



10

receitas de
doce
saudáveis



Carol
Ferraz
SAÚDE E MOTIVAÇÃO

Índice

Trufa de Tâmara.....	02
Bolo de Laranja.....	03
Panqueca de Batata Doce.....	04
Bolo Chocolatado Fit.....	05
Bolinho de Morango.....	06
Bolinho de Chocolate.....	07
Bolinho de Cenoura.....	08
Bolinho de Limão.....	09
Brownie Veg de Frigideira.....	10
Panqueca de Maça.....	11



Trufa de Tâmara

Rendimento: 22 unidades
Tempo de preparo: 15 minutos
Tempo total: 25 minutos

Carbohidratos: 7g Fibra: 0g
Proteína: 1,1g Gordura : 2,3g
Calorias Totais: 53kcal

Ingredientes

1 xícara de amêndoas
2 xícaras de tâmara
1 colher de sopa de Cacau em pó
Água quente (ponto de fervura)

OBS: Pode mudar as quantidades mas use sempre a proporção de o dobro de tâmara para a quantidade de amêndoas.



Modo de preparo

- Deixe as tâmaras de molho na água quente por 10 minutos e escorra.
- Processe as Tâmaras hidratadas + Amêndoas + Cacau, até formar uma massa.
- Molde as trufas e enrole como preferir (pode passar no coco, cacau, leite em pó, etc).

Bolo de Laranja

Rendimento: +- 20 fatias
Tempo de preparo: 10 minutos
Tempo total: 40 minutos

Carbohidratos: 17,9g Fibra: 0,7g
Proteína: 2,9g Gordura : 3,3g
Calorias Totais: 101kcal

Ingredientes

3 ovos
20g de amido de milho
300g de farinha de aveia
100g de xilitol
30 ml de óleo de coco
250ml de laranja espremida
1 colher de chá de fermento
Raspas de 2 laranjas



Modo de preparo

- Bata os ingredientes líquidos em um liquidificador por 5 minutos.
- Misture os ingredientes secos e mexa delicadamente.
- Leve ao forno pré aquecido à 180 graus por 30 minutos (fique de olho o tempo pode variar).

Panqueca de Batata Doce

Rendimento: Individual
Tempo de preparo: 8 minutos
Tempo total: 15 minutos

Carbohidratos: 32,8g Fibra: 2,7g
Proteína: 16,2g Gordura : 14,3g
Calorias Totais: 320kcal

Ingredientes

2 ovos
60g de batata doce cozida
30g de farinha de aveia
1 sachê de adoçante
1 colher de chá de fermento
Incrementos opcionais: chia, canela, nibs de cacau



Modo de preparo

- Em um bowl, bata muito bem os ovos.
- Adicione a farinha aveia, a canela e a batata doce cozida e amassada, misture bem.
- Adicione o fermento por último e mexa delicadamente.
- Aqueça uma frigideira anti-aderente e despeje a massa.
- Tampe e deixe em fogo baixo até a massa firmar, vire e espere a pancake ficar assada.

Bolo Chocolatudo Fit

Rendimento: +- 20 fatias
Tempo de preparo: 8 minutos
Tempo total: 35 minutos

Carbohidratos: 55,1g Fibra: n/a
Proteína: 23,2g Gordura : 25,6g
Calorias Totais: 517kcal

Ingredientes

2 Ovos
40g de farinha de aveia
5ml de óleo de coco
10g de xilitol
5g de cacau
1 colher de chá de fermento

Para a calda:

10g de cacau em pó
25g de leite ninho
Gotinhas de sucralose
Água



Modo de preparo

Bata muito bem os ovos (segredo de ficar fofinho).

Coloque o óleo de coco e o xilitol e bata mais um pouquinho.

Acrescente a farinha de aveia e o cacau peneirados.

Por último misture o fermento.

Despeje em uma forma de silicone ou untada e leve ao forno pré aquecido à 200°C por aproximadamente 20 minutos.

Para a calda:

Misture todos os ingredientes secos e adicione água aos poucos até formar um creminho.

Leve ao congelador por 5 minutos.

Adicione o adoçante e mexa.

Bolinho de Morango

Rendimento: Individual
Tempo de preparo: 7 minutos
Tempo total: 15 minutos

Carboidratos: 38,4g Fibra: 3,3g
Proteína: 12g Gordura : 13,8g
Calorias Totais: 305kcal

Ingredientes

- 35g de farinha de aveia
- 1 ovo
- 100g de Morango
- 5ml de óleo de coco
- 1 col de sopa de Xilitol
- 1 cc de fermento
- 20 ml de leite/leite vegetal (opcional)



Modo de preparo

- Amasse os morangos até obter uma textura de geleia.
- Junte os ovos, e bata bem.
- Acrescente os demais ingredientes deixando o fermento por último.
- Leve ao microondas por aproximadamente 4 minutos (tempo variado)

ATENÇÃO: O leite é usado apenas para obter uma textura melhor, mas é opcional!

