

Culinária para diabéticos

MUITO SABOR EM 45 RECEITAS PARA FESTAS

APOIO AOS PACIENTES

Centralx[®]

Sistemas Inteligentes em Saúde

MUITO SABOR EM 45 RECEITAS PARA FESTAS

Com a chegada de novembro, toda a família começa a planejar as festas de final de ano. Arroz doce, sonho, rabanada. Foi-se o tempo em que o controle da alimentação nesta época se transformava num grande problema para os diabéticos. Para comemorar os novos tempos, em que as opções e recursos para qualidade de vida estão cada vez mais acessíveis, no dia 14 de novembro, Dia Mundial de Combate ao Diabetes, a Centralx preparou este livro de culinária, no qual você poderá conferir receitas de pratos saborosos e saudáveis para toda a família. Bom apetite!

Receitas Salgadas

Bacalhau de Natal	Linguado ao Molho de Laranjas
Bacalhau Galego	Nhoque de Batata
Biscoito de Polvilho	Pimentões Recheados
Caçarola de Ervilha com Linguíça	Quibe de Legumes
Caldo Verde	Robalo ao molho de manga
Damasco com Pasta de Ricota	Salada Califórnia
Esfíha de Queijo	Salada de Carne e Vegetais ao
Espaguete com Funghi e Repolho	Molho Curry
Filé cozido ao molho de cogumelos e castanha de caju	Salada Grega
Filés de Salmão Grelhado	Suflê de Milho Verde
Lasanha de Peixe	Torta de Cenoura e Mandioquinha
Lasanha de Beringela	

Receitas Doces

Arroz Doce	Cuscuz de Tapioca
Biscoito de Aveia e Canela	Gelado de Frutas
Bolo de Banana 1	Gelado de Manga
Bolo de Banana 2	Maçã do Amor
Bolo de Cenoura	Mousse de Damasco
Bolo de Fubá	Pudim Gelado de Manga
Canjica	Rabanada
Carolinas	Sonho
Churros	Strudel de Maçã
Cookie	Torta Delícia
Crepe de Geléia de Morango	Torta Mousse de Maracujá
Curau de Milho	

RECEITAS SALGADAS

Bacalhau de Natal	3
Bacalhau Galego	4
Biscoito de Polvilho	5
Caçarola de Ervilha com Linguiça	6
Caldo Verde	7
Damasco com Pasta de Ricota	8
Esfiha de Queijo	9
Espaguete com Funghi e Repolho	10
Filé cozido ao molho de cogumelos e castanha de caju	11
Filés de Salmão Grelhado	12
Lasanha de Peixe	13
Lasanha de Beringela	14
Linguado ao Molho de Laranjas	15
Nhoque de Batata	16
Pimentões Recheados	17
Quibe de Legumes	18
Robalo ao molho de manga	19
Salada Califórnia	20
Salada de Carne e Vegetais ao Molho Curry	21
Salada Grega	22
Sufê de Milho Verde	23
Torta de Cenoura e Mandioquinha	24

BACALHAU DE NATAL

INGREDIENTES

400g de bacalhau em postas dessalgado
6 dentes de alho em lâminas
3 batatas em fatias grossas
3 colheres (sopa) de azeite
3 cebolas fatiadas
3 tomates fatiados
1 pimentão verde fatiado
1 colher (sopa) de salsa e cebolinha

MODO DE PREPARO

Afervente o bacalhau por 5 minutos, escorra e reserve. Em uma panela aqueça 1 colher de azeite doure 2 dentes de alho. Faça camadas na panela na seguinte ordem: batatas, cebola, tomate, pimentão e bacalhau. Tampe a panela e cozinhe em fogo brando somente no caldo que soltar dos ingredientes, se necessário acrescente água aos poucos.

Em uma frigideira aqueça 2 colheres de azeite e doure o restante do alho. Tempere com sal se necessário, desligue o fogo e polvilhe a salsa e a cebolinha. No momento de servir despeje o alho e o azeite sobre o bacalhau.

Rendimento: 6 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias por porção: 370 kcal
Carboidratos por porção: 20g

BACALHAU GALEGO

INGREDIENTES

1 kg de bacalhau
500g de batata inglesa
1 molho de couve
4 cebolas grandes
2 colheres de sopa de azeite de oliva
Azeitonas pretas

MODO DE PREPARO

Deixar o bacalhau de molho de um dia para outro (12h). Desprezar a água, cozinhar o bacalhau em postas em outra água, sem adicionar sal.

Depois de cozido, retirar o bacalhau da água, o excesso de pele e as espinhas. Subdividir o bacalhau em pedaços menores e reservar.

Na água de cocção do bacalhau, cozinhar a batata e a cebola, previamente cortadas em rodela.

Quando a batata estiver quase cozida, acrescentar a couve cortada em tiras e corrigir o sal, se necessário. Depois de cozida a batata, escorrer os legumes e reservar.

Em um refratário, colocar um pouco de azeite no fundo e arrumar os ingredientes em camadas, na seguinte ordem: batata, bacalhau, cebola, couve e azeite para regar.

Levar ao forno somente para aquecer, na hora de servir. Depois de pronto, acrescentar as azeitonas pretas para enfeitar.

Rendimento: 4 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Valor calórico por porções: 350 kcal

Quantidade de carboidrato por porção: 22g

BISCOITO DE POLVILHO

INGREDIENTES

6 colheres de servir cheias (250g) de Polvilho doce
7 colheres de sopa cheias (200g) de Margarina
2 Ovos
4 colheres de sopa (9g) de Adoçante em pó
1 colher de chá (2,75g) de Fermento em pó
Canela em pó 2 colheres de chá + 1 colher de sopa 10g

MODO DE PREPARO

Derreter a margarina e misturar ao polvilho. Deixar esfriar. Acrescentar o edulcorante, o ovo, as duas colheres de chá de canela e por último o fermento químico. Misturar bem. Moldar a massa em pequenos quadrados e assar em forno médio (200°C). Se desejar, passar na canela ainda morno.

Rendimento: 40 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

(1 porção = 1 unidade = 10g)

Calorias: 66 Kcal
Proteínas: 0,4g
Carboidratos: 5,5g
Lipídeos: 4,4g

CAÇAROLA DE ERVILHA COM LINGÜIÇA

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de azeite
3 dentes de alho amassados
1 cebola grande picada
200g de lingüiça de peru defumada
300g de ervilhas frescas
1 xícara (chá) de caldo de legumes
sal a gosto

MODOS DE PREPARO

Em uma panela, coloque o azeite, doure o alho e frite a cebola. Junte a lingüiça e refogue. Adicione as ervilhas, o caldo de legumes e o sal. Tampe a panela, diminua o fogo e cozinhe até as ervilhas ficarem macias.

