de cozida, escorra o excesso de água, se necessário.
- 5 Transfira a canjica para uma panela.
- 6 Acrescente o leite, o leite de coco, o leite em pó, o creme de leite e o coco ralado.
- 7 Adicione a canela, os cravos, o adoçante e o sal.
- 8 Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos, mexendo de vez em quando.
- 9 Retire a canela e os cravos antes de servir.
- 10 Sirva quente ou leve à geladeira para consumir fria.

DICA MAGIA FORTE

A canjica absorve bastante líquido enquanto descansa. Se ficar muito espessa depois de fria, acrescente um pouco de leite e misture antes de servir.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O milho da canjica é fonte de carboidratos. Portanto, mesmo sem açúcar adicionado, a porção continua sendo importante.

IMPORTANTE

Utilize leite de coco, leite em pó e coco ralado sem açúcar adicionado.

ARROZ-DOCE CREMOSO ADAPTADO

Creimoso, aromático e cheio de memória afetiva. Esta versão adapta o tradicional arroz-doce utilizando especiarias e adoçante culinário no lugar do açúcar.

PREPARO
10 minutos

FOGO
30 a 35 minutos

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de arroz branco
- 500 ml de água
- 500 ml de leite
- 200 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1 canela em pau
- 3 cravos-da-índia
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- Canela em pó para finalizar

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque o arroz e a água em uma panela.
- 2 Cozinhe em fogo médio até o arroz ficar macio e a maior parte da água ser absorvida.
- 3 Acrescente o leite, o leite de coco e o leite em pó.
- 4 Adicione a canela em pau, os cravos, a baunilha e o sal.
- 5 Cozinhe em fogo baixo, mexendo regularmente.
- 6 Continue o cozimento até formar um creme encorpado.
- 7 Acrescente o adoçante aos poucos e ajuste conforme o seu paladar.
- 8 Retire a canela e os cravos.
- 9 Sirva quente ou leve à geladeira.
- 10 Finalize com canela em pó.

DICA MAGIA FORTE

Não espere o arroz-doce ficar extremamente espesso no fogo. Ele continua absorvendo líquido e engrossando enquanto esfria.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O arroz, o leite e o leite em pó fornecem carboidratos. Mesmo sem açúcar adicionado, esta é uma sobremesa que deve ser consumida considerando a porção individual.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do leite de coco e do leite em pó para confirmar que não contêm açúcar adicionado.

CAPÍTULO 5

FRUTAS

10 RECEITAS IRRESISTÍVEIS



MAÇÃ ASSADA COM CANELA

Uma sobremesa simples, perfumada e acolhedora. A maçã assada fica macia, naturalmente adocicada e combina perfeitamente com canela.

PREPARO
10 minutos

FORNO
25 a 30 minutos

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 4 maçãs médias
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de manteiga sem sal
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 colheres (sopa) de água
- Adoçante culinário a gosto, se necessário
- 2 colheres (sopa) de castanhas picadas, opcional

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Lave as maçãs e retire o miolo, tomando cuidado para não atravessar completamente a fruta.
- 3 Coloque as maçãs em uma assadeira pequena.
- 4 Misture a manteiga, a baunilha e a canela.
- 5 Distribua um pouco dessa mistura dentro de cada maçã.
- 6 Acrescente as castanhas picadas, se desejar.
- 7 Coloque a água no fundo da assadeira.
- 8 Leve ao forno por aproximadamente 25 a 30 minutos, ou até as maçãs ficarem macias.
- 9 Retire e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Escolha maçãs naturalmente mais doces e aromáticas. Assim, geralmente é possível preparar a sobremesa sem precisar acrescentar adoçante.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A maçã contém açúcares naturalmente presentes na fruta e fornece carboidratos. Por isso, mesmo sem açúcar adicionado, a quantidade consumida continua sendo importante.

IMPORTANTE

Adoçante é opcional nesta receita. Ajuste conforme a variedade e o grau de maturação das maçãs.

CRUMBLE DE MAÇÃ

Maçãs macias e perfumadas cobertas por uma camada crocante de aveia e castanhas. Uma sobremesa rústica, fácil e deliciosa.

PREPARO
15 minutos

FORNO
30 a 35 minutos

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

RECHEIO

- 4 maçãs médias
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Adoçante culinário a gosto, se necessário

COBERTURA

- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/3 de xícara de aveia em flocos
- 3 colheres (sopa) de castanhas picadas
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 colher (chá) de canela
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Descasque as maçãs, retire as sementes e corte em cubos.
- 3 Misture as maçãs com a canela, a baunilha, o suco de limão e o adoçante, se necessário.
- 4 Distribua as maçãs em uma travessa.
- 5 Em outra tigela, misture a farinha de aveia, a aveia em flocos, as castanhas, a manteiga, a canela, o adoçante e o sal.
- 6 Misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa úmida.
- 7 Distribua a cobertura sobre as maçãs.
- 8 Leve ao forno por aproximadamente 30 a 35 minutos.
- 9 Retire quando as maçãs estiverem macias e a cobertura estiver levemente dourada.
- 10 Aguarde alguns minutos antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Não compacte a cobertura. Espalhe a farofa delicadamente sobre as maçãs para que ela asse e fique mais crocante.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Maçã, aveia e castanhas fornecem carboidratos, gorduras e energia. A receita não contém açúcar adicionado, mas não é isenta de carboidratos.

IMPORTANTE

Para manter a proposta da receita, utilize aveia e demais ingredientes sem adição de açúcar.

TORTA CREMOSA DE MAÇÃ

Uma torta macia, aromática e cheia de sabor. A maçã e a canela formam uma combinação clássica que ganha uma apresentação especial nesta receita.

PREPARO
20 minutos

FORNO
35 a 40 minutos

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

MASSA

- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de canela
- 1/2 colher (chá) de fermento químico
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

COBERTURA

- 3 maçãs médias
- 1 colher (chá) de canela
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Adoçante culinário a gosto, se necessário

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Bata os ovos com a manteiga, o adoçante e a baunilha.
- 3 Acrescente a farinha de aveia, o leite em pó e a canela.
- 4 Misture até obter uma massa uniforme.
- 5 Incorpore o fermento delicadamente.
- 6 Despeje a massa em uma forma pequena untada.
- 7 Descasque as maçãs e corte em fatias finas.
- 8 Misture as maçãs com a canela, a manteiga, o suco de limão e o adoçante, se necessário.
- 9 Distribua as fatias de maçã sobre a massa.
- 10 Leve ao forno por aproximadamente 35 a 40 minutos.
- 11 Retire quando a massa estiver firme e as maçãs macias.
- 12 Espere amornar antes de cortar.

DICA MAGIA FORTE

Corte as maçãs em fatias de espessura semelhante. Isso ajuda a garantir um cozimento mais uniforme.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A maçã e a farinha de aveia fornecem carboidratos. A receita não contém açúcar adicionado, mas deve ser considerada dentro da alimentação individual.

IMPORTANTE

Utilize leite em pó sem açúcar adicionado e confira os rótulos dos ingredientes.

BANANA ASSADA COM CANELA

Uma sobremesa extremamente simples, rápida e aromática. A banana fica macia e caramelizada naturalmente durante o cozimento.

PREPARO
5 minutos

FORNO
15 a 20 minutos

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 4 bananas médias
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de manteiga sem sal
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 colheres (sopa) de castanhas picadas, opcional

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Descasque as bananas e coloque-as em uma pequena assadeira.
- 3 Espalhe a manteiga sobre as bananas.
- 4 Acrescente a canela e a baunilha.
- 5 Distribua as castanhas por cima, se desejar.
- 6 Leve ao forno por aproximadamente 15 a 20 minutos.
- 7 Retire quando as bananas estiverem macias e levemente douradas.
- 8 Sirva ainda mornas.

DICA MAGIA FORTE

Quanto mais madura a banana, mais naturalmente doce ficará a sobremesa. Por isso, não é necessário adicionar adoçante na maioria dos casos.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A banana é naturalmente rica em carboidratos. A receita não contém açúcar adicionado, mas a fruta continua contribuindo para a quantidade total de carboidratos da preparação.

IMPORTANTE

Considere o tamanho e o grau de maturação das bananas ao definir a porção.

CREME DE BANANA COM CANELA

Um creme delicado e aromático que aproveita a doçura natural da banana. Ótimo para servir gelado ou levemente morno.

PREPARO
10 minutos

FOGO
10 minutos

GELADEIRA
1 hora

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 3 bananas maduras
- 200 ml de leite
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- Adoçante culinário, somente se necessário

MODO DE PREPARO

- 1 Amasse duas bananas com um garfo.
- 2 Corte a terceira banana em rodelas e reserve.
- 3 Em uma panela ainda fria, misture o leite, o leite em pó e o amido de milho.
- 4 Acrescente a banana amassada, a canela, a baunilha e o sal.
- 5 Misture bem.
- 6 Leve ao fogo baixo, mexendo continuamente.
- 7 Cozinhe até engrossar e formar um creme.
- 8 Prove e acrescente adoçante somente se considerar necessário.
- 9 Desligue o fogo.
- 10 Distribua em taças.
- 11 Decore com as rodelas de banana reservadas.
- 12 Sirva morno ou leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.

DICA MAGIA FORTE

Use bananas bem maduras para aproveitar melhor a doçura natural da fruta e reduzir a necessidade de adoçante.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Banana e leite fornecem carboidratos naturalmente. Mesmo sem açúcar adicionado, a sobremesa deve ser consumida considerando a porção.

IMPORTANTE

O leite em pó deve ser sem açúcar adicionado. Confira o rótulo antes de utilizar.

PÊSSEGO CREMOSO

Uma sobremesa delicada, refrescante e fácil de preparar. O sabor suave do pêssego combina com um creme leve e aveludado.

PREPARO
15 minutos

GELADEIRA
2 horas

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 3 pêssegos maduros
- 200 ml de creme de leite
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1/2 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 3 colheres (sopa) de água
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

- 1 Lave os pêssegos, retire os caroços e corte dois deles em pedaços.
- 2 Reserve o terceiro pêssego para a decoração.
- 3 Bata os dois pêssegos picados com o creme de leite, o iogurte, o leite em pó, a baunilha e o adoçante.
- 4 Hidrate a gelatina com a água.
- 5 Dissolva conforme as instruções da embalagem.
- 6 Acrescente a gelatina à mistura e bata rapidamente.
- 7 Distribua o creme em quatro taças.
- 8 Leve à geladeira por aproximadamente 2 horas.
- 9 Corte o pêssego reservado em fatias finas.
- 10 Decore as taças antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Prefira pêssegos maduros e aromáticos. Eles deixam o creme naturalmente mais saboroso e reduzem a necessidade de adoçante.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O pêssego e os ingredientes lácteos fornecem carboidratos naturalmente. A receita não contém açúcar adicionado quando todos os ingredientes utilizados também não contêm açúcar adicionado.

IMPORTANTE

Prefira pêssegos frescos. Caso utilize pêssego em conserva, verifique cuidadosamente o rótulo e escolha uma opção sem açúcar adicionado.

ABACAXI CREMOSO COM COCO

O sabor tropical do abacaxi encontra a cremosidade do coco em uma sobremesa refrescante e delicada. Uma combinação simples que funciona muito bem depois das refeições.

PREPARO
15 minutos

FOGO
10 minutos

GELADEIRA
2 horas

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 300 g de abacaxi fresco picado
- 200 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 200 ml de creme de leite
- 100 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 3 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar adicionado
- 1/2 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 4 colheres (sopa) de água
- Adoçante culinário a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque o abacaxi picado em uma panela e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos, até ficar macio e liberar parte do seu líquido.
- 2 Deixe o abacaxi esfriar completamente.
- 3 Bata no liquidificador o leite de coco, o creme de leite, o iogurte, o coco ralado e o adoçante.
- 4 Hidrate a gelatina com a água e dissolva conforme as instruções da embalagem.
- 5 Acrescente a gelatina à mistura e bata rapidamente.
- 6 Misture o abacaxi já frio ao creme.
- 7 Distribua em uma travessa ou em taças individuais.
- 8 Leve à geladeira por pelo menos 2 horas.
- 9 Sirva bem gelado.

