



# Receitas Fit

Mês de Março 2020

Semana #03



20 Receitas de Sobremesas  
e Lanches Fitness

## Sumário

Mousse De Chocolate Com Batata Doce .....	01
Beijinho Fit .....	02
Pão De Mel .....	03
Flan De Abacate .....	04
Trufa De Damasco .....	05
Brownie De Banana .....	06
Bolo De Maçã Fit .....	07
Cheesecake Light .....	08
Muffin De Chocolate .....	09
Sorvete Fit (banana Com Morango .....	10
Bombom De Pasta De Amendoim .....	11
Cajuzinho Fit .....	12
Gelatina Bicolor Zero.....	13
Barra De Cereal .....	14
Pudim De Chia Com Fruta .....	15
Bolo De Cenoura (sem Glutén/sem Lactose).....	16
Cookie De Chocolate .....	17
Creme De Papaia Fit .....	18
Leite Condensado Fit .....	19
Mousse Fit De Maracujá .....	20

## MOUSSE DE CHOCOLATE COM BATATA DOCE



### Ingredientes:

- 1 xíc. (chá) de purê de batata doce
- 1/2 xíc. (chá) de cacau em pó
- 2 col. (sopa) de adoçante em pó culinário
- 1 col. (sopa) de óleo de coco
- 1/4 xíc. (chá) de leite de amêndoas
- 1 col. (sopa) de café expresso
- 1/2 col. (café) de extrato de baunilha

### Modo de Preparo:

Em um processador de alimentos, processe todos os ingredientes até obter uma massa homogênea e lisa. Coloque em recipientes individuais e leve à geladeira.

## BEIJINHO FIT



### Ingredientes:

- 8 col. (sopa) de leite em pó desnatado
- 1 col. (chá) de óleo de coco
- 4 col. (chá) de adoçante
- 1 copo (200 ml) de água fervente

### Modo de Preparo:

Em um processador de alimentos, processe todos os ingredientes até obter uma massa homogênea e lisa. Coloque em recipientes individuais e leve à geladeira.

## PÃO DE MEL



### Ingredientes:

3 ovos  
2 col. (sopa) de mel  
2 col. (sopa) de margarina light  
3/4 de xic. (chá) de farinha de trigo  
2 col. (sopa) de maisena  
1 col. (sobremesa) de adoçante culinário  
2 col. (sopa) de achocolatado diet  
1 col. (sopa) de cacau em pó  
1 col. (café) de canela em pó  
1 pitada de noz-moscada  
Gotas de essência de baunilha  
1 col. (sopa) de fermento em pó

### Recheio e cobertura

3 col. (sopa) de doce de leite diet  
2 col. (sopa) de leite desnatado  
250 g de chocolate ao leite diet para cobertura picado

### Modo de fazer

Em uma vasilha, coloque os ovos, o mel e a margarina. Bata com um batedor de arame até que fique uma mistura homogênea. Adicione

o restante dos ingredientes delicadamente, deixando o fermento por último. Coloque a massa em uma assadeira pequena untada e asse em forno preaquecido a 180 oC por 20 minutos (a massa não pode ficar ressecada). Deixe amornar e desenforme.

Para o recheio: corte o bolo em duas partes e espalhe o doce de leite bem misturado com o leite.

### Para a cobertura:

coloque o chocolate em uma panela pequena e derreta em banho-maria. Bata com uma espátula de silicone até esfriar. Cubra o bolo e leve à geladeira por 15 minutos. Corte em quadradinhos.



## FLAN DE ABACATE



### Ingredientes:

- 1/2 abacate grande e maduro
- 2 colheres (sopa) de adoçante xylitol
- 1 limão
- 1 colher (sopa) de Whey protein proteina vegetal
- 4 gramas de ágar-ágar (ou kanten) (ou gelatina incolor preparada em 50 ml de água)

### Modo de fazer

Bata tudo no liquidificador, com exceção do limão. Coloque na panela e leve ao fogo durante 3 a 5 minutos. Desligue o fogo e acrescente o suco do limão. Mexa bem e coloque em uma fôrma de silicone ou unte o acessório convencional. Leve à geladeira por 2 horas antes de retirar da fôrma.

## TRUFA DE DAMASCO



### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de damasco
- 500 mililitros de suco de laranja
- 2 xícaras (chá) de coco seco ralado (sem açúcar)
- 1 maço de hortelã

### Modo de fazer

Coloque os damascos de molho no suco de laranja por 20 minutos. Depois, separe a fruta do suco de laranja. No liquidificador ou processador, triture os damascos e a hortelã até formar uma massa (pode deixar pedacinhos). Transfira para uma vasilha, adicione o coco ralado e misture até formar uma massa homogênea. Enrole bolinhas e cubra com coco seco. Sirva em forminhas para doce ou em pratinhos decorados com fatias de frutas frescas.