Rendimento: 4 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias por porção: 176

CALDO VERDE

INGREDIENTES

2 colheres de sopa (13ml) de Óleo de soja
1 xícara de chá (84g) de Cebola picada
2 dentes (10g) de Alho picado
2 tabletes de Caldo de carne
½ xícara de chá (18g) de Tomate picado
2 folhas de Louro
10 xícaras de chá (1600ml) de Água
2 colheres de chá (10,16g) Sal
½ xícara de chá (44g) Fubá
1 ½ xícara de chá (37,5g) Folhas de couve
3 colheres de sopa (18g) Coentro e cebolinha picada
2 pedaços grandes (327g) Mandioca
Farelo de laranja

MODO DE PREPARO

Dourar a cebola e o alho. Juntar o tomate, o louro, o tempero verde, os tabletes de caldo de carne e a couve picada. Acrescentar 7 ½ xícaras de chá de água. A parte, dissolver o fubá e 2 ½ xícaras de chá de água. Levar ao fogo para cozinhar o fubá por 5 minutos. Adicionar ao caldo. Acrescentar a mandioca previamente cozida e o farelo de laranja.

Rendimento: 7 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

(1 porção = 1 xícara de chá = 246g)

Calorias: 113,45Kcal

Proteína: 0,62g

Carboidrato: 22,57g

Lipídeo: 3g

Fibra: 0,64g

DAMASCO COM PASTA DE RICOTA

INGREDIENTES

250 g de damasco turco
500 g de ricota
4 dentes de alho
3 colheres de margarina light
2 colheres de salsa picadas

MODO DE PREPARO

Amassar a ricota ou triturar no liquidificador e depois levar para uma vasilha; Amassar todo o alho, misturar na ricota com a margarina e a salsa picadinha; Partir os damascos ao meio e rechear com esta pasta. Outra opção é servir com torradas, biscoitos ou pão integral.

Rendimento: 10 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Valor calórico por porção: 81 kcal
Quantidade de carboidrato por porção: 20g

ESFILA DE QUEIJO

INGREDIENTES

- Massa

30g de fermento biológico

½ colher (sopa) açúcar

2 xícaras (chá) água

½ copo americano de óleo

½ colher (sobremesa) de sal

4 xícaras (chá) farinha de trigo

1 gema para pincelar

- Recheio

350g queijo fresco

2 tomates

1 colher (sobremesa) orégano

sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Massa

Misturar em uma vasilha o fermento com o açúcar, até dissolver bem. Adicionar o óleo, a água e o sal e misturar até ficar homogêneo. Colocar a farinha de trigo aos poucos e amassar até desgrudar das mãos. Fazer bolinhas da massa e reservar.

- Recheio

Amassar o queijo fresco com garfo e temperar com orégano, lavar os tomates, picar e adicionar ao queijo. Reservar.

- Montagem

Abriu as bolinhas da massa em local polvilhado com farinha de trigo e colocar o recheio. Fechar em formato de triângulo. Pincelar com a gema misturada em 2 colheres (sopa) água.

Colocar em uma assadeira untada com óleo e levar ao forno.

Rendimento: 30 unidades

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias por porção: 90

Proteínas: 7

Carboidratos: 11

Gorduras: 1,3

ESPAQUETE COM FUNGHI E REPOLHO

INGREDIENTES

250 g de espaguete
½ xícara (chá) de cogumelos secos
3 col. (sopa) de azeite
2 col. (sopa) de cebola ralada
1 dente de alho amassado
1 pimentão vermelho em fatias finas
½ repolho pequeno em tiras finas
½ xícara (chá) de vinho branco
sal

MODO DE PREPARO

Lave os cogumelos e deixe-os de molho em uma tigela com uma xícara (chá) de água por 15 minutos. Em seguida retire-os, corte em tiras finas e reserve a água. Aqueça o azeite e adicione a cebola, o alho, o pimentão, o repolho e os cogumelos. Refogue por dois minutos ou até que os legumes estejam macios. Junte o vinho, a metade da água em que os cogumelos ficaram de molho e o sal. Abaix o fogo, tampe a panela e cozinhe por 15 minutos. Enquanto isso, coloque o espaguete em uma panela com 2,5 litros de água fervente e um pouco de sal. Cozinhe por 5 a 7 minutos ou até que fique al dente. Retire, escorra e coloque em uma travessa. Cubra a massa com molho e sirva.

Rendimento: 4 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias por porção: 202,42
Proteínas: 4,5
Carboidratos: 23,94
Gorduras: 7,92

FILÉ COZIDO AO MOLHO DE COGUMELOS E CASTANHA DE CAJU

INGREDIENTES

6 bifes de filé mignon (100g cada)
2 dentes de alho amassados
sal
1 colher sobremesa de azeite de oliva
100g de cogumelos em conserva cortado em tiras
50g de castanha de caju
1 envelope de caldo de carne em pó
1 xícara de chá de água fervente
1 colher de sopa de molho inglês
1 colher de chá de amido de milho
1 colher sopa de cheiro verde picado

MODO DE PREPARO

Tempere os bifes com o alho e o sal. Em uma panela coloque o azeite e doure os bifes ao ponto. Acrescente o cogumelo, a castanha de caju, o caldo de carne, a água fervente, o amido de milho dissolvido no molho inglês e fique mexendo até engrossar.

Sirva com o cheiro verde salpicado por cima.

Rendimento: 6 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias por porção: 181 Kcal
Proteínas: 22g
Carboidratos: 7g
Gorduras: 18g

FILÉS DE SALMÃO GRELHADO

INGREDIENTES

¼ xíc. de azeite
½ col. (chá) de cominho
¼ col. (chá) de tomilho
1 col. (sopa) de suco de limão
1 col. (sopa) de salsa picada
¼ xíc. alho-poró picado
600g de filés de salmão
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Junte todos os temperos em uma tigela, coloque o peixe e deixe descansar por uma hora. Tire os filés e grelhe cada um por 4 minutos de cada lado até que o peixe fique firme.

Rendimento: 4 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias por porção: 204
Proteínas: 26g
Carboidratos: 0g
Gorduras: 11g

LASANHA DE BERINGELA

INGREDIENTES

1 kg de beringela
250 g de carne moída
1 cebola média cortada em cubinhos
520 g polpa de tomate
1 copo água
sal
200 g queijo fresco cortado em cubinhos
1 colher (sopa) queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Descascar a beringela, cortar em fatias regulares e cozinhar em água com sal por aproximadamente 4 minutos. Refogar a carne moída com cebola, acrescentar a polpa de tomate e a água. Deixar no fogo até apurar. Colocar sal a gosto e montar a lasanha em forma média. Colocar um pouco de molho e arrumar camadas de beringela intercaladas com queijo fresco, regando sempre com molho. Polvilhar queijo ralado e levar ao forno quente por aproximadamente 5 minutos. Servir imediatamente.