DICA MAGIA FORTE

Cozinhar o abacaxi antes de incorporá-lo à sobremesa ajuda a deixá-lo mais macio e saboroso.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O abacaxi contém açúcares naturalmente presentes na fruta. Leite de coco, coco, iogurte e creme de leite também fornecem nutrientes e energia. Mesmo sem açúcar adicionado, a porção continua sendo importante.

IMPORTANTE

Utilize abacaxi fresco e confira os rótulos dos ingredientes industrializados.

SALADA DE FRUTAS CREMOSA

Uma salada de frutas colorida e refrescante, acompanhada de um creme suave que valoriza o sabor natural das frutas.

PREPARO
15 minutos

GELADEIRA
1 hora

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

SALADA

- 1 maçã
- 1 banana
- 1/2 mamão
- 1/2 xícara de morangos
- 1/2 xícara de uvas
- 1/2 xícara de melão
- Suco de 1/2 limão

CREME

- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto, se necessário

MODO DE PREPARO

- 1 Lave e higienize todas as frutas adequadamente.
- 2 Corte as frutas em pedaços pequenos e de tamanho semelhante.
- 3 Coloque as frutas em uma tigela.
- 4 Acrescente o suco de limão e misture delicadamente.
- 5 Em outra tigela, misture o iogurte, o creme de leite, o leite em pó, a baunilha e o adoçante.
- 6 Misture até formar um creme homogêneo.
- 7 Distribua a salada de frutas em taças.
- 8 Acrescente o creme por cima ou sirva separadamente.
- 9 Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.

DICA MAGIA FORTE

Prepare a salada próximo do horário de servir. Assim as frutas permanecem mais firmes e frescas.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Todas as frutas fornecem carboidratos e açúcares naturalmente presentes. A variedade de frutas não elimina a necessidade de atenção à quantidade consumida.

IMPORTANTE

Não utilize frutas em calda ou preparações prontas com açúcar adicionado.

COMPOTA DE FRUTAS COM ESPECIARIAS

Frutas cozidas lentamente com canela e outras especiarias, formando uma sobremesa aromática e naturalmente saborosa.

PREPARO
10 minutos

FOGO
20 a 25 minutos

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 1 pera
- 1 pêssego
- 1/2 xícara de morangos
- 100 ml de água
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 canela em pau
- 2 cravos-da-índia
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto, se necessário

MODO DE PREPARO

- 1 Lave e corte as frutas em pedaços médios.
- 2 Coloque as maçãs, a pera, o pêssego e a água em uma panela.
- 3 Acrescente a canela, os cravos, a baunilha e o suco de limão.
- 4 Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos.
- 5 Acrescente os morangos.
- 6 Continue cozinhando por mais 5 a 10 minutos, até as frutas ficarem macias, mas ainda manterem parte da sua forma.
- 7 Prove e acrescente adoçante somente se necessário.
- 8 Retire a canela e os cravos.
- 9 Sirva morna ou leve à geladeira.

DICA MAGIA FORTE

Acrescente frutas mais delicadas, como o morango, somente perto do final do cozimento. Assim elas não se desfazem completamente.

ATENÇÃO À PORÇÃO

As frutas utilizadas fornecem carboidratos e açúcares naturalmente presentes. Esta receita não recebe açúcar adicionado, mas continua sendo uma sobremesa à base de frutas.

IMPORTANTE

Evite adicionar frutas em conserva com calda açucarada.

PARFAIT CREMOSO DE FRUTAS

Camadas de frutas frescas, creme de iogurte e castanhas formam uma sobremesa bonita, crocante e refrescante.

PREPARO
15 minutos

GELADEIRA
30 minutos

RENDIMENTO
4 taças

INGREDIENTES

- 1 xícara de morangos picados
- 1/2 manga pequena
- 1/2 maçã
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 3 colheres (sopa) de castanhas picadas
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto, se necessário

MODO DE PREPARO

- 1 Lave e corte as frutas em pedaços pequenos.
- 2 Misture o iogurte, o creme de leite, o leite em pó, a baunilha e o adoçante.
- 3 Separe quatro taças transparentes.
- 4 Coloque uma pequena camada de frutas no fundo.
- 5 Acrescente uma camada de creme.
- 6 Adicione algumas castanhas picadas.
- 7 Repita as camadas.
- 8 Finalize com frutas e castanhas.
- 9 Leve à geladeira por aproximadamente 30 minutos antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Monte as taças pouco antes de servir e deixe as castanhas para a camada final. Assim elas permanecem crocantes.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Frutas, leite e castanhas fornecem carboidratos, gorduras e energia. A receita não contém açúcar adicionado, mas deve ser consumida considerando a porção individual.

IMPORTANTE

Utilize iogurte e leite em pó sem açúcar adicionado.

CAPÍTULO 6

BOLOS & TORTAS

10 RECEITAS IRRESISTÍVEIS



CAPÍTULO 6 — BOLOS & TORTAS

Aquele cheiro de bolo saindo do forno. Poucas coisas combinam tanto com um café quanto um bolo preparado em casa. Neste capítulo, receitas de chocolate, cenoura, coco, limão, laranja, banana, amendoim e café ganham versões sem açúcar adicionado. São opções para o café da tarde, para receber visitas ou simplesmente para transformar um momento comum em algo especial. Prepare a forma, aqueça o forno e vamos começar.

BOLO DE CHOCOLATE

Um bolo macio, intenso e perfeito para acompanhar um café. O cacau traz profundidade ao sabor, enquanto a textura permanece úmida e agradável.

PREPARO
15 minutos

FORNO
30 a 35 minutos

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1/2 xícara de leite
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Unte uma forma pequena com manteiga e, se desejar, polvilhe com um pouco de cacau.
- 3 Misture os ovos, a manteiga, o leite, a baunilha e o adoçante.
- 4 Acrescente a farinha de aveia, o cacau, o leite em pó e o sal.
- 5 Misture até formar uma massa uniforme.
- 6 Acrescente o fermento e misture delicadamente.
- 7 Despeje a massa na forma.
- 8 Leve ao forno por aproximadamente 30 a 35 minutos.
- 9 Faça o teste do palito no centro do bolo.
- 10 Retire quando o palito sair com poucas migalhas úmidas.
- 11 Deixe amornar antes de desenformar.

DICA MAGIA FORTE

Não asse o bolo além do necessário. O excesso de forno pode deixar a massa seca, especialmente quando não utilizamos açúcar na receita.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A farinha de aveia, o leite e o leite em pó fornecem carboidratos. O cacau 100% não contém açúcar adicionado por natureza, mas confira o rótulo.

IMPORTANTE

Utilize cacau 100% e ingredientes sem açúcar adicionado.

BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE

Um dos bolos mais queridos das famílias brasileiras. Aqui, a cenoura traz umidade e sabor para a massa, enquanto a cobertura de chocolate completa a sobremesa.

PREPARO
20 minutos

FORNO
35 a 40 minutos

RENDIMENTO
10 porções

INGREDIENTES

MASSA

- 2 cenouras médias descascadas e picadas
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

COBERTURA

- 100 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Bata no liquidificador as cenouras, os ovos, a manteiga, a baunilha e o adoçante.
- 3 Transfira para uma tigela.
- 4 Acrescente a farinha de aveia, o leite em pó e o sal.
- 5 Misture até obter uma massa homogênea.
- 6 Acrescente o fermento e misture delicadamente.
- 7 Despeje em uma forma pequena untada.
- 8 Asse por aproximadamente 35 a 40 minutos.
- 9 Retire quando o bolo estiver firme e o palito sair com poucas migalhas.
- 10 Para a cobertura, aqueça o creme de leite sem deixar ferver.
- 11 Despeje sobre o chocolate picado.
- 12 Misture até formar um creme liso e brilhante.
- 13 Espere o bolo amornar e espalhe a cobertura.

DICA MAGIA FORTE

Não bata a farinha de aveia no liquidificador junto com os ingredientes líquidos. Misturá-la depois ajuda a evitar que a massa fique pesada.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Cenoura, aveia, leite em pó e chocolate fornecem carboidratos. Mesmo sem açúcar adicionado, esta sobremesa deve ser consumida considerando a porção.

IMPORTANTE

Confira o rótulo do chocolate e utilize produtos sem açúcar adicionado.

BOLO DE COCO

Macio, aromático e com sabor delicado de coco. Um bolo simples para acompanhar café, chá ou aquele momento em que bate vontade de comer um doce caseiro.

PREPARO
15 minutos

FORNO
30 a 35 minutos

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de leite de coco sem açúcar adicionado
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar adicionado
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Em uma tigela, misture os ovos, a manteiga, o leite de coco, a baunilha e o adoçante.
- 3 Acrescente a farinha de aveia, o coco ralado, o leite em pó e o sal.
- 4 Misture até formar uma massa uniforme.
- 5 Acrescente o fermento e misture delicadamente.
- 6 Despeje a massa em uma forma pequena untada.
- 7 Leve ao forno por aproximadamente 30 a 35 minutos.
- 8 Faça o teste do palito no centro.
- 9 Retire quando estiver assado e levemente dourado.
- 10 Deixe amornar antes de desenformar.

DICA MAGIA FORTE

Para um aroma ainda mais marcante, utilize coco ralado fresco sem açúcar adicionado. Se preferir coco seco, escolha uma versão sem açúcar adicionado.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Coco, aveia e leite em pó fornecem carboidratos, gorduras e energia. A receita não contém açúcar adicionado, mas não é isenta de carboidratos.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do leite de coco, coco ralado e leite em pó.

BOLO DE LIMÃO

Leve, aromático e refrescante, este bolo combina a delicadeza da massa com o sabor cítrico do limão.

PREPARO
15 minutos

FORNO
30 a 35 minutos

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de leite
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Raspas de 2 limões
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

COBERTURA OPCIONAL

- 100 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- Raspas de limão
- Adoçante culinário a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Misture os ovos, a manteiga, o leite, a baunilha, o suco de limão e o adoçante.
- 3 Acrescente a farinha de aveia, o leite em pó, as raspas de limão e o sal.
- 4 Misture até obter uma massa homogênea.
- 5 Incorpore o fermento delicadamente.
- 6 Despeje em uma forma pequena untada.
- 7 Asse por aproximadamente 30 a 35 minutos.
- 8 Retire quando o bolo estiver firme e levemente dourado.
- 9 Deixe amornar.
- 10 Para a cobertura, misture o iogurte, as raspas e o adoçante.
- 11 Espalhe sobre o bolo já frio ou sirva a cobertura separadamente.

DICA MAGIA FORTE

As raspas são responsáveis por grande parte do aroma do bolo. Use a parte colorida da casca e evite a parte branca.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Farinha de aveia, leite e leite em pó fornecem carboidratos. A receita não contém açúcar adicionado, mas continua sendo uma preparação com carboidratos.

IMPORTANTE

Utilize iogurte e leite em pó sem açúcar adicionado.

BOLO DE LARANJA

Aroma intenso de laranja, massa macia e sabor delicado. Uma receita perfeita para transformar o café da tarde em um momento especial.

PREPARO
15 minutos

FORNO
30 a 35 minutos

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de suco de laranja natural
- Raspas de 1 laranja
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Misture os ovos, a manteiga, o suco de laranja, as raspas, a baunilha e o adoçante.
- 3 Acrescente a farinha de aveia, o leite em pó e o sal.
- 4 Misture até formar uma massa homogênea.
- 5 Acrescente o fermento e misture delicadamente.
- 6 Despeje a massa em uma forma pequena untada.
- 7 Asse por aproximadamente 30 a 35 minutos.
- 8 Faça o teste do palito no centro.
- 9 Retire quando o bolo estiver firme e levemente dourado.
- 10 Deixe amornar antes de desenformar.

