

Por: Bianca Batiston Corrêa Moribe

# Livro de Receitas Saudáveis - Diet



# Prefácio



Este e-book reúne as nossas deliciosas receitas diet com baixo teor de carboidratos, para ensiná-lo a fazê-las, a fim de que você possa saboreá-las sem culpa, pois a dieta do diabético não deve ser sinônimo de “punição”. Esperamos que você aprecie e se delicie! Boa leitura!



## Receita de Torta Diet de Bombom (parecido com o bombom sonho de valsa)

### **Ingredientes**

#### **Massa**

1 pacote de cookies diet triturado (200g)

4 colheres (sopa) de margarina light

Bombons Diet Allegro (Phinus) ou Terno (Doce da Montanha) picados para decorar

#### **Recheio**

12 bombons Diet Allegro

1 envelope de gelatina em pó sem sabor e incolor

3 colheres (sopa) de água

1 lata de creme de leite light

1 lata de Brigadeiro Diet de Colher

1 lata de leite desnatado (use a lata de creme de leite light vazia para medir)

### **Cobertura**

Brigadeiro Diet de Colher e Bombons Diet Allegro (Phinus) ou Terno (Doce da Montanha) triturados

### **Modo de preparo**

Em uma tigela, misture bem os ingredientes da massa e, com ela, forre o fundo de uma fôrma de fundo removível de 22cm de diâmetro. Coloque os bombons diet Allegro sobre a massa. Em uma panela, polvilhe a gelatina com a água, deixe descansar por 5 minutos e dissolva em fogo baixo, sem deixar ferver. No liquidificador, bata a gelatina sem sabor, o creme de leite light, o brigadeiro diet de colher Phinus, o leite e despeje sobre os bombons. Leve à geladeira por 3 horas. Retire da geladeira, espalhe o brigadeiro diet de colher Phinus sobre o recheio e decore com os bombons Allegro picados, e sirva em seguida. Fica uma delícia!!



### Docinho de Damasco com Leite Condensado Diet

#### Ingredientes:

- 300g de damasco seco
- 1 colher (chá) de adoçante culinário
- 1 litro de água
- 2 xícaras (chá) de Leite Condensado Diet
- 2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 1 colher (chá) de margarina light
- 40 forminhas de brigadeiro
- Margarina light para untar as mãos
- Folhas verdes de morango para decorar

#### Modo de preparo:

Em uma panela, coloque a água, o adoçante e o damasco e leve ao fogo alto. Quando ferver, deixe cozinhar por 15 minutos e desligue o fogo. Em uma peneira, coloque o damasco e deixe esfriar. No liquidificador, bata o leite condensado, o leite em pó e o damasco por 2 minutos em velocidade alta até que vire um purê homogêneo. Em outra panela, junte a margarina light e o purê. Leve ao fogo alto e deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo sem parar até desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo e transfira para um prato raso. Cubra com papel-filme e deixe esfriar. Unte as mãos com a margarina. Com a ajuda de uma colher de chá, faça bolinhas de 2,5cm. Repita o processo até finalizar a massa. Coloque as bolinhas nas forminhas de papel e, se quiser, decore com as folhinhas verdes.



### Sorbet de Morango Diet

#### **Ingredientes:**

- 1kg de morangos
- 1 pacote de gelatina diet de morango
- 3 colheres de adoçante em pó para forno e fogão
- 500mL de água
- 1 clara de ovo
- Suco de 1/4 de limão
- Ramos frescos de hortelã para decorar

#### **Modo de Preparo:**

Bata o morango no liquidificador com 250 ml de água. Reserve. Ferva a água e despeje sobre a gelatina até que a mesma se dissolva completamente. Adicione as 3 colheres do adoçante em pó. Deixe resfriar um pouco a mistura tampada na geladeira e acrescente o morango, o suco de limão e a clara de ovo. Mexa tudo delicadamente com uma colher ou com um fue.

Coloque toda a mistura dentro de uma sorveteira caseira por cerca de 30 minutos. Caso não tenha sorveteira, deixe a mistura por cerca de oito horas no congelador. Ao servir, decore com ramos frescos de hortelã.