Rendimento: 4 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Valor calórico por porção: 111 kcal
Quantidade de carboidrato por porção: 10 g

LASANHA DE PEIXE

INGREDIENTES

1 pacote de massa fresca para lasanha (500g)
2 col. (sopa) de óleo vegetal
1 cebola ralada
2 dentes de alho amassados
500g de tomates batidos no liquidificador
2 envelopes de tempero em pó para peixe
500g de filé de pescada em pedaços
2 col. (sopa) de salsinha picada
margarina light para untar
150g de mussarela light ralada

MODO DE PREPARO

Em uma panela doure a cebola e o alho no óleo. Adicione os tomates batidos e o tempero para peixe, deixe cozinhar por 10 minutos com a panela tampada. Coloque os filés de pescada no molho e cozinhe por mais 3 minutos, tendo o cuidado para o peixe não desmanchar. Salpique a salsinha e retire do fogo. Unte um refratário com margarina, faça uma camada fina com o molho de pescada, uma camada com a massa de lasanha e outra camada com a mussarela. Repita as camadas até acabarem os ingredientes. Termine com a mussarela. Leve ao forno pré-aquecido até derreter a mussarela.

Rendimento: 8 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias por porção: 346 Kcal
Proteínas: 22g
Carboidratos: 43g
Gorduras: 10g

LINGUADO AO MOLHO DE LARANJAS

INGREDIENTES

600g filés de linguado
suco de 1 limão
sal
½ xícara chá de farinha de rosca

- Molho

1 colher sopa margarina light
1 colher chá tempero em pó para peixe
1 colher chá de amido de milho
200ml suco de laranja pêra
1 colher chá raspas de laranja

MODO DE PREPARO

Em um recipiente tempere os filés com sal e limão, faça rolinhos e prenda-os com a ajuda de palitos, passe pela farinha de rosca e acomode-os em uma assadeira antiaderente. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

- Molho

Em uma panela derreta a margarina, junte o tempero para peixe e o amido de milho dissolvido no suco de laranja, mexa em fogo brando até engrossar. Junte as raspas de laranja. Espalhe o molho sobre os rolinhos e sirva.

Rendimento: 6 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias por porção: 151 Kcal
Carboidratos: 12g
Proteínas: 19g
Lipídios: 2g

NHOQUE DE BATATAS

INGREDIENTES

5 unidades pequenas de Batata
2 colheres de sopa de Margarina
2 e ½ xícaras de chá de Ricota
2 colheres de sopa de Farinha de Aveia
2 colheres de sopa de Fibra de trigo
1 Ovo
3 xícaras de chá de Folhas de Espinafre
1 colher de sopa de Azeite
2 colheres de chá de Sal
½ colher de chá de Pimenta-do-reino
½ colher de chá de Noz moscada
12 copos de requeijão de Água

MODO DE PREPARO

Descascar e cortar as batatas. Submetê-las à cocção úmida em panela com água (6 copos) em ebulição por 15 minutos em fogo alto. Passá-las no espremedor de batatas e reservar. Amassar a ricota com o garfo até que se obtenha um farelo. Reservar. Retirar as folhas dos talos de espinafre e lavá-las. Colocá-las no liquidificador com a margarina, o ovo e o azeite. Triturar a mistura por 1 minuto. Em uma tigela, juntar à mistura triturada, a farinha de aveia, a fibra de trigo, as batatas e a ricota. Amassar com as mãos até que se obtenha uma massa homogênea. Acrescentar o sal, a pimenta do reino e a noz moscada e misturar novamente. Enrolar a massa sobre uma superfície lisa e cortá-la em pequenos pedaços. Submetê-los ao calor úmido em panela com água (6 copos) em ebulição em fogo baixo.

Rendimento: 4 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (250g)

Calorias: 171 kcal

PIMENTÕES RECHEADOS

INGREDIENTES

1 pimentão verde
1 pimentão amarelo
1 pimentão vermelho
1 colher de sopa de azeite
250g de carne magra moída
1 cebola média ralada
sal a gosto
2 colheres de sopa de azeitonas verdes picadas
2 colheres de sopa de salsinha picada
2 claras cozidas
palitos de dente para prender

MODO DE PREPARO

Depois de bem lavados, retire a tampa dos pimentões, de forma a poder tampá-los novamente. Retire todas as sementes e reserve. Em uma panela antiaderente refogue a carne. Assim que estiver bem sequinha, acrescente a cebola, tempere com sal e refogue mexendo sempre. Junte as azeitonas e a salsinha. Desligue o fogo e reserve. Cozinhe os ovos, corte-os em metades e retire as gemas. Recheie metade do pimentão com carne, coloque as claras e complete o restante com mais carne. Aperte bem para não sobrar espaço. Coloque a tampa e prenda com ajuda dos palitos. Leve para assar em uma assadeira antiaderente no forno pré-aquecido (200o C) por aproximadamente 20 minutos. Sirva a seguir.

Rendimento: 3 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS TOTAIS

Calorias: 552Kcal
Carboidratos: 21g
Proteínas: 59g
Gorduras: 19g

QUIBE DE LEGUMES

INGREDIENTES

200 g de trigo para quibe
200 g de abobrinhas verdes
200 g de cenouras
200 g de brócolis
200 g de palmito
200 g de champignon
3 colheres (sopa) de hortelã
3 colheres de (sopa) de cebola
Molho de soja para pincelar

MODO DE PREPARO

Deixar o trigo de molho em água e sal por duas horas, escorrendo a seguir. Descasque as abobrinhas e corte, aproveitando também o miolo. Cortar em quadradinhos e refogar com alho e azeite rapidamente, em fogo alto. Acrescentar sal, deixando as abobrinhas "al dente" ou em sua consistência preferida, e reservar. Cozinhar as cenouras, também cortadas em quadradinhos, com sal e alho. Logo após, ferver água e acrescentar os brócolis (não colocar sal, pois ele muda a cor dos legumes verdes). A seguir, ferver os palmitos em água e sal por, pelo menos, cinco minutos e cortá-los em pedaços pequenos. Cortar os champignons e misturar muito bem todos os ingredientes com o trigo, acrescentando a cebola e o hortelã. Reservar algumas folhinhas para decorar. Pincelar com molho de soja e levar ao forno por alguns minutos para corar. Retirar e decorar a gosto.

Rendimento: 8 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Valor calórico por porção: 30 kcal
Quantidade de carboidrato por porção: 8 g

ROBALO AO MOLHO DE MANGA

INGREDIENTES

500g de robalo em postas
1 envelope de tempero em pó para peixe
2 colheres de sopa de suco de limão
óleo vegetal para untar a frigideira

- Molho

1 colher de sopa de azeite
2 colheres de sopa de cebola ralada
2 colheres de sopa de alcaparras
½ xícara de chá de vinho branco seco
sal
1 xícara de chá de suco de manga concentrado sem açúcar
2 colheres de sopa de salsinha picada

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com o tempero em pó e o suco de limão. Reserve no tempero por 30 minutos. Enxugue as postas de peixe e grelhe-as em uma frigideira antiaderente untada com óleo. Retire e acomode-as em um refratário. Reserve-as.

- Molho

Em uma panela doure a cebola no azeite, junte as alcaparras e refogue por 2 minutos. Acrescente o vinho, o sal e o suco de manga. Deixe no fogo até levantar fervura. Sirva o molho sobre o peixe e salpique a salsinha.

