



DOCES



MINGAU PROTEICO

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 200ml de leite integral sem lactose
- 2 colheres de sobremesa de aveia em farelo ou flocos
- Canela em pó.

MODO DE PREPARO:

Misture a água e o leite com a aveia. Leve ao fogo até engrossar. Quando estiver começando a engrossar, retire do fogo e acrescente a canela.



BOLO DECAJUZINHO

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 3 bananas
- 1 xícara de farinha de coco
- 1 xícara de farinha de amendoim
- $\frac{3}{4}$ de uma xícara de água
- 1 colher de sopa de canela
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de fermento.

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Cobertura – ganache de chocolate 70% com creme de leite.



BOLO DE CANECA

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- Banana - 1 Unidade média (40g)
- Ovo de galinha cru - 1 Pedaco/ Unidade/ Fatia (M) (50g)
- Aveia - 1 Colher chá cheia (4g)

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e leve ao micro ondas



BOLO DE CENOURA FIT

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- Ovo de Galinha - 2 unidades
- Cenoura - 1 unidade média
- Farelo de Aveia ou Farinha de Aveia - 3 colheres de sopa
- Azeite - 1 colher de sopa
- Fermento biológico - 1/2 colher de sobremesa.
- Adoçante - a gosto ---> OU Xilitol - 1 colher de sopa cheia

MODO DE PREPARO:

Processar todos os ingredientes no liquidificador até virar uma massa homogênea, vá adicionando aos poucos, se começar a ficar muito dura a massa, vá pingando leite aos poucos. Coloque em forminhas para assar no forno a 180 graus, em aproximadamente 20 min estará pronta. Ou se preferir, coloque um frigideira anti-aderente para esquentar com um fio de azeite, adicione a massa aos poucos e doure de ambos os lados.



PANQUECA DE BANANA

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- Ovo de galinha - 2 unidades
- Farelo de Aveia - 2 colheres de sopa
- Banana Prata - 1 unidade
- Cacau em pó - a gosto
- Canela em pó - a gosto
- Leite desnatado - a gosto (Só para processar no liquidificador melhor)

MODO DE PREPARO:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador até virar uma massa lisa e homogênea. Esquente uma Panela, coloque um fio de azeite comum, quando estiver bem quente, entre com a massa. Doure de ambos os lados.



PETIT GATEAU FIT

**ALMOÇO
&
JANTAR**
RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- Manteiga - 1 Colher sopa rasa (20g)
- Chocolate amargo 70% cacau - 1 Barra pequena (30g)
- Ovo de galinha - 1 Unidade média (45g)
- Farinha de aveia - 1 Colher sopa (18g)
- Xylitol - 1 Colher de sopa (10g)
- Cacau em pó - 1 Colher de sopa (15g)

MODO DE PREPARO:

derreta o chocolate e a manteiga no microondas. Acrescente o ovo e mexa bem. Misture a farinha, o adoçante e o cacau. Unte uma xícara com manteiga e cacau. Leve ao forno por 15 minutos a 180°C (fique de olho pois o tempo pode variar de acordo com a potência do forno).



SORVETE PROTEICO DE MORANGO COM BANANA

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- Banana - 1 Unidade média (40g)
- Morango - 10 Unidades médias (120g)
- Whey protein isolado (sabor morango ou baunilha) - 1 Medidor (30g)
- Iogurte natural - 1 Unidade (200g)

MODO DE PREPARO:

bater, no liquidificador, as duas frutas, o whey e o iogurte. Colocar em um pote e deixar no congelador até atingir o ponto de sua preferência.



BOLO DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 250g de biomassa de banana verde;
- 5 ovos inteiros;
- 5 colheres de sopa de adoçante culinário (linea em pó);
- 5 colheres de sopa de cacau em pó;
- 2 colheres de sopa de fermento em pó.

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes secos, depois bata no liquidificador a biomassa com os ovos, logo após misture a batida com os ingredientes secos. Coloque em forma e leve ao forno em temperatura média por 20 a 30 minutos.



INGREDIENTES:

- 200g de aveia;
- 2 colheres de sopa de canela em pó;
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- ½ xícara de manteiga;
- 1 colher de sopa de leite desnatado.

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes, e amasse bem a massa até ficar homogêneo, adicione o leite por último. Abra a massa em uma superfície lisa, e corte os biscoitos no formato desejado. Coloque em um forno pré-aquecido, por aproximadamente 180 graus, por aproximadamente 30 minutos. Fique atento para que não queimar os biscoitos.



INGREDIENTES:

- 1 xíc de farinha de amendoim (pode comprar já pronta ou fazer em casa com amendoim sem sal e torrado, só bater no liquidificador ou processador) ;
- 1 clara;
- 2 colheres de açúcar de coco ou mascavo ou xylitol.

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes, e amasse bem a massa até ficar homogêneo. Faça as bolinhas e coloque em um forno pré-aquecido, por aproximadamente 180 graus, por aproximadamente 30 minutos. Fique atento para que não queimar os biscoitos.