**Rendimento:** 6 porções.



## Cheesecake de Frutas Vermelhas Diet

### **Ingredientes**

#### **Massa:**

155g de bolacha de baunilha (ou outro sabor) diet, sem recheio e triturada  
80g de manteiga sem sal em temperatura ambiente

#### **Recheio:**

6 colheres (sopa) de maisena  
1 ½ xícara (chá) de adoçante culinário  
875 g de cream cheese  
4 ovos  
1 gema de ovo  
½ colher (chá) de extrato de baunilha  
½ colher (chá) de raspas de limão  
115g de creme de leite fresco

#### **Calda de frutas vermelhas:**

300g de geléia diet de frutas vermelhas ou outro sabor de sua preferência  
200ml de água

Uma dica é utilizar as caldas de frutas silvestres diet da Blackberry Patch – neste caso não há necessidade de adicionar água

**Modo de fazer:**

1. Triture a bolacha no liquidificador ou processador. Misture a bolacha triturada com a manteiga amolecida até que consiga moldar a massa no fundo da fôrma.
2. Forre o fundo de uma assadeira de fundo falso com essa massa, apertando com os dedos. (Cubra apenas o fundo da assadeira).
3. Pré-aqueça o forno a 180°C.
4. Misture a maisena com o adoçante.
5. Numa batedeira misture o cream cheese com adoçante já misturado com a maisena. Bata por 10 minutos, até que o creme fique bem fofo.
6. Adicione ao creme de cream cheese (com a batedeira em velocidade mínima): os ovos, gemas, extrato de baunilha, raspas de limão e creme de leite aos poucos e bem devagar, sempre parando para raspar o fundo da tigela da batedeira.
7. Despeje essa mistura na assadeira já com a massa e asse, em banho maria\*\*, a 160°C por 50 minutos ou até que o recheio fique firme.
8. Espere esfriar, leve para a geladeira por 5 horas e desenforme.
9. Para a calda, junte a geléia com a água em uma panela e leve ao fogo até que a geléia tenha dissolvido e formado uma calda lisa.

**Dica:** Para que a cheesecake não “nade” no banho-maria, deve-se usar uma forma de fundo desenformável com trava. Se você tiver uma forma simples, embrulhe-a com papel alumínio antes de colocar dentro da assadeira. Caso não possua a forma, asse na temperatura mínima do seu forno.

**Rendimento:** 10 porções

**Tempo de preparo:** 1 hora e 30 minutos

**Dificuldade:** média

**Quantidade de Carboidratos:** 12g por porção



### Mousse de Chocolate Diet

#### **Ingredientes:**

- 80g de chocolate meio amargo dietético picado
- 12 colheres de sopa de leite desnatado
- 1 colher de sobremesa de gelatina incolor sem sabor
- 8 colheres de chá de adoçante para culinária
- 4 claras

#### **Modo de Preparo:**

Leve ao fogo em banho-maria o chocolate com 4 colheres de sopa de leite. A seguir, misture o restante do leite com a gelatina e espere 1 minuto. Junte a gelatina ao chocolate e mexa bem até derreter tudo. Retire do banho-maria, acrescente o adoçante e leve à geladeira até começar a endurecer. Bata as claras em ponto de neve firme.

Misture-as delicadamente ao chocolate. Distribua em taças, decore com raspas de chocolate e leve à geladeira até a hora de servir.



### Taça Romeu e Julieta Diet

#### **Ingredientes:**

- 01 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1 1/2 xícara de chá de água
- 200g de polpa de goiaba congelada
- 1/2 xícara de chá de leite em pó desnatado
- 1/2 xícara de chá de goiabada dietética cremosa

#### **Cobertura:**

- 1 xícara de chá de queijo cottage
- 4 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de sopa de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão

#### **Modo de Preparo:**

Dissolva a gelatina em 1/2 xícara de chá de água fria e aqueça em banho-maria. Bata no liquidificador com o restante da água e dos ingredientes. Distribua em 6 taças e leve à geladeira para firmar.

#### **Cobertura:**

Bata os ingredientes no liquidificador, adicionando mais um pouco de água, se necessário, para ficar como uma calda cremosa. Distribua sobre o flan de goiaba e volte à geladeira. Se quiser, enfeite com pedacinhos de goiaba in natura.



### Olho de Sogra Diet

#### **Ingredientes:**

- 1 abacaxi médio ralado no ralo grosso
- 1/2 xícara (chá) de adoçante dietético em pó para forno e fogão
- 500g de batata-doce cozida
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 50 ameixas secas sem caroço

#### **Preparo:**

Coloque o abacaxi em uma peneira e deixe descansar a fim de que o suco possa escorrer e ficar bem sequinho. Coloque-o em uma panela com o adoçante, a batata-doce e o amido. Leve ao fogo, mexendo sempre até soltar da panela. Retire e deixe esfriar. Abra a ameixa na lateral, sem separar as partes, e recheie com o doce. Coloque em forminhas de papel e sirva.