Rendimento: 5 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias por porção: 142 Kcal
Proteínas: 20g
Carboidratos: 3g
Gorduras: 4g

SALADA CALIFÓRNIA

INGREDIENTES

4 col. (sopa) de ricota amassada
2 col. (chá) de uva passa
2 col. (chá) de salsa picada
10 folhas de alface americana picadas
6 fatias finas de manga cortadas em cubos
2 fatias finas de abacate

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha coloque a ricota, a uva passa e a salsa e misture bem. Junte a alface, a manga e o abacate. Tempere com limão e sal.

Rendimento: 4 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias: 75 calorias
Carboidratos: 5,2g

SALADA DE CARNE E VEGETAIS AO MOLHO CURRY

INGREDIENTES

90 g de carne magra cozida e desfiada (acém, coxão, peito)
1 xícara de alface rasgada (ou agrião)
1 colher de sopa de cenoura ralada grossa
1 colher de chá de maionese light
1 colher de sopa de iogurte desnatado
½ colher de chá de curry em pó
1/3 colher de chá de suco de limão
Sachê de adoçante em pó ou 3 gotas de adoçante líquido

MODOS DE PREPARO

Monte, pela ordem, o alface, a cenoura, a carne em prato raso. Num recipiente separado misture bem a maionese, o iogurte, o curry, o suco de limão. Sal a gosto. Esfrie o molho na geladeira e despeje sobre a salada no momento de servir.

Rendimento: 1 porção

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias: 122Kcal

SALADA GREGA

INGREDIENTES

2 tomates cortados em quatro
1 pepino japonês sem semente em fatias
2 col. (sopa) de pimentão verde cortado em cubos
2 col. (sopa) de cebola roxa cortada em cubos
6 azeitonas sem caroço picada
2 col. (sopa) de queijo cottage
2 col. (café) de hortelã
2 col. (café) salsa
2 col. (café) de vinagre de vinho tinto
2 col. (café) de molho de pimenta vermelha
2 col. (chá) de azeite
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, junte os temperos. Emulsione com um batedor de arame e regue a salada. Monte a salada: cottage no centro, tomates ao redor, pepino num círculo mais externo. Sobre os tomates coloque o pimentão e a cebola. Ao redor do cottage, ponha as azeitonas. Regue o molho no centro do cottage.

Rendimento: 4 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO
(1 porção = 115g)

Calorias: 42

Carboidratos: 3,4g

SUFLÊ DE MILHO VERDE

INGREDIENTES

1 colher de sopa de creme vegetal light
3 colheres de sopa de farinha de trigo
½ litro de leite desnatado
1 gema
3 colheres de sopa de queijo ralado
1 lata de milho verde
1 cebola ralada
sal e pimenta-do-reino a gosto
3 claras em neve
Creme vegetal light para untar
Farinha de rosca para polvilhar

MODO DE PREPARO

Aqueça o creme vegetal light, doure a farinha de trigo e acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos. Retire do fogo, junte a gema, o queijo ralado, o milho verde e a cebola. Tempere com sal e pimenta. Por último acrescente as claras em neve, mexendo vagarosamente. Unte um refratário com creme vegetal light, polvilhe farinha de rosca, e despeje o suflê. Leve ao forno pré-aquecido (180°C) por 20 minutos ou até que fique dourado.

Rendimento: 4 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias: 690Kcal
Carboidratos: 112g
Proteínas: 40g
Gorduras: 15g

TORTA DE CENOURA E MANDIOQUINHA

INGREDIENTES

500g de mandioquinha
2 col. (sopa) margarina light
2 ovos
150g mussarela light ralada no ralo grosso
150g ricota amassada
3 col. (sopa) cheiro-verde picado
2 col. (sopa) queijo parmesão light ralado
1 cenoura grande ralada no ralo grosso
1 cebola pequena ralada
sal
2 col. (sopa) farinha de rosca

MODO DE PREPARO

Raspe as mandioquinhas para tirar a casca. Cozinhe-as em água e passe-as pelo espremedor ainda quentes. Acrescente os ingredientes restantes, com exceção da farinha de rosca. Unte uma forma de bolo inglês de 22x10cm. Polvilhe 1 col. (sopa) de farinha de rosca. Despeje a mistura e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos, ou até dourar.

Rendimento: 8 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias por porção: 207 Kcal
Proteínas: 12g
Carboidratos: 22g
Gorduras: 9g

RECEITAS DOÇES

Arroz Doce	26
Biscoito de Aveia e Canela	27
Bolo de Banana 1	28
Bolo de Banana 2	29
Bolo de Cenoura	30
Bolo de Fubá	31
Canjica	32
Carolinas	33
Churros	34
Cookie	35
Crepe de Geléia de Morango	36
Curau de Milho	37
Cuscuz de Tapioca	37
Gelado de Frutas	39
Gelado de Manga	40
Maçã do Amor	41
Mousse de Damasco	42
Pudim Gelado de Manga	43
Rabanada	44
Sonho	45
Strudel de Maçã	47
Torta Delícia	48
Torta Mousse de Maracujá	49

ARROZ DOCE

INGREDIENTES

2 xícaras de chá (308g) de Arroz
1 pitada de Sal
5 xícaras de chá (750ml) de leite desnatado quente
Pelo menos 3 xícaras de chá, água suficiente para cobrir o arroz.
4 colheres de sopa (100g) de Margarina light
4 colheres de sopa (17,5g) de Edulcorante granular
1 colher de chá (5,36g) de Pectina
Canela em pó a gosto
2 unidades de Cravo

MODO DE PREPARO

Lavar bem o arroz. Levar ao fogo com sal e água suficiente para cobri-lo. Deixar cozinhar sem mexer. Quando estiver quase cozido, acrescentar o leite, o adoçante, a manteiga e a pectina. Deixar cozinhando e mexer com cuidado para não esmigalhar os grãos até aparecer o fundo da panela.

Rendimento: 11 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

(1 porção = 120g)

Calorias: 158,8Kcal
Proteína: 4,46g
Carboidrato: 46,9g
Lipídeo: 2,3g
Fibra: 0,65g

BISCOITO DE AVEIA E CANELA

INGREDIENTES

1 xícara de chá (168g) de Margarina
30 envelopes (24g) Edulcorante (Sucralose)
1 Gema
2 Claras
1 $\frac{3}{4}$ xícara de chá (270ml) de Leite
2 xícaras de chá (222g) de Farinha de trigo
4 colheres de chá (16g) de Bicarbonato de sódio
5 colheres de chá (21g) Canela em pó
3 $\frac{1}{4}$ xícaras de chá (254g) de Aveia em flocos
 $\frac{3}{4}$ xícara de chá (76g) de Castanha de caju torrada e moída

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes secos (com exceção da aveia e da castanha). Acrescentar 120ml de leite ($\frac{3}{4}$ xícara de chá), a margarina, a gema, as claras e misturar. Acrescentar a aveia e a canela e 150ml de leite (1 xícara de chá) e misturar. Em uma assadeira untada, colocar a massa abrindo e deixando-a em espessura fina (0,5cm). Em seguida, cortar a mesma em quadrados tomando o cuidado para deixar um pequeno espaço entre os mesmos (0,5cm). Levar ao forno pré-aquecido a 200°C por 25 minutos.