## BROWNIE DE BANANA



### Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de farinha de coco
- 1/2 xícara (chá) de farinha de grão-de-bico
- 1/2 xícara (chá) de cacau em pó
- 2 colheres (chá) de fermento biológico em pó
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher (chá) de sal marinho
- 3 colheres (sopa) de farinha de linhaça
- 280 mililitros de Água fervente
- 1/2 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1/2 xícara (chá) de óleo de coco
- 1 banana-nanica amassada
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1/2 xícara (chá) de Nozes picadas
- 1/2 xícara (chá) de Chocolate vegano picado

### Modo de fazer

Preaqueça o forno a 180 °C e forre uma forma de 20 cm x 20 cm com papel manteiga e óleo de coco. Misture todos os ingredientes secos em uma tigela. Em outro recipiente, misture a farinha de linhaça e a água quente com o auxílio de um garfo. Incorpore o restante dos ingredientes molhados e mexa bem com um batedor de arame. Com uma espátula, junte os ingredientes secos com os molhados, acrescente as nozes e o chocolate e leve ao forno por 25 minutos. Quando esfriar, corte em quadrados.





## BOLO DE MAÇÃ FIT



### Ingredientes:

- 2 maçãs picadas
- 1 banana cortadas em rodela
- 2 ovos
- 1/4 xícara de chá de açúcar demerara
- 1 xícara de chá de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de fermento químico

### Modo de fazer

No liquidificador coloque os ovos, as maçãs e as bananas. Junte o açúcar e bata. Reserve. Em uma tigela, junte o farelo de aveia, o fermento e misture. Junte a massa de maçã. Coloque em uma forma untada com óleo de coco. Leve ao forno médio por 10 minutos.

## CHEESECAKE LIGHT



### Ingredientes:

- 400g de ricota fresca
- 1 colher de sopa de fécula de batata
- 200 ml de iogurte desnatado
- 1 colher de sopa de mel
- 2 ovos
- Geleia light de morango para a cobertura

### Modo de fazer

No liquidificador, bata o iogurte, os ovos, o mel e a fécula. Depois de bater, acrescente, aos poucos, a ricota. Coloque a mistura em uma forma untada com azeite e leve para assar por 50 minutos. Leve à geladeira para esfriar e sirva com a geleia de morangos.



## MUFFIN DE CHOCOLATE



### Ingredientes:

- 2 ovo
- 1 pote de iogurte Grego
- 3/4 xícara (chá) de óleo
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de adoçante xylitol ou sucralose
- 1 colher (sopa) de fermento biológico

### Modo de fazer

Em um bowl, bata os ovos, o iogurte e o óleo. Junte o cacau, as farinhas e o adoçante delicadamente. Por último, coloque o fermento. Distribua em forminhas untadas e asse em forno preaquecido a 180 °C por 20 minutos.



## SORVETE FIT (BANANA COM MORANGO)



### Ingredientes:

2 unidades de banana nanica  
1 xíc. (chá) de morangos

### Modo de fazer

Corte as bananas em rodela e leve em seguida para congelar por 2 horas. Pique os morangos e também leve ao congelador. Retire as frutas do congelador ou freezer, e deixe que descongelem por 5 minutos. No liquidificador ou processador de alimentos, bata a banana junto com os morangos até virar um creme. Sirva em seguida.

Dica: tente também outras frutas no lugar do morango ou substitua por cacau em pó.



## BOMBOM DE PASTA DE AMENDOIM



### Ingredientes:

1/3 1 Chocolate 70% cacau (barra)  
3 colheres (sopa) de pasta de amendoim

### Modo de fazer

Separe 4 fôrmas de silicone para cupcake. Em seguida, derreta o chocolate em banho-maria e preencha o fundo e as laterais das fôrminhas com a calda (chocolate já derretido). Dica: não deixe a camada muito fina para não quebrar quando for desenformar. Leve ao freezer por 10 minutos ou até o chocolate ficar durinho.

Recheie com a pasta de amendoim e cubra com o restante do chocolate derretido. Leve ao freezer novamente por cerca de 10 minutos. Desenforme e sirva.



## CAJUZINHO FIT



### Ingredientes:

- 1 xícara amendoim torrado sem sal
- 1 colher (sopa) cacau em pó 100% sem açúcar
- 1 a 2 colheres água
- 1 colher (sopa) adoçante culinário
- 14 metades amendoim para decorar

### Modo de fazer

Bata o amendoim com o mixer ou liquidificador até virar uma farinha. Acrescente o cacau e o adoçante e bata mais um pouco. Adicione a água aos pouquinhos até encontrar o ponto de enrolar. Molde os cajú e complete com uma metade na ponta.



## GELATINA BICOLOR ZERO



### Ingredientes:

2 caixas de gelatina zero sabor morango

2 caixas de gelatina zero sabor uva ou morango

1 iogurte desnatado sem açúcar. 72 calorias o potinho de 170 g

400ml de água fervente

600ml de água gelada

### Modo de fazer

Coloque as gelatinas de morango em um bowl médio e acrescente 200 ml de água fervendo. Com ajuda de um fouet ou colher misture bem até dissolver todo o conteúdo e obter um líquido transparente homogêneo na cor vermelha. Após bem dissolvido, junte 400ml de água gelada. Misture bem e coloque a mistura em uma forma de pudim. Leve ao freezer por 10 minutos ou até firmar um pouco.