DICA MAGIA FORTE

Use suco de laranja recém-preparado. O sabor e o aroma ficam muito mais presentes na massa.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A laranja fornece açúcares naturalmente presentes e carboidratos. Mesmo sem açúcar adicionado, o suco utilizado entra na composição nutricional da receita.

IMPORTANTE

Nesta receita, não utilize sucos industrializados adoçados. Prefira laranja fresca.

BOLO DE BANANA COM CANELA

Macio, perfumado e naturalmente adocicado pelas bananas maduras. Uma receita caseira que combina perfeitamente com café.

PREPARO
15 minutos

FORNO
30 a 35 minutos

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

- 3 bananas maduras
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal
- Adoçante culinário, somente se necessário

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Amasse duas bananas com um garfo.
- 3 Corte a terceira banana em rodela e reserve.
- 4 Misture as bananas amassadas com os ovos, a manteiga e a baunilha.
- 5 Acrescente a farinha de aveia, o leite em pó, a canela e o sal.
- 6 Misture até formar uma massa uniforme.
- 7 Prove e acrescente adoçante somente se necessário.
- 8 Adicione o fermento e misture delicadamente.
- 9 Despeje a massa em uma forma pequena untada.
- 10 Distribua as rodela de banana reservadas sobre a massa.
- 11 Polvilhe um pouco de canela por cima.
- 12 Asse por aproximadamente 30 a 35 minutos.
- 13 Retire quando estiver firme e dourado.

DICA MAGIA FORTE

Quanto mais maduras as bananas, mais doce e aromático ficará o bolo. Isso ajuda a reduzir a necessidade de adoçante.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A banana e a farinha de aveia fornecem carboidratos. A receita não contém açúcar adicionado, mas a banana contribui naturalmente para o total de carboidratos.

IMPORTANTE

Não confunda “naturalmente doce” com “sem carboidratos”. A quantidade da porção continua sendo relevante.

BOLO DE AMENDOIM

Um bolo macio, aromático e com sabor marcante de amendoim. Ideal para quem gosta de sobremesas com personalidade.

PREPARO
15 minutos

FORNO
30 a 35 minutos

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de amendoim torrado e moído, sem açúcar adicionado
- 1/2 xícara de leite
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Misture os ovos, a manteiga, o leite, a baunilha e o adoçante.
- 3 Acrescente a farinha de aveia, o amendoim moído, o leite em pó e o sal.
- 4 Misture até obter uma massa uniforme.
- 5 Acrescente o fermento e misture delicadamente.
- 6 Despeje em uma forma pequena untada.
- 7 Asse por aproximadamente 30 a 35 minutos.
- 8 Faça o teste do palito.
- 9 Retire quando o bolo estiver firme e levemente dourado.
- 10 Deixe amornar antes de desenformar.

DICA MAGIA FORTE

Torre levemente o amendoim antes de moê-lo. Isso intensifica o aroma e deixa o sabor do bolo muito mais marcante.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O amendoim fornece gorduras, proteínas, energia e também alguns carboidratos. A aveia e os ingredientes lácteos também contribuem para o conteúdo de carboidratos.

IMPORTANTE

Utilize amendoim natural ou torrado sem açúcar adicionado. Verifique também se não há cobertura açucarada.

BOLO DE CAFÉ COM CHOCOLATE

Uma combinação intensa de café e chocolate em um bolo macio e aromático. Perfeito para acompanhar uma xícara de café.

PREPARO
15 minutos

FORNO
30 a 35 minutos

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 3 colheres (sopa) de café forte sem açúcar adicionado
- 1/2 xícara de leite
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Prepare um café forte sem açúcar adicionado e deixe amornar.
- 3 Misture os ovos, a manteiga, o café, o leite, a baunilha e o adoçante.
- 4 Acrescente a farinha de aveia, o cacau, o leite em pó e o sal.
- 5 Misture até obter uma massa homogênea.
- 6 Acrescente o fermento e misture delicadamente.
- 7 Despeje a massa em uma forma pequena untada.
- 8 Asse por aproximadamente 30 a 35 minutos.
- 9 Faça o teste do palito no centro.
- 10 Retire quando o bolo estiver firme.
- 11 Deixe amornar antes de desenformar.

DICA MAGIA FORTE

O café não precisa aparecer como sabor dominante. Ele funciona como um reforço para o chocolate, deixando o sabor do cacau mais profundo.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Farinha de aveia, leite e leite em pó fornecem carboidratos. O cacau e o café devem ser utilizados sem adição de açúcar.

IMPORTANTE

Use café preparado sem açúcar adicionado e cacau em pó 100%. Confira os rótulos dos demais ingredientes.

TORTA CREMOSA DE CHOCOLATE

Uma torta intensa, cremosa e elegante, perfeita para quem ama chocolate. A base delicada combina com um recheio aveludado que fica ainda melhor depois de bem gelado.

PREPARO
25 minutos

FORNO
15 minutos

GELADEIRA
3 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

BASE

- 120 g de farinha de aveia
- 50 g de manteiga derretida
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100%
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

RECHEIO

- 200 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 200 ml de creme de leite
- 100 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto, se necessário
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Misture a farinha de aveia, o cacau, a manteiga, o adoçante e o sal.
- 3 Pressione a mistura no fundo e nas laterais de uma forma pequena de fundo removível.
- 4 Asse por aproximadamente 15 minutos.
- 5 Retire e deixe esfriar completamente.
- 6 Pique o chocolate e coloque em uma tigela.
- 7 Aqueça o creme de leite sem deixar ferver.
- 8 Despeje o creme quente sobre o chocolate.
- 9 Aguarde alguns minutos e misture até obter um creme liso.
- 10 Acrescente o iogurte, a baunilha, o sal e o adoçante, se necessário.
- 11 Misture delicadamente até ficar homogêneo.
- 12 Despeje o recheio sobre a base já fria.
- 13 Leve à geladeira por pelo menos 3 horas.
- 14 Sirva bem gelada.

DICA MAGIA FORTE

Para conseguir cortes mais bonitos, deixe a torta gelar completamente antes de desenformar e utilize uma faca aquecida para cortar as fatias.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Aveia, chocolate e ingredientes lácteos fornecem carboidratos, gorduras e energia. A ausência de açúcar adicionado não significa que a sobremesa seja livre desses nutrientes.

IMPORTANTE

Confira o rótulo do chocolate e escolha uma versão sem açúcar adicionado.

TORTA CREMOSA DE COCO

Uma torta delicada, cremosa e aromática, com o coco como protagonista. Uma opção especial para servir gelada.

PREPARO
25 minutos

FORNO
15 minutos

GELADEIRA
3 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

BASE

- 120 g de farinha de aveia
- 50 g de manteiga derretida
- 2 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

RECHEIO

- 200 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 200 ml de creme de leite
- 100 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 3 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar adicionado
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Misture todos os ingredientes da base até formar uma massa úmida.
- 3 Pressione no fundo e nas laterais de uma forma pequena.
- 4 Asse por aproximadamente 15 minutos.
- 5 Deixe esfriar completamente.
- 6 Hidrate a gelatina com a água e dissolva conforme as instruções da embalagem.
- 7 Misture o leite de coco, o creme de leite, o iogurte, o coco, a baunilha e o adoçante.
- 8 Acrescente a gelatina dissolvida.
- 9 Misture até ficar uniforme.
- 10 Despeje sobre a base fria.
- 11 Leve à geladeira por pelo menos 3 horas.
- 12 Finalize com coco ralado sem açúcar adicionado.

DICA MAGIA FORTE

Se quiser um sabor mais intenso, torra levemente uma pequena quantidade de coco ralado e use na finalização.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Coco, aveia e ingredientes lácteos fornecem carboidratos, gorduras e energia. Mesmo sem açúcar adicionado, a porção deve ser considerada.

IMPORTANTE

Utilize coco ralado e leite de coco sem açúcar adicionado.

CAPÍTULO 7

AMENDOIM, COCO & CASTANHAS

10 RECEITAS IRRESISTÍVEIS



CAPÍTULO 7 — AMENDOIM, COCO & CASTANHAS

Texturas, aromas e sabores irresistíveis. Amendoim, coco e castanhas têm algo em comum: transformam uma sobremesa simples em uma experiência cheia de sabor e textura. Neste capítulo, eles aparecem em cremes, mousses, cheesecakes, trufas e outras preparações especiais. São ingredientes marcantes, que combinam muito bem com chocolate e também podem ser protagonistas. Prepare-se para descobrir novas possibilidades.

PAÇOCA CREMOSA

O sabor da paçoca aparece em uma versão cremosa e fácil de preparar. Uma sobremesa para quem ama amendoim e aquele gostinho característico das festas brasileiras.

PREPARO
10 minutos

FOGO
8 a 10 minutos

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 150 g de amendoim torrado e moído, sem açúcar adicionado
- 200 ml de creme de leite
- 100 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque o leite, o creme de leite e o leite em pó em uma panela.
- 2 Misture bem até dissolver.
- 3 Acrescente o amendoim, a manteiga, a baunilha e o sal.
- 4 Adoce conforme o seu paladar.
- 5 Leve ao fogo baixo, mexendo continuamente.
- 6 Cozinhe por aproximadamente 8 a 10 minutos, até engrossar.
- 7 Desligue o fogo e deixe amornar.
- 8 Distribua em pequenos potes ou taças.
- 9 Finalize com um pouco de amendoim moído.

DICA MAGIA FORTE

Torre levemente o amendoim antes de moê-lo. Esse pequeno cuidado faz muita diferença no aroma final.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O amendoim é energético e fornece gorduras, proteínas e carboidratos. Leite e leite em pó também contribuem para o conteúdo de carboidratos.

IMPORTANTE

Utilize amendoim sem açúcar adicionado, sem cobertura e sem saborizantes adoçados.

BRIGADEIRO DE AMENDOIM

Uma combinação deliciosa de amendoim e chocolate em formato de brigadeiro. Cremoso, intenso e perfeito para comer de colher ou modelar.

PREPARO
10 minutos

FOGO
10 a 12 minutos

GELADEIRA
30 minutos

RENDIMENTO
10 unidades

INGREDIENTES

- 150 ml de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de pasta de amendoim 100%, sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de amendoim torrado e triturado para finalizar

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque o creme de leite, a pasta de amendoim, o leite em pó e a manteiga em uma panela.
- 2 Acrescente o adoçante, a baunilha e o sal.
- 3 Misture bem.
- 4 Leve ao fogo baixo.
- 5 Mexa continuamente até engrossar e começar a se desprender do fundo.
- 6 Desligue o fogo e deixe esfriar.
- 7 Leve à geladeira por aproximadamente 30 minutos.
- 8 Para servir de colher, distribua diretamente em pequenos potes.
- 9 Para modelar, faça pequenas bolas com as mãos levemente untadas.
- 10 Passe no amendoim triturado.

DICA MAGIA FORTE

A pasta de amendoim deve ser cremosa e ter como ingrediente principal o próprio amendoim. Quanto mais simples a composição, melhor para esta receita.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Pasta de amendoim e amendoim fornecem gorduras, proteínas e carboidratos. O leite em pó também contribui para o conteúdo de carboidratos.

IMPORTANTE

Escolha pasta de amendoim 100% sem açúcar adicionado.

MOUSSE DE AMENDOIM

Cremosa e aerada, esta mousse traz o sabor marcante do amendoim em uma sobremesa fácil de preparar.

PREPARO
15 minutos

GELADEIRA
2 horas

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de pasta de amendoim 100%, sem açúcar adicionado
- 200 ml de creme de leite
- 100 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1/2 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 3 colheres (sopa) de água
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Hidrate a gelatina com a água.
- 2 Em uma tigela, misture a pasta de amendoim, o creme de leite, o iogurte e o leite em pó.
- 3 Acrescente a baunilha, o sal e o adoçante.
- 4 Misture até obter um creme uniforme.
- 5 Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 6 Incorpore a gelatina à mistura.
- 7 Distribua em quatro taças.
- 8 Leve à geladeira por pelo menos 2 horas.
- 9 Finalize com amendoim triturado, se desejar.