Rendimento: 65 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

(1 porção = 4 biscoitos = 50g)

Calorias: 230,1Kcal
Proteínas: 5,92g
Carboidratos: 25,21g
Lipídeos: 11,32g

BOLO DE BANANA I

INGREDIENTES

2 colheres de sopa cheias de Farinha de Trigo especial
2 colheres de sopa cheias de Farinha de Aveia
1 colher de sopa de Margarina
3 unidades de Clara
1 colher de chá de Gema
2 colheres de sopa cheias de Farelo de Trigo
 $\frac{3}{4}$ xícaras de Leite
1 colher de chá rasa de Canela
1 colher de chá de Fermento
5 Bananas nanicas
5 colheres de sopa de adoçante em pó

MODO DE PREPARO

Assar 3 bananas com casca, por 20 minutos, no forno a temperatura de 180°C. Reservar o líquido que sobrar na forma. Retirar a casa das bananas e colocá-las no microondas por 2 minutos. Amassar as 3 bananas, acrescentar a gema e as farinhas peneiradas, a margarina, o leite, a canela e o edulcorante e bater por 3 minutos. Bater as claras em neve e adicioná-las à mistura. Acrescentar o fermento químico e misturar até obter uma massa homogênea. Colocar a mistura em uma forma untada e cobri-la com 2 bananas cortadas em fatias. Pincelar com o líquido reservado e polvilhar com a canela. Levar ao forno pré-aquecido a temperatura de 180°C por 45 minutos.

Rendimento: 5 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (75g)

Calorias: 156 kcal

BOLO DE BANANA 2

INGREDIENTES

2 unidades (150g) de Banana nanica madura
2 colheres de sopa (4g) de adoçante em pó
1 xícara de chá (88g) de Farinha de trigo
2 Ovos
1/3 xícara de chá (52ml) de Óleo
1 colher de chá (3,9g) de Fermento
1 colher de chá (2,8g) de Bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO

Amassar as bananas em um prato adicionando o edulcorante. Levar ao microondas por 1 minuto para concentrar o sabor. Deixar esfriar e levar à geladeira por 30 minutos. Bater pelo menos 1 das claras em neve e reservar. Ao tirar as bananas da geladeira, colocá-las na batedeira, adicionar os ovos e bater bem em potência máxima. Adicionar o óleo, a farinha, o fermento e o bicarbonato, batendo devagar para não expulsá-lo da massa. Após homogeneizar, bater em alta rotação por 2 minutos. Adicionar a clara em neve com o auxílio de uma colher. Despejar a massa em uma forma de pudim untada e polvilhada. Levar ao forno médio por 30 a 40 minutos.

Rendimento: 9 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

(1 porção = 2 fatias = 50g)

Calorias: 116 Kcal

Proteínas: 7,2%

Carboidratos: 40%

Lipídeos: 52,8%

BOLO DE CENOURA

INGREDIENTES

- Massa

3 unidades (295g) de Cenouras grandes

2 unidades (30g) de Gemas

2 unidades (70g) de Claras

1 xícara de chá (112g) de Óleo de soja

1 xícara de chá (107g) de Farinha de trigo especial

1 xícara de chá (75g) de Farinha de trigo integral

1 colher de sopa cheia (15g) de Fermento químico em pó

1 pitada de Sal

1 xícara de chá (37g) de Adoçante em pó

- Cobertura

4 barras (120g) de Chocolate em pó

1/3 xícara de chá (50ml) de Leite Integral

1/2 colher de sopa (10g) de Margarina

MODO DE PREPARO

- Massa

Bater no liquidificador as gemas, as cenouras (em pedaços) e o óleo. Em uma tigela, misturar bem as farinhas e o adoçante. Bater as claras em neve com o sal. Misturar todos os ingredientes em uma tigela vagarosamente e só então, acrescentar o fermento. Levar para assar em forma plana untada com margarina e polvilhada com farinha. Deixar assar por 20 minutos em forno à temperatura de 180°C. Desligar o forno e deixar o bolo assar por mais 5 minutos.

- Cobertura

Levar ao fogo o chocolate, a margarina e o leite até adquirir consistência de cobertura.

Rendimento: 7 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

(1 pedaço médio = 80g)

Calorias: 419Kcal

Proteína: 8,07g

Carboidrato: 39,07g

Lípido: 25,61g

BOLO DE FUBÁ

INGREDIENTES

3 xícaras de chá (330g) de Fubá
1 xícara de chá (28g) de Adoçante granular
½ xícara de chá (58g) de Frutose
3 ½ xícaras de chá (500ml) de Leite
1 pote (200g) Iogurte natural desnatado
2 xícaras de chá + 2 colheres de sopa (390g) de Farinha de trigo
3 colheres de sopa (114g) Margarina
4 unidades (240g) de Ovo
1 colher de sopa (10g) de Fermento
4 colheres de sopa (50g) de Farelo de sabugo

MODO DE PREPARO

Bater as claras em neve e reservar. Bater as gemas com a margarina derretida. Adicionar o fubá, o farelo de sabugo, o adoçante, a frutose, o leite, o iogurte, a farinha de trigo e o fermento. Juntar à essa mistura as clara. Passar tudo para uma assadeira untada com margarina e polvilhada com açúcar. Assar por vinte minutos.

Rendimento: 38 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (1 fatia média = 68g)

Calorias: 173,2Kcal
Proteína: 3,3g
Carboidrato: 15,1g
Lipídeo: 2,42g
Fibras: 1,38g

CANJICA

INGREDIENTES

500g de milho para canjica
1 ½ litro de Água
2 xícaras de chá (250ml) de Leite desnatado
½ vidro (80g) de Leite de coco
½ xícara de chá (46g) de Frutose
2 unidades de Canela em pau
2 unidades de Cravo
3 colheres de chá 7g de Pectina
1 colher de sopa (27,68g) de Margarina light
1 lata (164g) de leite condensado diet*
1 xícara de chá (250ml) de Água fervente
2 colheres de sopa (12,9g) de Margarina light
5 xícaras de chá (11g) de Adoçante
2 xícaras de chá (140g) de Leite em pó desnatado

MODO DE PREPARO

*Leite condensado diet

Coloque no liquidificador os ingredientes pela ordem: Água fervente, margarina light, adoçante e o leite em pó. Bater por 5 minutos, deixar esfriar e utilizar.

- Canjica

Bater os ingredientes a serem acrescentados (leite, leite de coco, frutose, pectina e margarina light) no liquidificador. Quando os grãos estiverem macios, juntar a batida de leite e a margarina e deixar ferver. Acrescentar essência de baunilha se desejar.