**Substituição:** 1/2 unidade de pão francês integral (25g)

**Rendimento:** 25 porções

#### **Informações Nutricionais:**

1 porção = 2 unidades = 40g

**Calorias:** 67

**Proteínas:** 0,7g

**Carboidratos:** 15,8g



### Bolo de Morango Diet

#### **Ingredientes:**

- 1 e 1/2 xícara (chá) de adoçante em pó tipo forno e fogão
- 7 ovos
- 2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de água quente
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Margarina light para untar

#### **Recheio:**

- 2 latas de creme de leite light
- 2 envelopes de gelatina em pó diet sabor morango
- 3 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão
- 1 e 1/2 xícara (chá) de morangos picados

**Cobertura:**

-2 xícaras (chá) de creme de leite light gelado

-4 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão

**Modo de preparo:**

Comece preparando o recheio da seguinte forma: em uma panela, aqueça o creme de leite e misture com a gelatina e o adoçante até dissolver bem. Acrescente os morangos picados e leve à geladeira por 30 minutos. Enquanto isso, bata os ovos com o adoçante, na batedeira, até obter um creme esbranquiçado. Acrescente, aos poucos, a farinha peneirada e a água sem parar de bater. Adicione o fermento peneirado, misture delicadamente, despeje numa forma de 22 cm de diâmetro untada e enfarinhada e asse em forno médio, preaquecido, por cerca de 35 minutos. Aguarde esfriar, desenforme e recheie com a musse de morango. Para a cobertura, coloque na batedeira o creme de leite com o adoçante e bata, até obter o ponto de chantilly. Cubra o bolo, decore com morangos e leve à geladeira por 2 horas antes de servir. Os morangos sobre o bolo o tornam mais estético.

**Dica:** Para as crianças, pode-se acrescentar à massa 2 colheres de cacau em pó. Neste caso, adicione uma colherinha (chá) de bicarbonato de sódio, a fim de que a massa não fique muito ressecada.



### Morangos com Chantilly Diet

#### **Ingredientes:**

- 350 g de creme de leite fresco (nata)
- 10 envelopes de adoçante em pó
- 6 gotas de essência de baunilha
- Morangos inteiros devidamente higienizados e lavados
- Folhas de hortelã para decorar

#### **Modo de Preparo:**

Adoce o creme de leite com o adoçante (pode ajustar a quantidade a seu gosto), junte a essência de baunilha e leve à batedeira em velocidade mínima, até tomar consistência e formar picos firmes. É muito rápido e, se descuidar um segundo, vira creme de manteiga. Acrescente o chantilly aos morangos higienizados e lavados inteiros. Sirva em taças e decore com folhas de hortelã.

#### **Dicas:**

- Conservar gelado.
- Consumir em, no máximo, 4 dias
- Adoçar sempre antes de bater e não acrescentar adoçante após batido, pois o creme pode desandar.
- Você pode usar adoçante em gotas, se preferir.



### Lanchinho de Salsicha Zero Açúcar



#### **Ingredientes:**

##### **Massa:**

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15g)
- 1 colher (café) de adoçante em pó (2g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (330g)
- 1 colher (café) de sal
- 3 colheres (sopa) de margarina culinária (60g)
- 1 ovo (50g)
- ½ xícara (chá) de leite desnatado (100ml)
- 1 gema para pincelar (15g)
- 9 unidades de salsichas (360g) para rechear a massa

#### **Modo de Preparo:**

##### **Massa:**

Em um recipiente dissolva o fermento no leite. Adicione o adoçante, o sal, o ovo, a

Por: Bianca Batiston Corrêa Moribe

margarina e aos poucos misture bem a farinha. Após isso cubra a massa e deixe descansar por 20 minutos. Em seguida abra a massa e coloque a salsicha no centro, enrole e corte com 2cm de largura. Pincele a gema, coloque em uma assadeira untada e leve ao forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 30 minutos.

**Rendimento:** 25 porções de 25g

**Informações Nutricionais:** (Quantidade de nutrientes por unidade - 25g)

Calorias: 111,4 kcal

Carboidratos: 14,5 g

Proteínas: 4,3 g

Lipídeos: 4,1 g



### Bolo Natalino Diet

#### **Ingredientes :**

- 4 ovos;
- 1/2 xícara (chá) de margarina light;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 colher (sopa) de adoçante em pó do tipo granular;
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado;
- 1 xícara (chá) de leite de coco light;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de uvas-passas pretas;
- 1 xícara (chá) de frutas secas picadas (damasco, figo, etc.);
- 1/2 xícara (chá) de coco ralado (sem açúcar);
- 2 colheres (sopa) de margarina light
- farinha de trigo para untar e polvilhar.