DICA MAGIA FORTE

Se quiser uma mousse ainda mais leve, bata o creme de leite previamente até ganhar um pouco de volume e depois incorpore os demais ingredientes delicadamente.

ATENÇÃO À PORÇÃO

A pasta de amendoim, o creme de leite, o iogurte e o leite em pó fornecem energia e nutrientes. A receita não contém açúcar adicionado, mas não é isenta de carboidratos.

IMPORTANTE

Confira os rótulos da pasta de amendoim e dos ingredientes lácteos.

CHEESECAKE DE AMENDOIM

Uma sobremesa cremosa e sofisticada, com base delicada e recheio de amendoim. Ideal para quem gosta de sabores intensos e textura aveludada.

PREPARO
25 minutos

FORNO
30 a 35 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

BASE

- 120 g de farinha de aveia
- 50 g de manteiga derretida
- 2 colheres (sopa) de amendoim torrado e moído
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

RECHEIO

- 300 g de cream cheese
- 3 colheres (sopa) de pasta de amendoim 100%, sem açúcar adicionado
- 150 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 2 ovos
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 170 °C.
- 2 Misture os ingredientes da base.
- 3 Pressione a mistura no fundo de uma forma pequena de fundo removível.
- 4 Asse por aproximadamente 8 minutos.
- 5 Retire e deixe esfriar.
- 6 Em uma tigela, misture o cream cheese, a pasta de amendoim e o iogurte.
- 7 Acrescente os ovos, a baunilha, o adoçante e o sal.
- 8 Misture somente até ficar homogêneo.
- 9 Despeje o recheio sobre a base.
- 10 Asse por aproximadamente 30 a 35 minutos.
- 11 Retire quando as bordas estiverem firmes e o centro ainda apresentar leve movimento.
- 12 Deixe esfriar completamente.
- 13 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
- 14 Finalize com amendoim torrado e triturado.

DICA MAGIA FORTE

Evite bater excessivamente o recheio depois de acrescentar os ovos. Isso ajuda a reduzir a quantidade de ar incorporado e favorece uma superfície mais uniforme.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Aveia, amendoim e ingredientes lácteos fornecem carboidratos, gorduras e energia. Considere a porção dentro das suas necessidades individuais.

IMPORTANTE

Utilize pasta de amendoim 100% sem açúcar adicionado e confira o rótulo do cream cheese e do iogurte.

BOMBOM DE AMENDOIM

Uma combinação irresistível de chocolate e amendoim em pequenas porções. Cremoso por dentro e com uma camada delicada de chocolate por fora.

PREPARO
20 minutos

GELADEIRA
1 hora

RENDIMENTO
10 unidades

INGREDIENTES

RECHEIO

- 3 colheres (sopa) de pasta de amendoim 100%, sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

COBERTURA

- 150 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado

MODO DE PREPARO

- 1 Misture a pasta de amendoim, o leite em pó e o creme de leite.
- 2 Acrescente a baunilha, o adoçante e o sal.
- 3 Misture até formar uma pasta cremosa e moldável.
- 4 Leve à geladeira por aproximadamente 20 minutos.
- 5 Divida o recheio em 10 pequenas porções e modele.
- 6 Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas em intervalos curtos.
- 7 Banhe cada porção no chocolate derretido.
- 8 Coloque sobre papel-manteiga.
- 9 Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora, ou até a cobertura firmar.

DICA MAGIA FORTE

Se o recheio estiver muito mole para modelar, acrescente uma pequena quantidade de leite em pó e leve novamente à geladeira.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Amendoim e chocolate fornecem gorduras, energia e carboidratos. Mesmo sem açúcar adicionado, o bombom deve ser consumido considerando a porção.

IMPORTANTE

Utilize chocolate e pasta de amendoim sem açúcar adicionado. Confira os rótulos.

CREME DE CASTANHAS

Um creme delicado e sofisticado, com sabor marcante de castanhas. Pode ser servido sozinho ou utilizado como acompanhamento de frutas.

PREPARO
10 minutos

FOGO
10 minutos

GELADEIRA
1 hora

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 100 g de castanhas-do-pará ou castanhas-de-caju sem sal
- 200 ml de leite
- 100 ml de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Triture as castanhas até obter uma farinha grossa.
- 2 Coloque o leite, o creme de leite e o leite em pó em uma panela.
- 3 Acrescente as castanhas trituradas, a manteiga, a baunilha e o sal.
- 4 Adoce conforme o seu paladar.
- 5 Leve ao fogo baixo, mexendo continuamente.
- 6 Cozinhe por aproximadamente 10 minutos, até engrossar.
- 7 Desligue o fogo e deixe amornar.
- 8 Distribua em taças.
- 9 Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora para obter uma textura mais firme.
- 10 Finalize com castanhas picadas.

DICA MAGIA FORTE

Torrar levemente as castanhas antes de triturar-las deixa o sabor mais intenso e aromático.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Castanhas são alimentos bastante energéticos e fornecem gorduras, proteínas e carboidratos. O leite e o leite em pó também contribuem para o conteúdo de carboidratos.

IMPORTANTE

Utilize castanhas sem açúcar adicionado, sem cobertura e preferencialmente sem sal.

BARRINHA DE COCO E CASTANHAS

Uma opção prática, crocante e delicada, feita com coco e castanhas. Pode ser servida como pequena sobremesa ou preparada para deixar na geladeira e consumir aos poucos.

PREPARO
15 minutos

FORNO
15 minutos

GELADEIRA
1 hora

RENDIMENTO
10 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara de coco ralado sem açúcar adicionado
- 1/2 xícara de castanhas picadas
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 2 colheres (sopa) de pasta de castanhas ou pasta de amendoim 100%, sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 170 °C.
- 2 Misture o coco, as castanhas e o leite em pó.
- 3 Acrescente a manteiga derretida e a pasta de castanhas.
- 4 Adicione a baunilha, o adoçante e o sal.
- 5 Misture até formar uma massa úmida e moldável.
- 6 Forre uma pequena forma com papel-manteiga.
- 7 Pressione a mistura no fundo, formando uma camada uniforme.
- 8 Asse por aproximadamente 15 minutos.
- 9 Retire quando as bordas estiverem levemente douradas.
- 10 Deixe esfriar completamente.
- 11 Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.
- 12 Corte em pequenas barrinhas.

DICA MAGIA FORTE

Pressione bem a mistura na forma antes de assar. Isso ajuda as barrinhas a manterem o formato depois de frias.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Coco, castanhas, manteiga e pasta de oleaginosas fornecem bastante energia. Mesmo sem açúcar adicionado, a quantidade consumida deve ser considerada.

IMPORTANTE

Confira os rótulos da pasta utilizada e do leite em pó.

TRUFA DE CASTANHAS

Uma trufa elegante, cremosa e cheia de sabor. As castanhas combinam com o chocolate e criam uma textura especial.

PREPARO
15 minutos

GELADEIRA
1 hora

RENDIMENTO
10 trufas

INGREDIENTES

- 150 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite
- 50 g de castanhas trituradas
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

PARA FINALIZAR

- Cacau em pó 100%, quantidade necessária
- Castanhas trituradas, opcional

MODO DE PREPARO

- 1 Pique o chocolate e coloque em uma tigela.
- 2 Aqueça o creme de leite sem deixar ferver.
- 3 Despeje sobre o chocolate.
- 4 Aguarde alguns minutos e misture até derreter completamente.
- 5 Acrescente a manteiga, a baunilha e o sal.
- 6 Misture até formar um creme liso.
- 7 Acrescente as castanhas trituradas.
- 8 Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.
- 9 Retire pequenas porções com uma colher.
- 10 Modele as trufas com as mãos.
- 11 Passe no cacau em pó ou nas castanhas trituradas.

DICA MAGIA FORTE

Deixe o ganache esfriar até ficar firme, mas ainda maleável. Se estiver muito duro, aguarde alguns minutos em temperatura ambiente antes de modelar.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Chocolate, creme de leite e castanhas fornecem carboidratos, gorduras e energia. A ausência de açúcar adicionado não significa ausência de calorias ou carboidratos.

IMPORTANTE

Confira o rótulo do chocolate e utilize cacau 100% sem adição de açúcar.

COCADA DE FORNO

Uma cocada macia por dentro, levemente dourada por cima e com aquele aroma irresistível de coco assado.

PREPARO
10 minutos

FORNO
25 a 30 minutos

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

- 200 g de coco ralado sem açúcar adicionado
- 3 ovos
- 100 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Em uma tigela, misture os ovos, o leite de coco, a manteiga, o leite em pó, a baunilha e o adoçante.
- 3 Acrescente o coco ralado e o sal.
- 4 Misture até ficar uniforme.
- 5 Transfira para uma pequena travessa untada.
- 6 Alise a superfície com uma colher.
- 7 Leve ao forno por aproximadamente 25 a 30 minutos.
- 8 Retire quando a superfície estiver dourada e o centro ainda estiver levemente macio.
- 9 Aguarde alguns minutos antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Não asse demais. A cocada continua firmando enquanto esfria, e o excesso de forno pode deixá-la seca.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Coco, leite e ovos fornecem energia e nutrientes. A receita não contém açúcar adicionado, mas não é livre de carboidratos.

IMPORTANTE

Utilize coco ralado e leite de coco sem açúcar adicionado.

CREME DE COCO COM CHOCOLATE

Uma combinação clássica e elegante de coco e chocolate. O creme fica delicado, enquanto a camada de chocolate traz intensidade ao final de cada colherada.

PREPARO
20 minutos

GELADEIRA
2 horas

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

CREME DE COCO

- 200 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 150 ml de creme de leite
- 100 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 3 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/2 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 3 colheres (sopa) de água

CAMADA DE CHOCOLATE

- 100 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 80 ml de creme de leite

MODO DE PREPARO

- 1 Hidrate a gelatina com a água e dissolva conforme as instruções da embalagem.
- 2 Misture o leite de coco, o creme de leite, o iogurte, o coco ralado, o leite em pó, a baunilha e o adoçante.
- 3 Acrescente a gelatina dissolvida.
- 4 Misture até ficar homogêneo.
- 5 Distribua o creme de coco em quatro taças.
- 6 Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.
- 7 Para a camada de chocolate, aqueça o creme de leite sem deixar ferver.
- 8 Despeje sobre o chocolate picado.
- 9 Misture até formar um creme liso.
- 10 Deixe amornar.
- 11 Coloque delicadamente sobre o creme de coco.
- 12 Retorne à geladeira por mais 1 hora.
- 13 Finalize com coco ralado ou raspas de chocolate sem açúcar adicionado.

DICA MAGIA FORTE

Monte a camada de chocolate somente quando o creme de coco já estiver parcialmente firme. Assim as duas camadas permanecem bonitas e bem definidas.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Coco, chocolate e ingredientes lácteos fornecem carboidratos, gorduras e energia. A receita não contém açúcar adicionado, mas deve ser consumida considerando a porção.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do chocolate, leite de coco, coco ralado, iogurte e leite em pó.

GELADAS

10 RECEITAS IRRESISTÍVEIS



SORVETE CREMOSO DE BAUNILHA

Clássico, delicado e extremamente versátil. Este sorvete de baunilha tem textura cremosa e pode ser servido sozinho ou acompanhado de frutas e castanhas.

PREPARO
10 minutos

CONGELAMENTO
4 horas

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 300 ml de creme de leite
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 100 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- 2 Bata até obter uma mistura completamente homogênea.
- 3 Transfira para um recipiente com tampa.
- 4 Leve ao congelador por aproximadamente 4 horas.
- 5 Depois de 1 hora de congelamento, retire e mexa vigorosamente.
- 6 Retorne ao congelador.
- 7 Repita o processo mais uma vez, se possível, para obter uma textura mais cremosa.
- 8 Retire do congelador alguns minutos antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

A baunilha é o sabor principal desta receita. Por isso, vale utilizar uma boa essência ou extrato de baunilha para deixar o resultado mais aromático.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Leite, leite em pó, iogurte e creme de leite fornecem carboidratos e energia. A ausência de açúcar adicionado não significa que o sorvete seja livre de carboidratos.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do iogurte e do leite em pó.