Rendimento: 7 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS TOTAIS

Calorias: 1090,6Kcal
Proteína: 11,72g
Carboidrato: 59,38g
Lípido: 7,89g
Fibra:2,43g

CAROLINAS (PROFITEROLES)

INGREDIENTES

4 colheres de sopa cheias de Farinha de Trigo
4 colheres de sopa cheias de Farinha de Aveia
3 colheres de sopa cheias de Margarina
2 Ovos
1 colher de chá de Sal
½ xícara de chá de Água

MODO DE PREPARO

Em uma panela, colocar a margarina, a água e o sal e submeter à cocção em fogo alto por 4 minutos. Retirar do fogo, adicionar toda a farinha e mexer rapidamente. Colocar em recipiente e adicionar os ovos, um a um, misturando bem a cada adição até que se incorporem à massa. Untar uma assadeira grande e com um saco de confeitar, fazer as Carolinas sobre a assadeira. Assar em forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos.

Rendimento: 20 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (4 carolinas)

Calorias: 190 kcal

CHURROS

INGREDIENTES

- Massa

- 1 xícara de chá (100g) de Farinha de trigo
- 1 colher de sopa (15g) de Margarina ou manteiga
- 1 Ovo (60g)
- 1 xícara de chá (200ml) de Água
- 1 colher de sopa (2,5g) de Edulcorante em pó
- 1 pitada de Sal
- 500ml Óleo vegetal
- 4 colheres de sopa rasas (30g) Frutose
- 1 colher de chá (3g) de Canela em pó
- 1 receita de Leite condensado dietético

- Leite condensado dietético:

- 1 copo requeijão cheio (120g) de Leite em pó desnatado
- ½ copo de requeijão (150ml) de Água
- 1 colher de sopa rasa (20g) de Adoçante em pó
- 1 colher de sopa cheia (28g) de Margarina sem sal

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes do leite condensado por 5 minutos e reservar. Colocar a água, a margarina ou a manteiga, o edulcorante e o sal em uma panela e deixar ferver. Quando levantar fervura, jogar a farinha de trigo de uma vez e bater com batedeira ou com uma colher de pau. Deixar a massa esfriar. Quando estiver fria, acrescentar o ovo até obter uma massa. Colocar no saco de confeiteiro com bico "pitanga" grande e modelar os churros. Fritar em óleo não muito quente e deixar dourar. Passar na mistura de canela e frutose. Perfurar com um palito de churrasco e colocar o leite condensado dietético com uma bisnaga.

Rendimento: 4 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (40g)

- Calorias: 200Kcal
- Proteínas: 11g
- Carboidratos: 32,5g
- Lipídeos: 5,6g

COOKIE

INGREDIENTES

1 ½ xícara de chá (160g) de Farinha de trigo
½ colher de chá (2g) de Bicarbonato de sódio
½ xícara de chá (45g) Amido de milho
4 colheres de sopa niveladas (80g) de Margarina
4 colheres de chá (15g) de Adoçante Stevia
2 Claras
2 tabletes (60g) de Chocolate diet Nestlé
2 colheres de sopa (22g) de Farinha de aveia
1 colher de chá (5 ml) de Essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Fazer uma coroa com a farinha e, no centro, coloque o bicarbonato de sódio. Despejar o amido de milho sobre a coroa. Abrir o centro da coroa e colocar a margarina, o adoçante, a farinha de aveia e a essência de baunilha. Misturar todos os ingredientes do centro até obter uma pasta cremosa. Em seguida, adicionar as claras. Antes de integrar todos os ingredientes por completo, adicionar o chocolate picado e amassar bem. Fazer cilindros e colocá-los na assadeira e deixar descansar na geladeira por 30 minutos. Cortar fatias e colocá-las na assadeira, deixando um espaço entre elas. Abrir ligeiramente as fatias e assar em forno pré-aquecido por cerca de 15 minutos. Deixar esfriar e retirar os cookies.

Rendimento: 35 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (1 unidade)

Calorias: 47 Kcal
Proteínas: 7,5%
Carboidratos: 43,7%
Lipídeos: 48,8%

CREPE DE GELÉIA DE MORANGO

INGREDIENTES

- Massa

1 xícara de chá (70g) de Farinha de trigo especial

1 xícara de chá (70ml) de Farinha de trigo integral

½ colher de café de Sal

2 Ovos (120g)

1½ xícara de chá (250ml) de Leite desnatado

- Geléia Diet

3 unidades (390g) de Maçãs verdes

2 unidades (260g) de Maçãs vermelhas

30 unidades (450g) de Morango

35g de Suco de limão

1 colher de café de Agar-agar

2 colheres de sopa (20g) de Adoçante Stévia

1 colher de sopa (5g) de Água

MODO DE PREPARO

- Massa

Misturar todos os ingredientes no liquidificador. Untar uma frigideira com uma colher de chá de óleo. Despejar uma concha pequena da massa na frigideira quente. Moldar em forma de círculo e virar a massa quando já estiver corada.

- Geléia Diet

Colocar as maçãs numa panela e acrescentar o suco de limão e a água. Cozinhar lentamente até começar a ferver. Tampar a panela e cozinhar por mais 15 minutos, mexer de vez em quando para a maçã ficar macia. Adicionar os morangos e misturar bem. Tampar a panela e cozinhar em fogo baixo durante 30 minutos mexendo de vez em quando até a fruta ficar cozida. Juntar o agar-agar até se dissolver completamente. Desligar o fogo e colocar o adoçante.

Rendimento: 15 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (1 unidade = 45g)

Calorias: 50Kcal

Proteína: 2,39g

Carboidrato: 7,6g

Lípido: 1,12g

*Haverá sobra de geléia, pois seu rendimento é maior que o da massa.

CURAU DE MILHO

INGREDIENTES

6 unidades (431g) de Espigas de milho
3 ½ xícaras de chá (500ml) de Leite desnatado
2 colheres de sopa cheias (11,5g) de adoçante em pó
1 colher de sopa (50g) de Margarina light
3 colheres de sopa (46,76g) de Aveia
1 colher de sobremesa (4 g) de Canela em pó

MODO DE PREPARO

Debulhar o milho, bater o milho com o leite e peneirar. Acrescentar os demais ingredientes e levar ao fogo médio, mexer até que fique um creme grosso.

Rendimento: 13 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (1/2 xícara de chá = 80g)

Calorias: 160,6Kcal
Proteína: 2,42g
Carboidrato: 6,8g
Lipídeo: 2,4g
Fibra: 1,8g

CUSCUZ DE TAPIOCA

INGREDIENTES

4 xícaras de chá (592g) de Leite desnatado
1 vidro (200ml) de Leite de coco light
1 pacote (500g) de Tapioca (Grãos)
6 colheres de sopa cheias (25g) Adoçante em pó
½ colher de café de Sal
1 pacote (100g) de Coco ralado desengordurado

MODO DE PREPARO

Aquecer o leite desnatado e o leite de coco light até o ponto de fervura juntamente com o adoçante e o sal. Em uma travessa, colocar a tapioca com coco ralado e misturar (guardar um pouco para colocar em cima do cuscuz). Acrescentar os leites, misturar bem, colocar o restante do coco ralado por cima e deixar repousar por no mínimo 1 hora ou até que a tapioca tenha absorvido todo o líquido.