**Modo de Preparo:**

1. Pré aqueça o forno a 180°C (temperatura média).
2. Unte uma forma de pudim (aquelas com um furo no meio) com margarina light e polvilhe com a farinha.
3. Em duas tigelinhas, separe as claras das gemas. Na batedeira, coloque as gemas, a margarina light e o fermento e bata até obter um creme. Acrescente o adoçante, o leite desnatado e o leite de coco, alternando com adições de farinha de trigo. Bata até a massa ficar homogênea.
4. Desligue a batedeira e misture as uvas-passas, as frutas secas e o coco ralado. Reserve.
5. Limpe e seque bem a tigela e as pás da batedeira. Bata as claras até ficarem em castelo e incorpore-as delicadamente à massa reservada.
6. Leve o bolo ao forno e deixe assar por cerca de 50 minutos. Para verificar se o bolo está assado, espete um palito. Se sair limpo, está pronto. Retire o bolo do forno, deixe arrefecer e sirva a seguir.

**Total de Calorias :** 307 calorias por porção

**Total de Carboidratos:** 22g



### *Bolo Diet de Banana sem farinha (com aveia)*

#### **Ingredientes:**

- \* 4 bananas (prata ou nanica) bem madura
- \* 1/2 xícara de uvas passas sem caroço
- \* 3 ovos
- \* 1/4 de xícara de óleo
- \* 2 xícaras de aveia (pode ser tanto em grãos finos como em grãos grossos)
- \* 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- \* 1 pouquinho de canela em pó.

#### **Modo de Preparo:**

Bater no liquidificador as bananas, a uva passa, os ovos e o óleo. Numa tigela colocar esta mistura e acrescentar a aveia e o fermento mexendo bem devagar. Untar uma fôrma e levar ao forno por 20 minutos.

O bolo fica bem docinho por causa das bananas bem maduras e da uva passa, por isso não é necessário adicionar adoçante. E para eliminarmos os carboidratos simples (que é a farinha de trigo), substituímos pela aveia, que contém fibras, é muito mais nutritiva e o melhor: não engorda!!!

Receita aprovadíssima!! O bolo fica docinho, molhado e leve.

**Quantidade de Carboidratos por porção:** 18g



### Crepe Diet de Chocolate com Maçãs e Damascos

#### Massa:

- 3/4 xícara (chá) de leite
- 1 ovo grande
- 3/4 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de óleo de girassol para untar

#### Recheio:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de damasco seco cortado em cubos
- 3/4 xícara (chá) de suco de laranja
- 3 xícaras (chá) de maçã descascada e cortada em cubos
- 3 sachês de adoçante sucralose em pó (2,4g cada sache)

**Modo de Preparo:**

**Massa:**

No liquidificador bata todos os ingredientes. Reserve por 30 minutos na geladeira. Em seguida unte e aqueça uma panquequeira. Despeje cerca de 3 colheres (sopa) de massa e incline a panquequeira de um lado para o outro, até ferrar o fundo. Cozinhe por 2 a 3 minutos, até secar. Vire a massa e cozinhe do outro lado. Repita a operação até a massa acabar. Reserve.

**Recheio:**

Cozinhe, em fogo baixo, o damasco com o suco de laranja. Junte a maçã e ferva por mais 10 minutos para reduzir o suco de laranja e criar uma calda mais consistente. Acrescente o adoçante e misture. Utilize o recheio quente ou frio.

**Montagem:**

Nos crepes, distribua uma pequena porção de recheio sobre cada um deles, dobre e sirva os crepes ainda quentes. Utilize a calda para decorar.

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Calorias:** 191 por unidade

**Carboidratos:** 23g



### Brownie Diet, sem açúcar e sem lactose

#### **Ingredientes:**

- 02 xícaras de chá de leite de soja
- 01 xícara de chá de óleo de canola
- 02 ovos grandes inteiros
- 01 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de chá de farinha de psyllium (encontrada em lojas de produtos naturais)
- 02 xícaras de chá de adoçante próprio para forno e fogão
- 01 colher de sopa de fermento em pó químico
- 1 1/2 xícara de chá de cacau em pó sem adição de açúcares
- 1/2 xícara de avelãs picadas
- nozes pintadas com corante comestível dourado para decorar

#### **Modo de Preparo:**

Bata no liquidificador o leite de soja com o óleo e os ovos até obter uma mistura fina. Reserve. Misture em uma vasilha o psyllium, o cacau em pó, a farinha e o adoçante. Despeje a mistura do liquidificador sobre os ingredientes secos e misture bem. Bata em batedeira elétrica, se necessário. Por último, acrescente o fermento em pó químico e

Por: Bianca Batiston Corrêa Moribe

mexa delicadamente. Acrescente as avelãs picadas e misture. Despeje a massa em uma fôrma untada e enfarinhada. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20 a 30 minutos. Retire do forno Corte em quadradinhos iguais, enfeitando com as nozes. Sirva a seguir.