SORVETE CREMOSO DE CHOCOLATE

Intenso, cremoso e com sabor marcante de chocolate. Uma sobremesa gelada para aqueles momentos em que o chocolate é a escolha certa.

PREPARO
10 minutos

CONGELAMENTO
4 horas

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 300 ml de creme de leite
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque o creme de leite, o iogurte, o cacau, o leite em pó, a baunilha, o adoçante e o sal no liquidificador.
- 2 Bata até obter um creme homogêneo.
- 3 Transfira para um recipiente com tampa.
- 4 Leve ao congelador.
- 5 Após aproximadamente 1 hora, retire e misture vigorosamente.
- 6 Retorne ao congelador até atingir a consistência desejada.
- 7 Retire alguns minutos antes de servir.
- 8 Finalize com raspas de chocolate sem açúcar adicionado, se desejar.

DICA MAGIA FORTE

Peneire o cacau antes de bater. Isso ajuda a evitar pequenos grumos e deixa o sorvete mais uniforme.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O cacau, o leite em pó, o iogurte e o creme de leite fornecem nutrientes e energia. A receita não contém açúcar adicionado, mas não é isenta de carboidratos.

IMPORTANTE

Utilize cacau 100% e chocolate sem açúcar adicionado, quando utilizado.

SORVETE CREMOSO DE COCO

Cremoso, aromático e com sabor tropical. O coco dá personalidade a esta sobremesa gelada e combina perfeitamente com dias quentes.

PREPARO
10 minutos

CONGELAMENTO
4 horas

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 250 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 250 ml de creme de leite
- 100 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 4 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- 2 Bata até formar uma mistura cremosa.
- 3 Transfira para um recipiente com tampa.
- 4 Leve ao congelador.
- 5 Após aproximadamente 1 hora, retire e misture vigorosamente.
- 6 Retorne ao congelador.
- 7 Deixe congelar por aproximadamente 4 horas no total.
- 8 Retire alguns minutos antes de servir.
- 9 Finalize com coco ralado sem açúcar adicionado.

DICA MAGIA FORTE

O coco ralado acrescenta textura. Se preferir um sorvete mais liso, bata por mais tempo ou utilize coco ralado bem fino.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Coco, leite em pó, iogurte e creme de leite fornecem carboidratos, gorduras e energia. Considere a porção dentro das suas necessidades individuais.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do leite de coco, coco ralado e leite em pó.

SORVETE CREMOSO DE MARACUJÁ

Refrescante e levemente ácido, este sorvete combina a cremosidade dos ingredientes lácteos com o sabor marcante do maracujá.

PREPARO
10 minutos

CONGELAMENTO
4 horas

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 150 ml de polpa de maracujá
- 250 ml de creme de leite
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

- 1 Separe algumas sementes da polpa para decoração, se desejar.
- 2 Bata a polpa, o creme de leite, o iogurte, o leite em pó, a baunilha e o adoçante.
- 3 Transfira para um recipiente com tampa.
- 4 Leve ao congelador.
- 5 Depois de aproximadamente 1 hora, retire e misture vigorosamente.
- 6 Retorne ao congelador.
- 7 Deixe congelar por aproximadamente 4 horas.
- 8 Retire alguns minutos antes de servir.
- 9 Finalize com sementes de maracujá.

DICA MAGIA FORTE

Prove a mistura antes de congelar. O frio reduz a percepção de doçura, então o sabor precisa estar equilibrado antes de ir ao congelador.

ATENÇÃO À PORÇÃO

O maracujá e os ingredientes lácteos fornecem carboidratos naturalmente. A ausência de açúcar adicionado não significa que o sorvete seja isento de carboidratos.

IMPORTANTE

Utilize iogurte e leite em pó sem açúcar adicionado.

SORVETE CREMOSO DE CAFÉ

Uma sobremesa gelada para os apaixonados por café. O sabor intenso do café combina com a cremosidade do creme e cria um sorvete sofisticado e aromático.

PREPARO
10 minutos

CONGELAMENTO
4 horas

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

- 250 ml de creme de leite
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 80 ml de café forte sem açúcar adicionado, já frio
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Prepare um café forte sem açúcar adicionado e deixe esfriar completamente.
- 2 Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- 3 Bata até obter uma mistura uniforme.
- 4 Transfira para um recipiente com tampa.
- 5 Leve ao congelador.
- 6 Após aproximadamente 1 hora, retire e misture vigorosamente.
- 7 Retorne ao congelador.
- 8 Deixe congelar por aproximadamente 4 horas.
- 9 Retire alguns minutos antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Use café concentrado e já frio. Um café muito diluído pode deixar o sabor pouco perceptível depois de congelado.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Leite, leite em pó, iogurte e creme de leite fornecem carboidratos e energia. O café deve ser utilizado sem açúcar adicionado.

IMPORTANTE

Esta receita contém cafeína. Pessoas sensíveis à cafeína devem considerar seu consumo e o horário em que a sobremesa será consumida.

PICOLÉ CREMOSO DE MORANGO

Colorido, refrescante e cremoso, este picolé combina morangos com uma base suave de iogurte. Uma opção divertida para servir nos dias quentes.

PREPARO
10 minutos

CONGELAMENTO
4 horas

RENDIMENTO
8 picolés pequenos

INGREDIENTES

- 250 g de morangos
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de suco de limão

MODO DE PREPARO

- 1 Lave e higienize os morangos.
- 2 Retire as folhas.
- 3 Coloque os morangos, o iogurte, o creme de leite, o leite em pó, a baunilha, o limão e o adoçante no liquidificador.
- 4 Bata até formar um creme homogêneo.
- 5 Distribua a mistura em formas próprias para picolé.
- 6 Coloque os palitos.
- 7 Leve ao congelador por pelo menos 4 horas.
- 8 Para desenformar, passe rapidamente a forma por água corrente.

DICA MAGIA FORTE

Reserve alguns pedacinhos pequenos de morango e misture à massa antes de colocar nas formas. Isso cria pequenos pontos de fruta e deixa o picolé ainda mais bonito.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Morangos, leite, iogurte e creme de leite fornecem carboidratos e energia. Mesmo sem açúcar adicionado, a quantidade consumida continua sendo relevante.

IMPORTANTE

Confira o rótulo do iogurte e do leite em pó para garantir que não tenham açúcar adicionado.

PICOLÉ DE COCO COM CHOCOLATE

A cremosidade do coco encontra uma cobertura delicada de chocolate. Uma sobremesa gelada, bonita e fácil de preparar.

PREPARO
15 minutos

CONGELAMENTO
4 horas

RENDIMENTO
8 picolés pequenos

INGREDIENTES

Picolé

- 250 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

Cobertura

- 100 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 1 colher (chá) de óleo de coco

MODO DE PREPARO

- 1 Bata o leite de coco, o iogurte, o creme de leite, o coco ralado, o leite em pó, a baunilha e o adoçante.
- 2 Distribua a mistura nas formas de picolé.
- 3 Coloque os palitos.
- 4 Leve ao congelador por pelo menos 4 horas.
- 5 Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas em intervalos curtos.
- 6 Misture o óleo de coco ao chocolate derretido.
- 7 Desenforme os picolés.
- 8 Banhe rapidamente a ponta de cada picolé no chocolate.
- 9 Coloque sobre papel-manteiga e aguarde a cobertura firmar.

DICA MAGIA FORTE

Trabalhe rapidamente com o chocolate. O picolé muito gelado faz a cobertura endurecer quase imediatamente.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Coco, leite, iogurte, creme de leite e chocolate fornecem carboidratos, gorduras e energia. A ausência de açúcar adicionado não torna a preparação livre desses nutrientes.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do chocolate e dos ingredientes lácteos.

FROZEN CREMOSO DE MORANGO

Uma sobremesa gelada, rápida e refrescante, com textura cremosa e sabor intenso de morango. Ideal para aqueles dias em que você quer uma sobremesa sem esperar horas pelo preparo.

PREPARO
10 minutos

CONGELAMENTO
30 minutos

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 300 g de morangos congelados
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de suco de limão
- Adoçante culinário a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque os morangos congelados no processador ou liquidificador potente.
- 2 Acrescente o iogurte, o creme de leite, a baunilha e o suco de limão.
- 3 Bata em intervalos curtos, parando para mexer quando necessário.
- 4 Continue até obter uma mistura cremosa e uniforme.
- 5 Prove e ajuste o adoçante.
- 6 Sirva imediatamente para uma textura mais macia ou leve ao congelador por aproximadamente 30 minutos para ficar mais firme.

DICA MAGIA FORTE

Não deixe os morangos descongelarem completamente antes de bater. Quanto mais congelados estiverem, mais próxima ficará a textura de um frozen.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Os morangos e os ingredientes lácteos fornecem carboidratos naturalmente. Mesmo sem açúcar adicionado, a porção deve ser considerada.

IMPORTANTE

Utilize iogurte natural sem açúcar adicionado.

CHEESECAKE GELADO

Uma sobremesa cremosa e refrescante, sem necessidade de forno. A base de aveia combina com um recheio delicado e fácil de preparar.

PREPARO
20 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

BASE

- 120 g de farinha de aveia
- 50 g de manteiga derretida
- 1 colher (sopa) de coco ralado sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

RECHEIO

- 300 g de cream cheese
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Raspas de 1 limão

MODO DE PREPARO

- 1 Misture os ingredientes da base até formar uma massa úmida.
- 2 Pressione a mistura no fundo de uma forma pequena de fundo removível.
- 3 Leve à geladeira enquanto prepara o recheio.
- 4 Hidrate a gelatina com a água.
- 5 Misture o cream cheese, o iogurte, o creme de leite, a baunilha, as raspas de limão e o adoçante.
- 6 Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 7 Acrescente a gelatina ao recheio e misture bem.
- 8 Despeje sobre a base.
- 9 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
- 10 Desenforme cuidadosamente.
- 11 Finalize com raspas de limão ou frutas frescas.

DICA MAGIA FORTE

Deixe o cheesecake gelar completamente antes de desenformar. Isso ajuda a manter as laterais firmes e o corte bonito.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Aveia e ingredientes lácteos fornecem carboidratos, gorduras e energia. A receita não contém açúcar adicionado, mas não é isenta de carboidratos.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do cream cheese e do iogurte.

TORTA GELADA DE CHOCOLATE

Uma torta cremosa e intensa, servida bem gelada. Uma ótima escolha para fechar uma refeição especial ou preparar com antecedência.

PREPARO
25 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

BASE

- 120 g de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 50 g de manteiga derretida
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

RECHEIO

- 200 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 200 ml de creme de leite
- 150 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto, se necessário

MODO DE PREPARO

- 1 Misture a farinha de aveia, o cacau, a manteiga, o adoçante e o sal.
- 2 Pressione a mistura no fundo de uma forma pequena de fundo removível.
- 3 Leve à geladeira enquanto prepara o recheio.
- 4 Pique o chocolate e reserve.
- 5 Aqueça o creme de leite sem deixar ferver.
- 6 Despeje sobre o chocolate e misture até derreter completamente.
- 7 Acrescente o iogurte, a baunilha e o adoçante, se necessário.
- 8 Hidrate e dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 9 Misture a gelatina ao creme de chocolate.
- 10 Despeje sobre a base.
- 11 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
- 12 Desenforme cuidadosamente e sirva bem gelada.

DICA MAGIA FORTE

Depois de adicionar a gelatina, misture bem, mas sem bater excessivamente. Isso ajuda a manter o recheio liso e uniforme.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Aveia, chocolate e ingredientes lácteos fornecem carboidratos, gorduras e energia. Mesmo sem açúcar adicionado, a sobremesa deve ser consumida considerando a porção.