Rendimento: 15 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (1 pedaço médio = 70g)

Calorias: 184Kcal
Proteína: 2,3g
Carboidrato: 40,94g
Lipídeo: 1,23g

GELADO DE FRUTAS

INGREDIENTES

1 copo de iogurte natural desnatado
½ xíc. (chá) de leite desnatado
3 col. (sopa) adoçante para cozinha
1 envelope de gelatina incolor sem sabor
½ xíc. (chá) suco de laranja
2 kiwis picados
6 morangos picados
1 xíc. (chá) manga picada

MODO DE PREPARO

Hidrate a gelatina com o suco de laranja. Leve-a ao banho-maria para dissolver por completo. Em uma vasilha, bata com o batedor de arame o iogurte, o leite e o adoçante e misture com a gelatina dissolvida. Junte as frutas picadas, mexendo cuidadosamente. Coloque a mistura em tacinhas individuais e leve à geladeira por 2 horas. Decore com frutas frescas.

Rendimento: 4 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias por porção: 150.57
Proteínas: 9,25g
Carboidratos: 27,33g
Gorduras: 0,39g

GELADO DE MANGA

INGREDIENTES

3 mangas picadas
suco de 1 limão
2 xíc. (chá) água filtrada
1 xíc. (chá) suco de manga concentrado sem açúcar
½ xíc. (chá) adoçante para forno e fogão
2 claras em neve
casquinhas de manga e folhas de hortelã para decorar

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os pedaços de manga com o suco de limão e a água. Junte o suco concentrado, o adoçante e as claras em neve mexendo delicadamente, de baixo para cima. Distribua a preparação em forminhas de gelo e leve ao congelador por 2 horas. Retire e bata na batedeira até obter uma mistura cremosa. Divida em 5 taças e leve novamente ao congelador ou freezer. Sirva decorando com as cascas de manga e as folhas de hortelã.

Rendimento: 5 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias por porção: 130,41
Proteínas: 2,44g
Carboidratos: 29,54g
Gorduras: 0,31g

MAÇÃ DO AMOR

INGREDIENTES

Maçã (2 unidades - 340g) ou uva (10 unidades 100g)
½ copo de requeijão (150ml) de Água
1 xícara de chá (150g) de Frutose
Palitinhos - 2 unidades/ 10 unidades

MODO DE PREPARO

Lavar e secar bem as frutas. Colocar em uma panela a água, a frutose e o corante. Levar ao fogo baixo e quando ferver, contar 15 minutos. Para verificar o ponto da calda, mexer com uma colher de pau e levantar: a calda deve cair formando um fio grosso. Retirar do fogo. Espetar um palito em cada base das maçãs/ uvas. Mergulhar na calda, levantar e girar a maçã/ uva para que toda a superfície fique coberta. Fazer isso três vezes em cada maçã/ uva. Se a calda endurecer, esquentar um pouco até derreter novamente. Colocar cada maçã/ uva numa bandeja forrada com papel manteiga untado com manteiga ou margarina. Esperar esfriar e servir a seguir.

Rendimento: 3 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (210g)

Calorias: 413 Kcal
Proteínas: 0,6g
Carboidratos: 87,11g
Lipídeos: 0,6g

MOLISSE DE DAMASCO

INGREDIENTES

1 pacote de gelatina de pêssego diet
150 gramas de damasco seco
1 e ½ copo de água
3 claras em neve

MODO DE PREPARO

Deixar o damasco de molho de um dia para o outro, desmanchar com água fervendo. Bater o damasco no liquidificador. Preparar a gelatina conforme orientação na embalagem. Deixar esfriar. À parte, bater as claras em neve. Misturar tudo. (A gelatina não precisa endurecer).

Rendimento: 8 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias: 52 kcal
Carboidratos: 12 gramas
Proteínas: 1 grama
Gorduras: 0 grama de gordura totais

PUDIM GELADO DE MANGA

INGREDIENTES

2 mangas grandes maduras
2 copos de iogurte natural desnatado
2 colheres sopa de suco de limão
1 envelope de gelatina sem sabor incolor
½ xíc. (chá) de água
4 claras
4 col. (sopa) de adoçante em pó para forno e fogão

- Calda

1 xíc. (chá) de manga picada
1 xíc. (chá) de suco de laranja
3 col. (sopa) de adoçante em pó para forno e fogão
1 pedaço de canela em pau

MODO DE PREPARO

Bata as mangas no liquidificador com o iogurte e o suco de limão. Hidrate a gelatina com a água e leve ao fogo em banho-maria para dissolver por completo. Junte a gelatina dissolvida e bata até homogeneizar. Transfira a mistura para um recipiente fundo. Bata as claras em neve, junte o adoçante e misture ao creme de mangas. Coloque em uma fôrma para pudim molhada com água ou em taças e leve à geladeira para firmar.

- Calda

Bata a manga no liquidificador com o suco de laranja e o adoçante. Leve ao fogo, junte a canela e deixe levantar fervura. Deixe esfriar e leve à geladeira. Sirva com a calda gelada. Enfeite com folhas de hortelã ou bolinhas de manga.

Rendimento: 8 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias por porção: 121 Kcal
Proteínas: 6g
Carboidratos: 22g
Gorduras: 1g

RABANADA

INGREDIENTES

3 unidades (150g) de Pão francês amanhecido
300ml de Leite desnatado de 1 ½ xícara de chá
2 colheres de sopa (2,34g) de Adoçante em pó
3 unidades (180g) de Ovo
1 colher de sopa rasa (8,37g) de Farinha de trigo
1 colher de sopa (15g) de Margarina sem sal
¼ xícara de chá (40g) Frutose
½ colher de sobremesa (3g) Leite em pó desnatado
½ colher de sobremesa (4g) Canela em pó

MODO DE PREPARO

Molhar as fatias de pão no leite misturando com 1 colher de edulcorante e deixar descansar por 20 minutos. Bater as claras em neve (estágio 3), acrescentar as gemas uma a uma e depois adicionar a farinha de trigo e 1 colher de sopa de edulcorante. Passar o pão molhado nas claras batidas e assar em uma forma untada com margarina em forno alto 250°C. Ainda quente, passar as rabanadas em uma mistura de frutose, leite em pó desnatado e canela.

Rendimento: 6 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (1 porção = 75g)

Calorias: 155 Kcal
Proteínas: 18g
Carboidratos: 18g
Lipídeos: 5,5g

SONHO

INGREDIENTES

- Massa

- 2 ¼ xícara de chá (205g) de Farinha de trigo
- 5 colheres de sopa (75g) Farinha de arroz
- 1 Ovo
- 1 colher de sopa rasa (5g) de açúcar
- 1 ½ colher de sopa (2,5g) de adoçante em pó
- ½ xícara de chá (90ml) de Leite
- 1 unidade (186g) de Batata média
- 1 colher de sopa cheia (22,5g) de Margarina
- 2 colheres de chá (2,5g) de Fermento biológico em pó
- 1 lata (900ml) de Óleo para fritar
- 1 colher de sopa (8g) de Frutose

- Recheio

- 1 xícara de chá (220ml) de Leite
- 3 colheres de sopa cheias (7g) de adoçante em pó
- 1 Ovo inteiro
- 1 Gema
- 1 ½ colher de sopa (14g) de Amido de milho
- 1 colher de sopa cheia (16g) de Farinha de trigo
- 2 colheres de chá (4ml) de Baunilha