INGREDIENTES:

- 2 bananas madura;
- 2 colheres de sopa de óleo de coco;
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó;
- 2 colheres de açúcar de coco.

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em um recipiente e bata no liquidificador até formar uma massa homogênea. Unte um refratário pequeno com óleo de coco e despeje a massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse por 15 minutos



GELEIA DE MORANGO

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 10 morangos (frescos ou descongelados)
- 1 colher de sopa de adoçante
- 2 colheres de sopa de semente de chia

MODO DE PREPARO:

levar ao fogo os morangos com o adoçante em fogo baixo e amassar quando estiver cozido, acrescentar a chia e pronto!!



INGREDIENTES:

- 200g de aveia;
- 200g de manteiga;
- ½ xíc de farinha de trigo integral;
- 1 xíc de açúcar de coco;
- 100g de nozes picadas;
- 100g de castanhas do Pará picada;
- Coco ralado à gosto

MODO DE PREPARO:

Aqueça a manteiga 30 segundos no micro-ondas e depois misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea, em uma forma forrada com papel alumínio, despeje a massa, alise bem e aperte com as costas de uma colher, leve ao forno médio por 30 minutos, retire, espere esfriar, e coloque na geladeira por 5 horas e corte em quadradinhos. Pode armazenar na geladeira.



IOGURTE DEMANGA

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 1 pote de iogurte natural integral
- 2 pedaços médios demanga
- 1 colher de sopa de semente de chia

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.



INGREDIENTES:

- 1 xícara de leite em pó sem açúcar
- ¼ de xícara de água fervente
- Xilitol

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e depois coloque a mistura na geladeira por 5h (para dar mais consistência). Em seguida, coloque o leite condensado em uma panela + 2 colheres de sopa de cacau em pó, misture até dar ponto de brigadeiro.



GELADO DE DAMASCO

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 4 colheres de sopa de granola sem açúcar
- 7 colheres de sopa de geleia de damasco sem açúcar
- 3 potes de iogurte natural
- Amêndoas laminadas para decorar.

MODO DE PREPARO:

Misture 3 colheres da geleia com 1 pote do iogurte até formar um creme. Em 4 taças, distribua o restante dos ingredientes em camadas.

Comece com a geleia, iogurte e granola. Termine com uma camada do creme e decore com as amêndoas. Sirva gelado.



INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de suco de laranja ou 3 maçãs ou 3 bananas médias ou 1 cenoura grande ralada
- 3 ovos inteiros
- 2 colheres de sopa rasas de manteiga ou óleo de coco extra virgem
- 2 xícaras de chá de farelo ou farinha de aveia
- ½ xícara de xilitol ou eritritol
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Canela em pó (opcional).

MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes (por último o fermento). Untar uma forma com óleo de coco ou manteiga, colocar a massa e assar por 30/40 minutos.



TORTA DE MAÇÃ CROCANTE

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1/4 de xícara de mel
- 1 colher (chá) de canela
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada de sal
- 6 maçãs
- 4 bananas-prata
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de óleo de coco

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture o amido de milho com o suco de limão. Acrescente o mel, a canela, a noz-moscada e o sal; misture bem. Adicione as maçãs e as bananas cortadas em cubos; mexa bem e reserve. Em outro recipiente, misture a farinha de amêndoa, a aveia, o açúcar mascavo e o óleo de coco.

MONTAGEM:

Unte uma forma com manteiga. Comece com uma camada da mistura de farinha (cerca de 1/4 da mistura). Recheie com a mistura de maçãs e bananas. Acrescente o restante da mistura de farinha. Leve ao forno pré-aquecido (180° C) por 40 minutos.



MOUSSE DE CHOCOLATE LIGHT

**ALMOÇO
JANTAR &
RECEITAS FIT**

INGREDIENTES:

- 1 pacote de pudim diet de chocolate
- 1 envelope (12 g) de gelatina sem sabor incolor
- 400 ml de leite
- 200 g de creme de leite light

MODO DE PREPARO:

Prepare o pudim diet chocolate com 400 ml de leite e coloque para gelar. Prepare a gelatina sem sabor incolor conforme instruções na embalagem. Bata o pudim, o creme de leite e a gelatina no liquidificador. Coloque em taças e leve à geladeira. Decore a gosto.



GELATINA AO CREME COM MORANGOS LIGHT

**ALMOÇO
&
JANTAR**
RECEITAS FIT

INGREDIENTES:

- 2 caixas de gelatina sabor morango light
- 1 caixa de morangos cortados ao meio (limpos e sem folhas)
- 1 caixa de pudim de coco light
- 500 ml leite desnatado

MODO DE PREPARO:

Prepare o pudim com o leite conforme orientações. Coloque em um refratário e deixe durante 1 hora na geladeira para dar uma endurecida. Enquanto isso prepare a gelatina, as 2 caixas dissolvidas em 700 ml de água (200 ml quente para diluir e depois colocar os outros 500 ml gelada). Reserve. Distribua os morangos sobre o creme e despeje a gelatina com uma colher, com cuidado para não penetrar no creme. Depois leve a geladeira até a gelatina endurecer.