IMPORTANTE

Confira cuidadosamente o rótulo do chocolate.

RECEITAS RÁPIDAS

10 RECEITAS IRRESISTÍVEIS



CAPÍTULO 9 — RECEITAS RÁPIDAS

Pouco tempo. Muito sabor. Nem sempre existe tempo para preparar uma sobremesa elaborada. Às vezes, a vontade aparece depois do almoço. Em outras, chega no fim do dia, quando tudo o que você quer é algo gostoso e rápido. Por isso, este capítulo reúne receitas práticas, com preparos curtos e poucos passos. São opções para aqueles momentos em que você quer transformar alguns ingredientes simples em uma sobremesa especial. Porque praticidade também pode ter sabor.

BRIGADEIRO DE MICRO-ONDAS

Uma versão extremamente prática do brigadeiro, preparada em poucos minutos. Cremoso e perfeito para comer de colher.

PREPARO
5 minutos

MICRO-ONDAS
2 a 3 minutos

RENDIMENTO
2 porções

INGREDIENTES

- 100 ml de creme de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque todos os ingredientes em um recipiente próprio para micro-ondas.
- 2 Misture bem.
- 3 Leve ao micro-ondas por 30 segundos.
- 4 Retire e mexa.
- 5 Repita o processo em intervalos de 20 a 30 segundos.
- 6 Continue até o creme engrossar.
- 7 Retire e misture novamente.
- 8 Deixe descansar por alguns minutos antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Utilize intervalos curtos. Isso evita que o creme aqueça demais e ajuda a controlar melhor o ponto.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Cacau, leite em pó e creme de leite fornecem nutrientes e energia. A receita não contém açúcar adicionado, mas não é isenta de carboidratos.

IMPORTANTE

Utilize cacau 100% e leite em pó sem açúcar adicionado.

BROWNIE DE CANECA

Um brownie individual, intenso e rápido, perfeito para quando a vontade de chocolate aparece e você não quer preparar uma receita inteira.

PREPARO
5 minutos

MICRO-ONDAS
1 a 2 minutos

RENDIMENTO
1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 colher (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/4 de colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado, picado

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque o ovo e a manteiga em uma caneca grande própria para micro-ondas.
- 2 Misture bem.
- 3 Acrescente a farinha de aveia, o cacau, o leite em pó, a baunilha, o adoçante e o sal.
- 4 Misture até formar uma massa uniforme.
- 5 Acrescente o fermento e misture delicadamente.
- 6 Adicione o chocolate picado.
- 7 Leve ao micro-ondas por aproximadamente 1 minuto.
- 8 Verifique a textura. Se necessário, aqueça por mais 15 a 20 segundos.
- 9 Deixe descansar por 1 minuto antes de comer.

DICA MAGIA FORTE

Não cozinhe demais. O brownie de caneca deve sair do micro-ondas ainda levemente úmido no centro para manter a textura macia.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Esta receita foi dimensionada para uma porção. Aveia, leite em pó e chocolate fornecem carboidratos, além de outros nutrientes.

IMPORTANTE

Confira o rótulo do chocolate utilizado e prefira uma versão sem açúcar adicionado.

BOLO DE CANECA DE CHOCOLATE

Um bolo individual, macio e chocolatado, pronto em poucos minutos. Ideal para quando você quer uma sobremesa quentinha sem preparar uma receita inteira.

PREPARO
5 minutos

MICRO-ONDAS
1 a 2 minutos

RENDIMENTO
1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100%
- 2 colheres (sopa) de leite
- 1 colher (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/4 de colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque o ovo, a manteiga e o leite em uma caneca grande própria para micro-ondas.
- 2 Misture bem.
- 3 Acrescente a farinha de aveia, o cacau, o leite em pó, a baunilha, o adoçante e o sal.
- 4 Misture até formar uma massa homogênea.
- 5 Acrescente o fermento e misture delicadamente.
- 6 Leve ao micro-ondas por aproximadamente 1 minuto.
- 7 Verifique a textura. Se ainda estiver muito úmido, aqueça por mais 15 a 20 segundos.
- 8 Aguarde 1 minuto antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Não encha a caneca além da metade. A massa cresce durante o cozimento e precisa de espaço.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Esta receita rende uma porção. Farinha de aveia, leite e leite em pó fornecem carboidratos.

IMPORTANTE

Utilize cacau 100% e leite em pó sem açúcar adicionado.

COOKIE DE CHOCOLATE

Cookie macio por dentro, levemente crocante nas bordas e com sabor intenso de chocolate. Uma receita prática para preparar pequenas porções.

PREPARO
10 minutos

FORNO
12 a 15 minutos

RENDIMENTO
8 cookies

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/2 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal
- 30 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado, picado

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Misture o ovo, a manteiga, a baunilha e o adoçante.
- 3 Acrescente a farinha de aveia, o cacau, o leite em pó e o sal.
- 4 Misture até formar uma massa consistente.
- 5 Acrescente o fermento e o chocolate picado.
- 6 Misture delicadamente.
- 7 Divida a massa em oito porções.
- 8 Coloque em uma assadeira forrada com papel-manteiga.
- 9 Achate levemente cada porção.
- 10 Asse por aproximadamente 12 a 15 minutos.
- 11 Retire e deixe esfriar antes de retirar da assadeira.

DICA MAGIA FORTE

Os cookies ficam mais firmes depois de frios. Não espere que estejam completamente duros quando saírem do forno.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Aveia, leite em pó e chocolate fornecem carboidratos, gorduras e energia. A receita não contém açúcar adicionado, mas a porção continua sendo importante.

IMPORTANTE

Confira o rótulo do chocolate utilizado.

COOKIE DE COCO

Delicado, aromático e fácil de preparar, este cookie combina coco e aveia em uma pequena sobremesa para acompanhar café ou chá.

PREPARO
10 minutos

FORNO
12 a 15 minutos

RENDIMENTO
8 cookies

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/3 de xícara de coco ralado sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/2 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Misture o ovo, a manteiga, a baunilha e o adoçante.
- 3 Acrescente a farinha de aveia, o coco, o leite em pó e o sal.
- 4 Misture até formar uma massa moldável.
- 5 Acrescente o fermento.
- 6 Divida a massa em oito porções.
- 7 Coloque em uma assadeira forrada com papel-manteiga.
- 8 Achate delicadamente os cookies.
- 9 Asse por aproximadamente 12 a 15 minutos.
- 10 Retire quando as bordas estiverem levemente douradas.
- 11 Deixe esfriar antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Se a massa estiver muito seca, acrescente algumas gotas de leite. Faça isso aos poucos para não deixar o cookie mole demais.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Coco, aveia e leite em pó fornecem carboidratos, gorduras e energia. Mesmo sem açúcar adicionado, a quantidade consumida deve ser considerada.

IMPORTANTE

Utilize coco ralado sem açúcar adicionado.

MOUSSE DE 5 MINUTOS

Uma mousse extremamente rápida para aqueles momentos em que a vontade de sobremesa não pode esperar. Cremosa, simples e versátil.

PREPARO
5 minutos

GELADEIRA
30 minutos

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 200 ml de creme de leite
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
- 2 Misture com um fouet até formar um creme liso.
- 3 Prove e ajuste o adoçante.
- 4 Distribua em quatro taças.
- 5 Leve à geladeira por aproximadamente 30 minutos.
- 6 Sirva bem gelada.

DICA MAGIA FORTE

Peneire o cacau antes de adicionar. Isso facilita a mistura e deixa a mousse mais uniforme.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Iogurte, leite em pó e creme de leite fornecem carboidratos e energia. O cacau deve ser 100% e sem açúcar adicionado.

IMPORTANTE

Confira os rótulos dos ingredientes antes do preparo.

CREME DE CHOCOLATE RÁPIDO

Um creme intenso e aveludado que pode ser preparado em poucos minutos. Perfeito para servir de colher ou acompanhar frutas.

PREPARO
5 minutos

FOGO
5 minutos

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 200 ml de leite
- 100 ml de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Em uma panela ainda fria, misture o leite, o creme de leite, o cacau, o leite em pó e o amido.
- 2 Acrescente a baunilha, o adoçante e o sal.
- 3 Misture até dissolver completamente o amido.
- 4 Leve ao fogo baixo.
- 5 Mexa continuamente até o creme engrossar.
- 6 Cozinhe por mais 1 minuto depois de atingir a consistência desejada.
- 7 Desligue o fogo.
- 8 Distribua em pequenas taças.
- 9 Sirva morno ou leve à geladeira.

DICA MAGIA FORTE

Misture todos os ingredientes ainda frios. Isso reduz bastante a chance de formação de grumos.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Leite, leite em pó e creme de leite fornecem carboidratos e energia. A receita não contém açúcar adicionado, mas não é isenta de carboidratos.

IMPORTANTE

Utilize cacau 100% e leite em pó sem açúcar adicionado.

TRUFA DE 3 INGREDIENTES

Poucos ingredientes, preparo simples e muito sabor. Uma trufa prática para quando você quer uma sobremesa pequena e intensa.

PREPARO
10 minutos

GELADEIRA
1 hora

RENDIMENTO
8 trufas

INGREDIENTES

- 120 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 80 ml de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%

MODO DE PREPARO

- 1 Pique o chocolate em pedaços pequenos.
- 2 Aqueça o creme de leite sem deixar ferver.
- 3 Despeje o creme quente sobre o chocolate.
- 4 Aguarde 2 minutos.
- 5 Misture até formar um creme liso.
- 6 Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.
- 7 Retire pequenas porções com uma colher.
- 8 Modele as trufas com as mãos.
- 9 Passe cada trufa no cacau em pó.
- 10 Mantenha refrigeradas até o momento de servir.

DICA MAGIA FORTE

Se a mistura estiver muito firme para modelar, deixe alguns minutos em temperatura ambiente. Se estiver muito mole, retorne à geladeira.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Chocolate e creme de leite fornecem carboidratos, gorduras e energia. Mesmo com apenas três ingredientes e sem açúcar adicionado, a porção continua sendo importante.

IMPORTANTE

A receita depende diretamente da composição do chocolate. Escolha uma versão sem açúcar adicionado e confira o rótulo.

TAÇA CREMOSA DE CHOCOLATE

Uma sobremesa elegante, rápida e muito chocolatada. O creme fica aveludado e ganha uma apresentação especial quando servido em taças individuais.

PREPARO
10 minutos

GELADEIRA
1 hora

RENDIMENTO
4 taças

INGREDIENTES

- 150 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 150 ml de creme de leite
- 100 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto, se necessário
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Pique o chocolate e coloque em uma tigela.
- 2 Aqueça o creme de leite sem deixar ferver.
- 3 Despeje o creme quente sobre o chocolate.
- 4 Aguarde alguns minutos e misture até formar um creme liso.
- 5 Acrescente o iogurte, o leite em pó, a baunilha e o sal.
- 6 Misture delicadamente até ficar homogêneo.
- 7 Prove e acrescente adoçante somente se necessário.
- 8 Distribua em quatro taças.
- 9 Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.
- 10 Finalize com raspas de chocolate sem açúcar adicionado.

DICA MAGIA FORTE

O chocolate já possui sabor marcante. Prove o creme antes de acrescentar adoçante para evitar adoçar mais do que o necessário.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Chocolate, leite em pó, iogurte e creme de leite fornecem carboidratos, gorduras e energia. Mesmo sem açúcar adicionado, a porção deve ser considerada.

IMPORTANTE

Confira o rótulo do chocolate para confirmar que não há açúcar adicionado.

SOBREMESA DE MORANGO EM 5 MINUTOS

Morangos frescos e um creme delicado formam uma sobremesa bonita e extremamente rápida. Ideal para quando você quer algo especial sem perder tempo na cozinha.