Para calda:

- Misture 20g de leite em pó + cacau + adoçante e dilua com água.

Bolinho de Chocolate

Rendimento: +- 15 fatias
Tempo de preparo: 3 minutos
Tempo total: 20 minutos

Carbohidratos: 34g Fibra: n/a
Proteína: 15g Gordura : 11g
Calorias Totais: 295kcal

Ingredientes

30g de farinha de aveia
1 ovo inteiro
20ml de leite
1 Colher de Sopa de Cacau
1 Colher de Sopa de Xilitol
1 colher de chá de fermento

Para a calda:
20 g de leite em pó



Modo de preparo

- Em um liquidificador adicione todos os ingredientes e bata bem.
- Adicione por último o fermento e mexa delicadamente.
- Despeje a massa em uma forminha de silicone e leve ao forno pré aquecido por aproximadamente 20 minutos ou até o palito sair limpo.

Enquanto o bolo assa prepare a calda:

- Misture o leite em pó, o cacau e o adoçante e adicione água quente aos poucos até adquirir a consistência desejada.

Bolinho de Cenoura

Rendimento: Individual
Tempo de preparo: 3 minutos
Tempo total: 20 minutos

Carbohidratos: 48,6g Fibra: 3,1g
Proteína: 19,9g Gordura : 19,7g
Calorias Totais: 405kcal

Ingredientes

2 ovos
40g de farinha de aveia
40 g de cenoura crua
10g de xilitol
1 col de chá de óleo de coco
1 col de chá de fermento

Para a calda:

20 g de Leite em pó
5g de cacau em pó



Modo de preparo

- Em um liquidificador adicione todos os ingredientes e bata bem.
- Adicione por último o fermento e mexa delicadamente.
- Despeje a massa em uma forminha de silicone e leve ao forno pré aquecido por aproximadamente 20 minutos ou até o palito sair limpo.

Enquanto o bolo assa prepare a calda:

- Misture o leite em pó, o cacau e o adoçante e adicione água quente aos poucos até adquirir a consistência desejada.

Bolinho de Limão

Rendimento: Individual
Tempo de preparo: 8 minutos
Tempo total: 15 minutos

Carbohidratos: 37,5g Fibra: 1,6g
Proteína: 19,7g Gordura : 13,5g
Calorias Totais: 350kcal

Ingredientes

30g de farinha de aveia
1 ovo
1/2 limão espremido
5ml de óleo de coco
2 sachês do adoçante de preferência
1 colher de chá de fermento
10g de whey (opcional)
20g de leite em pó
1/2 limão espremido



Modo de preparo

- Em uma tigela bata o ovo com o garfo, até ficar bem aerado.
- Adicione a farinha de aveia, 1/2 limão espremido, o adoçante e o óleo de coco, misture e bata bem a massa.
- Por último, adicione o fermento e mexa delicadamente.
- Leve ao microondas por cerca de 2 minutos ou ao forno pré aquecido por 15 minutos.

Enquanto o bolinho fica pronto, prepare a calda:

- Basta misturar o leite em pó, o whey e o limão espremido e ir adicionando água até atingir a consistência desejada.

Brownie Veg de Frigideira

Rendimento: Individual
Tempo de preparo: 8 minutos
Tempo total: 15 minutos

Carbohidratos: 49,9g Fibra: 3,2g
Proteína: 6,1g Gordura : 9g
Calorias Totais: 283kcal

Ingredientes

40g de Farinha de Aveia
15g de Cacau em pó
70g de Banana Amassada
6ml de óleo de coco
1 colher de sopa de xilitol
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
Leite vegetal



Modo de preparo

- Peneire a farinha e o cacau, até obter uma farinha fina.
- Junte com a banana, o óleo de coco (derretido), o xilitol e o bicarbonato.
- Adicione o leite vegetal até obter uma massa homogênea.
- Despeje em uma frigideira untada/ antiaderente com tampa, espere cozinhar totalmente para virar.

Para calda:

- Misture pasta de amendoim + cacau + adoçante e dilua com água (Nos destaques do Instagram tem vídeos de como fazer).

Panqueca de Maçã

Rendimento: Individual
Tempo de preparo: 8 minutos
Tempo total: 10 minutos

Carboidratos: 49,9g Fibra: 3,2g
Proteína: 6,1g Gordura: 9g
Calorias Totais: 283kcal

Ingredientes

40g de farinha de aveia
2 ovos
100g de maçã
10g de Farinha de Maracujá
1 colher de chá de fermento
Gotinhas de adoçante
Canela



Modo de preparo

- Misture os ovos, 1/2 maçã e o restante dos ingredientes em um liquidificador e bata bem.
- Pique o resto da maçã e junte a massa mexendo delicadamente.
- Por último, adicione o fermento e mexa.
- Despeje em uma frigideira Antiaderente e tampe até formar bolinhas, vire e espere o outro lado dourar.



Caarol
Ferraz
SAÚDE E MOTIVAÇÃO

 @caarol.ferraz  /Caarol Ferraz