MODO DE PREPARO

- Massa

Colocar a água em uma panela média e levar ao fogo para ferver. Acrescentar as batatas e cozinhar por 30 minutos ou até que as batatas fiquem macias. Retire as batatas do fogo e passe pelo espremedor de batatas. Coloque o leite e o fermento em uma tigela e mexa com uma colher até que fique completamente dissolvido. Colocar o adoçante, a manteiga, as batatas espremidas, os ovos, a farinha de trigo, a farinha de arroz e o leite em um recipiente e misture bem com as mãos. Trabalhar a massa até ficar lisa e uniforme. Colocar a massa sobre uma superfície limpa e cubra com filme plástico. Deixar descansar por 30 minutos ou até que a massa dobre de tamanho. Separar a massa em 15 porções iguais. Fazer bolinhas e deixá-las descansar por mais 10 minutos. Enquanto as bolinhas descansam, colocar o óleo em uma panela (colocar óleo suficiente para cobrir os sonhos) e levar ao fogo alto para esquentar. Quando estiver quente, abaixar o fogo e fritar os

sonhos em pequenas porções. Deixar os sonhos dourarem por todos os lados e retirar com uma escumadeira. Colocar sobre papel toalha. Cortar os sonhos ao meio e rechear com o creme. Polvilhar o açúcar e servir quente.

- Recheio

Colocar o leite com metade do adoçante em uma panela média e levar ao fogo alto até começar a ferver. Desligar o fogo e manter o leite aquecido. Colocar o ovo, a gema, o restante do adoçante, a farinha e o amido de milho em uma tigela e misturar com uma colher até obter um creme homogêneo. Acrescentar o leite aos poucos mexendo sempre. Voltar o creme para a panela e levar ao fogo baixo por 10 minutos ou até que fique um creme espesso. Acrescentar a essência de baunilha e mexer novamente. Retirar do fogo, colocar em um recipiente e cobrir com um filme plástico para não formar crosta.

Rendimento: 17 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (44g)

Calorias: 105Kcal

Proteínas: 9,8%

Carboidratos: 68,5%

Lipídeos: 21,7%

STRUDEL DE MAÇÃ

INGREDIENTES

- Massa

- 1 xícara de chá cheia de Farinha de Trigo
- 1 xícara de chá cheia de Farinha de Aveia
- 1 colher de sopa cheia de Margarina
- 1 ½ xícara de chá de Água
- 1 Gema
- 1 Ovo inteiro
- ½ colher de café de Sal

- Recheio

- 2 unidades de Maçã
- ½ xícara de chá de Uva passas
- 4 colheres de sobremesa de Frutose
- 1 colher de sobremesa de Canela em pó
- 1 colher de sobremesa de Margarina
- 1 colher de sopa de Farinha de Aveia

MODO DE PREPARO

Misturar as farinhas em uma bacia, acrescentar o sal, o ovo e a margarina e misturar manualmente. Verter a água aos poucos misturando bem até a obtenção de uma massa lisa. Polvilhar a bancada com farinha de trigo e abrir a massa deixando a fina. Cortar as maçãs, com casca, em fatias bem finas e reservar. Juntar a canela em pó com a frutose e polvilhar 2 colheres de sobremesa de dessa mistura no meio da massa aberta. Colocar as maçãs, em camadas, sobre a mistura de canela e frutose e adicionar as uvas passas. Acrescentar mais duas colheres de sobremesa de canela com frutose, distribuir a margarina, em pedaços pequenos, de forma homogênea e, por último, adicionar a farinha de aveia. Fechar a massa, pincelar com a gema e polvilhar o restante da mistura de canela e frutose sobre a massa. Submeter o Strudel ao calor seco em forno a 180°C por 30 minutos.

Rendimento: 7 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (90g)

Calorias: 197 kcal

TORTA DELÍCIA

INGREDIENTES

- Massa

2 xícaras de chá cheias (200g) de Farinha de trigo integral

2 (30g) Gemas

1 colher de sopa rasa (8g) de Fermento químico em pó

1 colher de sopa (4g) de Adoçante em pó

4 colheres de sopa cheia (100g) Margarina light

- Creme

2 copos de requeijão (500ml) de Leite desnatado

3 colheres de sopa (63g) de Cremogema

½ colher de sopa (10g) Gema

2 colheres de sopa (8g) de Adoçante em pó

2 gotas de Baunilha

MODO DE PREPARO

- Massa

Em um recipiente, misturar a farinha de trigo integral, as gemas, o fermento, o adoçante e a margarina até formar uma massa homogênea. Abrir a massa obtida com um rolo e depois colocar em uma forma. Furar toda a massa para que o ar saia durante a cocção. Levar ao forno e deixar até dourar (aproximadamente 30 minutos).

- Creme

Colocar em uma panela, o leite desnatado, o cremogema, a gema e o adoçante. Levar ao fogo e mexer até o cremogema adquirir consistência. Deixar repousar até adquirir consistência. Após isso, colocar sobre a massa. Cobrir a torta com fatias de maçã e por cima com gelatina de abacaxi diet. (O modo de preparo da gelatina é o mesmo da embalagem. Depois de preparada, deixar esfriar e levar à geladeira. Quando começar a criar consistência, retirar da geladeira e utilizar para cobrir a torta). Levar tudo à geladeira.

Rendimento: 15 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO (1 fatia média = 80g)

Calorias: 122Kcal; Proteína: 4,34g; Carboidrato: 17,39g; Lipídeo: 3,35g.

TORTA MOUSSE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- Massa

4 colheres de servir cheias (180g) de Farinha de trigo
5 colheres de sobremesa (75g) de Margarina sem sal
1 unidade (15g) Gema
¼ de xícara de chá (50ml) de Água
1 colher de sopa rasa (1g) Edulcorante em pó
1 colher de café (1,24g) de Sal

- Leite condensado dietético

1 copo requeijão cheio (120g) de leite em pó desnatado
½ copo de requeijão (150ml) de Água
1 colher de sopa rasa (20g) Adoçante em pó
1 colher de sopa cheia (28g) Margarina sem sal

- Mousse

1 ½ xícara de chá (350ml) de Suco de maracujá
1 lata sem soro (236g) Creme de leite
½ pacote (6g) Gelatina em pó incolor e sem sabor
1 receita de Leite condensado dietético

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes do leite condensado por 5 minutos e reservar. Preparar a massa misturando a farinha, o sal e o edulcorante com a margarina até formar uma farofa. Acrescentar a gema e depois colocar aos poucos a água. Forrar a assadeira com a massa e assar em forno médio (200°C) até dourar. Bater os ingredientes da mousse rapidamente no liquidificador. Recheiar a massa pronta e levar à geladeira por 3 horas. Enfeitar com semente de maracujá.

Rendimento: 8 porções

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO

Calorias: 366 Kcal
Proteínas: 13g
Carboidratos: 42g
Lipídeos: 22,7g

Centralx[®]

Sistemas Inteligentes em Saúde