PREPARO
5 minutos

GELADEIRA
20 minutos

RENDIMENTO
4 porções

INGREDIENTES

- 300 g de morangos
- 170 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto, se necessário
- 20 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado, para finalizar

MODO DE PREPARO

- 1 Lave e higienize os morangos.
- 2 Corte-os em pedaços pequenos.
- 3 Misture o iogurte, o creme de leite, o leite em pó, a baunilha e o adoçante.
- 4 Divida os morangos entre quatro taças.
- 5 Cubra com o creme.
- 6 Rale o chocolate por cima.
- 7 Leve à geladeira por aproximadamente 20 minutos.
- 8 Sirva bem gelada.

DICA MAGIA FORTE

Reserve alguns morangos inteiros para decorar as taças. Uma apresentação simples pode transformar uma sobremesa de 5 minutos em uma sobremesa com cara de ocasião especial.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Morangos e ingredientes lácteos fornecem carboidratos naturalmente. A receita não contém açúcar adicionado, mas a porção continua sendo relevante.

IMPORTANTE

Utilize chocolate, iogurte e leite em pó sem açúcar adicionado.

SOBREMESAS ESPECIAIS

10 RECEITAS IRRESISTÍVEIS



CAPÍTULO 10 — SOBREMESAS ESPECIAIS

Para quando a ocasião merece algo a mais. Chegamos ao último capítulo. Aqui estão algumas das receitas mais especiais do SOBREMESA ZERO: sobremesas para preparar quando você quer impressionar, comemorar ou simplesmente criar um momento diferente. Cheesecakes, pavês, banoffee, petit gâteau e outras releituras de clássicos aparecem nesta seleção. São receitas que mostram que a proposta de reduzir ou evitar o açúcar adicionado também pode chegar à mesa de uma ocasião especial. Porque sobremesa especial também pode fazer parte de escolhas conscientes. Vamos para as últimas receitas?

CHEESECAKE DE CHOCOLATE

Cremoso, intenso e elegante, este cheesecake combina uma base de chocolate com um recheio aveludado. Uma sobremesa perfeita para ocasiões especiais.

PREPARO
30 minutos

FORNO
35 a 40 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

BASE

- 120 g de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 50 g de manteiga derretida
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

RECHEIO

- 300 g de cream cheese
- 150 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 2 ovos
- 120 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto, se necessário
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 170 °C.
- 2 Misture os ingredientes da base.
- 3 Pressione a mistura no fundo de uma forma pequena de fundo removível.
- 4 Asse por aproximadamente 8 minutos.
- 5 Deixe a base esfriar.
- 6 Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas em intervalos curtos.
- 7 Misture o cream cheese e o iogurte.
- 8 Acrescente os ovos, a baunilha, o sal e o adoçante.
- 9 Incorpore o chocolate derretido e já morno.
- 10 Misture somente até ficar homogêneo.
- 11 Despeje o recheio sobre a base.
- 12 Asse por aproximadamente 35 a 40 minutos.
- 13 Retire quando as bordas estiverem firmes e o centro ainda apresentar leve movimento.
- 14 Deixe esfriar completamente.
- 15 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.

DICA MAGIA FORTE

O chocolate deve estar morno, e não quente, antes de ser incorporado ao recheio. Isso ajuda a preservar a textura cremosa.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Aveia, chocolate e ingredientes lácteos fornecem carboidratos, gorduras e energia. Mesmo sem açúcar adicionado, esta é uma sobremesa que merece atenção à porção.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do chocolate, cream cheese e iogurte.

TIRAMISÙ ADAPTADO

Uma releitura do clássico italiano com café, creme e cacau. A combinação de sabores cria uma sobremesa sofisticada, perfeita para servir gelada.

PREPARO
30 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
6 porções

INGREDIENTES

CREME

- 250 g de cream cheese
- 150 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

MONTAGEM

- 150 g de biscoitos sem açúcar adicionado
- 150 ml de café forte sem açúcar adicionado, já frio
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100%

MODO DE PREPARO

- 1 Prepare o café e deixe esfriar completamente.
- 2 Misture o cream cheese, o iogurte, o creme de leite, a baunilha e o adoçante.
- 3 Mexa até formar um creme liso.
- 4 Umedeça rapidamente os biscoitos no café.
- 5 Faça uma camada de biscoitos em uma travessa.
- 6 Cubra com uma camada do creme.
- 7 Repita as camadas.
- 8 Finalize com o creme.
- 9 Peneire o cacau em pó sobre a superfície.
- 10 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.

DICA MAGIA FORTE

Não mergulhe os biscoitos no café por muito tempo. Eles devem ficar úmidos, mas não encharcados, para manter a estrutura do tiramisù.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Biscoitos, ingredientes lácteos e cacau fornecem carboidratos e energia. A receita não contém açúcar adicionado quando os biscoitos utilizados também não contém açúcar adicionado.

IMPORTANTE

Confira os rótulos dos biscoitos, cream cheese e iogurte. Esta receita contém café e, portanto, cafeína.

PAVÊ DE CHOCOLATE

Camadas de creme de chocolate e biscoitos formam uma sobremesa clássica, cremosa e perfeita para compartilhar.

PREPARO
30 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

CREME

- 400 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 2 gemas
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 100 ml de creme de leite

MONTAGEM

- 150 g de biscoitos sem açúcar adicionado
- Leite suficiente para umedecer os biscoitos

FINALIZAÇÃO

- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100%
- Raspas de chocolate sem açúcar adicionado, opcional

MODO DE PREPARO

- 1 Misture o leite, o leite em pó, as gemas, o amido e o cacau em uma panela ainda fria.
- 2 Acrescente o adoçante e a baunilha.
- 3 Leve ao fogo baixo, mexendo continuamente.
- 4 Quando engrossar, cozinhe por mais 1 minuto.
- 5 Desligue o fogo.
- 6 Acrescente o creme de leite e misture.
- 7 Deixe o creme amornar.
- 8 Faça uma camada de creme em uma travessa.
- 9 Umedeça rapidamente os biscoitos no leite.
- 10 Faça uma camada de biscoitos.
- 11 Repita as camadas até terminar.
- 12 Finalize com creme.
- 13 Polvilhe cacau em pó por cima.
- 14 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.

DICA MAGIA FORTE

O pavê fica mais saboroso depois de algumas horas de geladeira, quando os biscoitos absorvem parte da umidade do creme sem perder completamente a textura.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Leite, leite em pó e biscoitos fornecem carboidratos. A receita não contém açúcar adicionado quando os produtos escolhidos também não contêm açúcar adicionado.

IMPORTANTE

Confira os rótulos dos biscoitos, leite em pó e demais ingredientes.

PAVÊ DE COCO

Uma sobremesa de travessa delicada e cremosa, com camadas de coco e biscoitos. Uma opção elegante para compartilhar com a família.

PREPARO
30 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

CREME

- 400 ml de leite
- 200 ml de leite de coco sem açúcar adicionado
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 2 gemas
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 3 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar adicionado
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 100 ml de creme de leite

MONTAGEM

- 150 g de biscoitos sem açúcar adicionado
- Leite para umedecer os biscoitos
- Coco ralado sem açúcar adicionado para finalizar

MODO DE PREPARO

- 1 Misture o leite, o leite de coco, o leite em pó, as gemas e o amido em uma panela ainda fria.
- 2 Acrescente o coco ralado, a baunilha e o adoçante.
- 3 Leve ao fogo baixo, mexendo continuamente.
- 4 Cozinhe até engrossar.
- 5 Desligue o fogo e acrescente o creme de leite.
- 6 Misture bem e deixe amornar.
- 7 Faça uma camada de creme no fundo da travessa.
- 8 Umedeça rapidamente os biscoitos no leite.
- 9 Faça uma camada de biscoitos.
- 10 Repita as camadas.
- 11 Finalize com creme.
- 12 Polvilhe coco ralado sem açúcar adicionado.
- 13 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.

DICA MAGIA FORTE

Para um sabor mais intenso, utilize coco ralado fino no creme e coco em flocos na decoração.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Leite, coco, leite em pó e biscoitos fornecem carboidratos, gorduras e energia. A ausência de açúcar adicionado não significa que a sobremesa seja isenta desses nutrientes.

IMPORTANTE

Confira os rótulos do leite de coco, coco ralado, leite em pó e biscoitos.

BANOFFEE ADAPTADA

Uma releitura da famosa combinação de banana, creme e caramelo. Nesta versão, o recheio ganha uma preparação sem açúcar adicionado, mantendo a inspiração do clássico.

PREPARO 30 minutos	GELADEIRA 2 horas	RENDIMENTO 8 porções
-----------------------	----------------------	-------------------------

INGREDIENTES

BASE

- 120 g de farinha de aveia
- 50 g de manteiga derretida
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

CREME DE CARAMELO ADAPTADO

- 200 ml de leite
- 100 ml de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MONTAGEM

- 3 bananas médias
- 150 ml de creme de leite fresco ou creme para chantilly sem açúcar adicionado
- Canela em pó para finalizar

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Misture a farinha de aveia, a manteiga, o adoçante e o sal.
- 3 Pressione a mistura no fundo de uma forma pequena de fundo removível.
- 4 Asse por aproximadamente 15 minutos.
- 5 Deixe a base esfriar completamente.
- 6 Para o creme, coloque o leite, o creme de leite, o leite em pó, a manteiga, o adoçante, a baunilha e o sal em uma panela.
- 7 Leve ao fogo baixo, mexendo continuamente.
- 8 Cozinhe até reduzir e engrossar, formando um creme consistente.
- 9 Deixe esfriar completamente.
- 10 Corte as bananas em rodelas.
- 11 Espalhe o creme sobre a base.
- 12 Distribua as bananas por cima.
- 13 Bata o creme para chantilly até ficar firme, utilizando uma versão sem açúcar adicionado.
- 14 Espalhe ou faça pequenas porções de chantilly sobre as bananas.
- 15 Finalize com canela.
- 16 Leve à geladeira por pelo menos 2 horas.

DICA MAGIA FORTE

Monte a banana mais próximo do momento de servir. Isso ajuda a preservar a aparência e a textura da fruta.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Banana, aveia e ingredientes lácteos fornecem carboidratos. A receita não contém açúcar adicionado, mas continua sendo uma sobremesa que deve ser consumida considerando a porção.

IMPORTANTE

A proposta é uma adaptação culinária. O creme de caramelo não reproduz exatamente o caramelo tradicional feito com açúcar.

PETIT GÂTEAU ADAPTADO

Pequeno por fora, cremoso por dentro e intensamente chocolatado. Uma versão adaptada do clássico francês para servir ainda quente.

PREPARO
15 minutos

FORNO
8 a 10 minutos

RENDIMENTO
4 unidades

INGREDIENTES

- 120 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 ovos
- 1 gema
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- Adoçante culinário próprio para forno e fogão, a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 200 °C.
- 2 Unte quatro pequenas formas com manteiga.
- 3 Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria ou no micro-ondas em intervalos curtos.
- 4 Misture os ovos, a gema, a baunilha e o adoçante.
- 5 Acrescente o chocolate derretido e misture.
- 6 Adicione a farinha de aveia e o sal.
- 7 Misture somente até formar uma massa homogênea.
- 8 Distribua nas formas, preenchendo aproximadamente 3/4 de cada uma.
- 9 Asse por aproximadamente 8 a 10 minutos.
- 10 Retire quando as bordas estiverem firmes e o centro ainda estiver macio.
- 11 Aguarde aproximadamente 1 minuto.
- 12 Desenforme cuidadosamente.
- 13 Sirva imediatamente.

DICA MAGIA FORTE

O ponto é o segredo. O tempo de forno pode variar conforme o tamanho das formas e o forno utilizado. Faça um primeiro teste para encontrar o ponto em que as bordas ficam firmes e o centro permanece cremoso.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Chocolate, farinha de aveia e ovos fornecem energia e nutrientes. A receita não contém açúcar adicionado, mas não é isenta de carboidratos.