Enquanto isso ... faça a gelatina de morango

Em um bowl médio coloque as 2 gelatinas de uva, acrescente 200ml de água fervendo e mexa até dissolver todos os grânulos e obter um líquido transparente e homogêneo na cor vermelho uva. Junte 200ml de água gelada e misture novamente. Acrescente então 1 copinho de iogurte desnatado 170g. Misture até obter um líquido homogêneo não transparente vermelho uva claro. Espere a gelatina de morango na geladeira firmar um pouco e então despeje com cuidado para não misturar as cores a gelatina de uva com iogurte sobre.

leve a geladeira por 4 horas ou até firmar



## BARRA DE CEREAL



### Ingredientes:

- 20g de amêndoas
- 20g de avelãs
- 20g de castanha-de-caju
- 20g de macadâmia
- 20g de tâmaras
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- ½ colher de café de flor de sal

### Modo de fazer

- Coloque a tâmara para hidratar por 8 horas.
- Bata as tâmaras hidratadas num processador até virar uma pasta.
- Adicione as sementes e volte a triturar.
- Coloque em um recipiente e adicione o restante dos ingredientes.
- Mexa com as mãos até obter uma massa.
- Forre uma forma com papel filme.
- Espalhe a massa com uma espátula.
- Leve para a geladeira e deixe por 30 minutos.
- Corte com uma faca.





## PUDIM DE CHIA COM FRUTA



### Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de chia
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 1 xícara da fruta da sua preferência picada
- gota de adoçante stevia

### Modo de fazer

Misture a chia no leite de coco e acrescente stevia a gosto. Deixe de um dia para o outro na geladeira. Cubra com morangos picados antes de servir.

## BOLO DE CENOURA (SEM GLUTÉN/SEM LACTOSE)



### Ingredientes:

150 gramas de farinha de arroz  
1 col. (sobremesa) de fermento  
300 gramas de cenoura  
120 gramas de óleo de coco  
3 ovos inteiros  
200 gramas de açúcar demerara

### Modo de fazer

Em uma tigela, misture o fermento e a farinha e reserve. Bata no liquidificador a cenoura, os ovos e o óleo de coco. Acrescente o açúcar demara e bata mais um pouco. Adicione a mistura às farinhas e mexa cuidadosamente. Coloque a massa em uma forma untada com óleo de coco e farinha de arroz e leve ao forno pre-aquecido a 180°. Deixe assar por, aproximadamente, 30 minutos.

### Ingredientes da cobertura

150 gr de cacau em barra (70% cacau)  
1/2 xíc (chá) de água

### Modo de fazer

Corte o chocolate em pedaços e leve ao fogo com a água até derreter.



## COOKIE DE CHOCOLATE



### Ingredientes:

- 1/2 xíc. (chá) de bolinhas (ou quadradinhos) de chocolate meio amargo (70% cacau)
- 2 col. (sopa) de farinha de aveia
- 1 col. (sopa) de cacau em pó (orgânico, se possível)
- 3/4 de xíc. (chá) de açúcar demerara
- 1 xíc. (chá) de coco ralado
- 2 claras

### Modo de fazer

Em uma tigela, reúna todos os ingredientes e misture com a ponta dos dedos até obter uma massa firme. Deixe na geladeira por 2 horas. Faça 5 bolas, coloque em uma assadeira antiaderente (não precisa untar) e achate levemente cada uma delas. Leve ao forno preaquecido a 180 °C para assar por 7 minutos ou até que fiquem firmes. Espere esfriar e guarde em um vidro com tampa.

## CREME DE PAPAIA FIT



### Ingredientes:

- 1/2 Mamão papaia congelado (cortado com cubos sem casca)
- 1 pote (100g) de iogurte grego desnatado
- 1 c.sopa Farinha de Aveia (ou Linhaça)
- 1 c.sopa Proteína de arroz (ou Whey protein) sabor Baunilha (Opcional)
- Água gelada (o quanto baste para ajudar a bater)
- Sementes de chia a gosto
- Mel a gosto

### Modo de fazer

Bata o mamão, o iogurte, a farinha e a água no liquidificador até obter um creme homogêneo e cremoso.

## LEITE CONDENSADO FIT



### Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de água quente;
- 1 xícara (chá) de leite em pó desnatado;
- 1 colher (café) de óleo de coco;
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário ou o açúcar que preferir.

### Modo de fazer

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata por 3 minutos, depois é só colocar a mistura em um pote com tampa e levar para geladeira por 2 horas.

## MOUSSE FIT DE MARACUJÁ



### Ingredientes:

- 1 receita de leite condensado fit
- 200 ml de iogurte desnatado
- Poupa de 1 maracujá
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário ou açúcar demerara
- 1 pacotinho de gelatina sem sabor (12 g)

### Modo de fazer

Adicione todos os ingredientes no liquidificador, menos a gelatina e bata por 2 minutos.

Por último hidrate a gelatina e acrescente no liquidificador batendo por mais 1 minuto.

Disponha a mistura em potes individuais ou em um único refratário, e leve para geladeira para ganhar consistência.



# Receitas Fit

Mês de Março 2020

Semana #03