IMPORTANTE

Utilize chocolate sem açúcar adicionado e próprio para derreter.

CHEESECAKE DE FRUTAS VERMELHAS

Um cheesecake delicado e elegante, com recheio cremoso e cobertura de frutas vermelhas. Perfeito para uma ocasião especial.

PREPARO 30 minutos	FORNO 30 a 35 minutos	GELADEIRA 4 horas	RENDIMENTO 8 porções
-----------------------	--------------------------	----------------------	-------------------------

INGREDIENTES

BASE

- 120 g de farinha de aveia
- 50 g de manteiga derretida
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

RECHEIO

- 300 g de cream cheese
- 150 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 2 ovos
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto

COBERTURA

- 150 g de morangos
- 50 g de amoras
- 50 g de framboesas
- 1 colher (sopa) de água
- Adoçante culinário a gosto, se necessário
- 1 colher (chá) de suco de limão

MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 170 °C.
- 2 Misture os ingredientes da base.
- 3 Pressione no fundo de uma forma pequena de fundo removível.
- 4 Asse por aproximadamente 8 minutos.
- 5 Deixe esfriar.
- 6 Misture o cream cheese, o iogurte, os ovos, a baunilha e o adoçante.
- 7 Despeje o recheio sobre a base.
- 8 Asse por aproximadamente 30 a 35 minutos.
- 9 Retire quando as bordas estiverem firmes e o centro ainda apresentar leve movimento.
- 10 Deixe esfriar completamente.
- 11 Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
- 12 Para a cobertura, coloque os morangos, amoras, framboesas, água e suco de limão em uma panela.
- 13 Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos.
- 14 Prove e acrescente adoçante somente se necessário.
- 15 Deixe a cobertura esfriar completamente.
- 16 Espalhe sobre o cheesecake antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Não cozinhe demais as frutas da cobertura. Elas devem amolecer e formar uma calda rústica, mantendo parte de sua textura.

ATENÇÃO À PORÇÃO

As frutas, a aveia e os ingredientes lácteos fornecem carboidratos. A receita não contém açúcar adicionado, mas a quantidade consumida continua sendo relevante.

IMPORTANTE

Utilize frutas frescas e ingredientes lácteos sem açúcar adicionado.

TORTA HOLANDESA ADAPTADA

Uma releitura de uma sobremesa querida, com base crocante, creme delicado e cobertura de chocolate. Uma opção para transformar uma ocasião especial em um momento ainda mais gostoso.

PREPARO
30 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

BASE

- 120 g de farinha de aveia
- 50 g de manteiga derretida
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100%
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

CREME

- 200 g de cream cheese
- 150 ml de creme de leite
- 100 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 3 colheres (sopa) de água

COBERTURA

- 100 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite

MODO DE PREPARO

- 1 Misture os ingredientes da base até formar uma massa úmida.
- 2 Pressione no fundo de uma forma pequena de fundo removível.
- 3 Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 15 minutos.
- 4 Deixe esfriar completamente.
- 5 Hidrate a gelatina com a água e dissolva conforme as instruções da embalagem.
- 6 Misture o cream cheese, o creme de leite, o iogurte, o leite em pó, a baunilha e o adoçante.
- 7 Acrescente a gelatina dissolvida.
- 8 Misture até formar um creme uniforme.
- 9 Despeje sobre a base fria.
- 10 Leve à geladeira por aproximadamente 2 horas.
- 11 Para a cobertura, aqueça o creme de leite sem deixar ferver.
- 12 Despeje sobre o chocolate picado.
- 13 Misture até formar um creme liso.
- 14 Deixe amornar.
- 15 Espalhe cuidadosamente sobre a torta.
- 16 Leve à geladeira por mais 2 horas.

DICA MAGIA FORTE

Espere o creme firmar antes de colocar a cobertura de chocolate. Isso ajuda a manter as duas camadas bem definidas.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Aveia, chocolate e ingredientes lácteos fornecem carboidratos, gorduras e energia. A ausência de açúcar adicionado não significa que a sobremesa seja livre desses nutrientes.

IMPORTANTE

Esta é uma adaptação culinária da torta holandesa tradicional. Confira os rótulos do chocolate, cream cheese e demais ingredientes.

BOMBOM DE TRAVESSA

Uma sobremesa generosa e perfeita para compartilhar. Creme, chocolate e uma camada especial de frutas formam uma combinação irresistível.

PREPARO
25 minutos

GELADEIRA
3 horas

RENDIMENTO
8 porções

INGREDIENTES

CREME

- 400 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 2 gemas
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- Adoçante culinário a gosto
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 100 ml de creme de leite

RECHEIO

- 300 g de morangos frescos

COBERTURA

- 150 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite

MODO DE PREPARO

- 1 Misture o leite, o leite em pó, as gemas e o amido em uma panela ainda fria.
- 2 Acrescente o adoçante e a baunilha.
- 3 Leve ao fogo baixo, mexendo continuamente até engrossar.
- 4 Desligue o fogo e acrescente o creme de leite.
- 5 Misture bem e deixe amornar.
- 6 Lave e higienize os morangos.
- 7 Corte os morangos em pedaços.
- 8 Em uma travessa, coloque uma camada de creme.
- 9 Distribua os morangos.
- 10 Cubra com o restante do creme.
- 11 Para a cobertura, aqueça o creme de leite sem deixar ferver.
- 12 Despeje sobre o chocolate picado.
- 13 Misture até formar uma cobertura lisa.
- 14 Espere amornar.
- 15 Espalhe sobre a sobremesa.
- 16 Leve à geladeira por pelo menos 3 horas.
- 17 Decore com alguns morangos antes de servir.

DICA MAGIA FORTE

Se os morangos estiverem muito úmidos, seque-os delicadamente com papel-toalha antes da montagem. Isso ajuda a evitar excesso de líquido entre as camadas.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Morangos, leite, leite em pó e chocolate fornecem carboidratos, além de outros nutrientes. A receita não contém açúcar adicionado quando os ingredientes escolhidos também não contêm açúcar adicionado.

IMPORTANTE

Confira especialmente o rótulo do chocolate utilizado.

A GRANDE SOBREMESA ZERO

A receita que encerra este livro precisava ser especial. Uma sobremesa feita para reunir diferentes texturas e sabores em uma única preparação: chocolate, creme, morangos e castanhas. É uma sobremesa para colocar no centro da mesa, dividir com quem você gosta e celebrar o prazer de preparar algo feito em casa.

PREPARO
40 minutos

GELADEIRA
4 horas

RENDIMENTO
10 porções

INGREDIENTES

BASE

- 150 g de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 60 g de manteiga derretida
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitada de sal

CREME

- 300 g de cream cheese
- 200 ml de creme de leite
- 150 g de iogurte natural sem açúcar adicionado
- 3 colheres (sopa) de leite em pó sem açúcar adicionado
- 1/2 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 4 colheres (sopa) de água
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto

CAMADA DE MORANGO

- 250 g de morangos frescos

CAMADA DE CHOCOLATE

- 150 g de chocolate 70% cacau ou mais, sem açúcar adicionado
- 100 ml de creme de leite

FINALIZAÇÃO

- 30 g de castanhas picadas
- Morangos para decorar
- Raspas de chocolate sem açúcar adicionado

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180 °C.
- Misture a farinha de aveia, o cacau, a manteiga, o adoçante e o sal.
- Pressione a mistura no fundo de uma forma pequena de fundo removível.
- Asse por aproximadamente 15 minutos.
- Deixe a base esfriar completamente.
- Para o creme, hidrate a gelatina com a água e dissolva conforme as instruções da embalagem.
- Misture o cream cheese, o creme de leite, o iogurte, o leite em pó, a baunilha e o adoçante.
- Acrescente a gelatina dissolvida.
- Misture até formar um creme liso.
- Corte os morangos em pedaços.
- Espalhe metade do creme sobre a base fria.
- Distribua os morangos.
- Cubra com o restante do creme.
- Leve à geladeira por aproximadamente 2 horas.
- Para a camada de chocolate, aqueça o creme de leite sem deixar ferver.
- Despeje sobre o chocolate picado.
- Misture até formar um creme brilhante e uniforme.
- Deixe amornar.
- Espalhe cuidadosamente sobre a camada de creme.
- Leve novamente à geladeira por pelo menos 2 horas.
- Finalize com castanhas picadas, morangos e raspas de chocolate.
- Sirva bem gelada.

DICA MAGIA FORTE

Prepare esta sobremesa com antecedência. O tempo de geladeira é importante para que as camadas fiquem firmes e bem definidas.

ATENÇÃO À PORÇÃO

Esta sobremesa reúne aveia, frutas, castanhas, chocolate e ingredientes lácteos, portanto fornece carboidratos, gorduras, proteínas e energia. Mesmo sem açúcar adicionado, a porção deve ser considerada.

IMPORTANTE

A proposta desta receita é celebrar o conceito do SOBREMESA ZERO: uma sobremesa especial, feita sem açúcar adicionado, mas ainda assim preparada com consciência e atenção à porção. Confira os rótulos de todos os ingredientes industrializados utilizados.

CONCLUSÃO

CHEGAMOS AO FIM — MAS A SOBREMESA CONTINUA Se você chegou até aqui, agora tem em mãos muito mais do que uma coleção de receitas. Você tem novas possibilidades. Possibilidades de preparar um brigadeiro, um pudim, uma mousse, um bolo ou uma sobremesa gelada sem precisar adicionar açúcar à preparação. Possibilidades de experimentar ingredientes diferentes. Possibilidades de adaptar sabores que já fazem parte da sua história. E, principalmente, possibilidades de olhar para a sobremesa de uma maneira diferente. O SOBREMESA ZERO nasceu de uma ideia simples: reduzir ou evitar o açúcar adicionado não precisa significar abandonar o prazer de comer algo gostoso.

SOBREMESA ZERO

Muito prazer e zero culpa.

Autor: Gilberto Neves — Criador do canal Magia Forte

SOBREMESA ZERO

Muito prazer e zero culpa.

Descubra que é possível manter o prazer de uma boa sobremesa sem adicionar açúcar. O Sobremesa Zero reúne 100 receitas práticas, deliciosas e testadas, criadas para quem deseja fazer escolhas mais conscientes no dia a dia, sem abrir mão do sabor.

Aqui você encontra versões incríveis de clássicos, sobremesas geladas, bolos, tortas, mousses, brigadeiros, pudins, doces com frutas e muito mais — tudo explicado passo a passo, com dicas, substituições e informações nutricionais estimadas (quando possível).

Mais do que um livro de receitas, o Sobremesa Zero é um convite para uma vida mais equilibrada, saborosa e sem culpa.

*Porque menos açúcar pode,
sim, ser muito mais prazer.*

PEQUENAS ESCOLHAS
PODEM FAZER UMA
GRANDE DIFERENÇA.

*“Comer bem também
é uma forma de cuidar
de você.”*



100 RECEITAS IRRESISTÍVEIS

Do simples ao especial,
para todos os momentos.



SEM AÇÚCAR ADICIONADO

Receitas pensadas para
uma vida mais equilibrada.



SABOR, SAÚDE E BEM-ESTAR

Porque é possível
unir prazer e cuidado.



OPÇÕES PARA TODA A FAMÍLIA

Receitas inclusivas
para diferentes estilos
de vida.



PASSO A PASSO EXPLICADO

Do início ao fim,
sem complicação.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Quando possível, para
você fazer suas escolhas
com mais segurança.

*Mais sabor
para os seus dias.*

MAGIA FORTE

RECEITAS REAIS
PARA UMA VIDA MAIS DOCE

Magia Forte acredita que a alimentação pode ser uma aliada do bem-estar, sem perder o prazer de comer bem. Com uma abordagem prática e acessível, compartilha receitas que unem sabor, equilíbrio e qualidade de vida.

ISBN 978-65-00000-00-0



9 786500 000000

SOBREMESA ZERO
MUITO MAIS DO QUE RECEITAS