**Rendimento:** 10 porções

**Calorias por porção:** 254 kcal

**Carboidratos:** 12,4g



## Rabanada Diet



### **Ingredientes:**

- 03 pães franceses amanhecidos
- 300mL de leite desnatado
- 02 colheres de sopa de adoçante em pó para culinária
- 03 ovos
- 01 colher de sopa rasa de farinha de trigo
- 01 colher de sopa de margarina light
- 1/4 de xícara de chá de frutose
- 1/2 colher de sobremesa de leite em pó desnatado
- 1/2 colher de sobremesa de canela em pó

### **Modo de Preparo:**

Molhe as fatias de pão no leite desnatado misturado com 1 colher de adoçante e deixe descansar por 20 minutos. Bata as claras em neve, acrescente as gemas uma a uma e depois adicione a farinha de trigo e 1 colher de sopa de adoçante. Passe o pão molhado nesta mistura e asse em uma fôrma untada com margarina light em forno alto a 250°C. Ainda quentes, passe as rabanadas em uma mistura de frutose, leite em pó desnatado e canela. Sirva ainda quentes.



### Tender ao molho de Geléia de Damasco Diet

#### **Ingredientes:**

- 1 tender bolinha (magro)
- 1 colher (chá) de cravos
- ½ xícara (chá) de geleia diet de damasco
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- ½ colher (sopa) de adoçante para forno & fogão
- 2 colheres (sopa) de shoyu light
- pimenta-do-reino branca a gosto

#### **Modo de Preparo:**

Com uma faca, faça riscos diagonais na superfície do tender formando losangos. Espete cravos na superfície do tender.

Misture a geleia com o suco de laranja, o adoçante a pimenta e o shoyu. Verta metade desse molho sobre o tender asse em forno médio, por 50 minutos. De 15 em 15 min abra o forno e regue com o o molho que sobrou. Na hora de servir, despeje o molho que ficou na assadeira sobre o tender.

**Dica:** Enfeite o tender em volta com frutas naturais: maçãs, cerejas, uvas, damascos, pêras, etc., e salpique o prato com salsinha picada.



### Gelatina Arco-Íris Diet

#### **Ingredientes:**

- . 6 embalagens de Gelatina Diet de sabores e cores diferentes
- . 1 lata de leite condensado Diet
- . 1 lata de creme de leite light
- . 200 ml de leite de coco

#### **Modo de preparo:**

Prepare cada sabor de gelatina separadamente com metade da água pedida na embalagem. Separe metade de cada sabor preparado e reserve. Coloque numa fôrma com furo central levemente untada com óleo o primeiro sabor, leve ao congelador e deixe lá por 10 minutos até esta primeira camada endurecer. Em seguida, bata no liquidificador uma parte do leite condensado diet, uma parte do creme de leite light, uma parte do leite de coco e a parte separada da gelatina da primeira camada. Despeje a mistura sobre a primeira camada de gelatina e leve novamente ao congelador por 10 minutos até a segunda camada endurecer. Repita o processo sucessivamente, lembrando sempre de intercalar uma camada de gelatina com uma camada da mistura de gelatina com leite condensado diet, creme de leite light e leite de coco. Após colocar a última camada, leve a fôrma à geladeira e a retire somente na hora de servir, desenformando a gelatina e servindo-a em fatias.

**Autoria da Receita:** Carolina Martinez



## Manjar Branco Diet

### Ingredientes:

#### Manjar Branco

- 4 xícaras (chá) de leite desnatado
- 4 colheres (sopa) de coco ralado
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de adoçante (forno e fogão)

#### Calda de Ameixas Diet

- 6 ameixas pretas secas sem adição de açúcar com caroço
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de adoçante (forno e fogão)

## **Modo de Preparo:**

### **Manjar Branco**

Coloque os três primeiros ingredientes numa panela e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar e formar um creme. Desligue o fogo, acrescente o adoçante e misture bem. Unte levemente uma fôrma, despeje o manjar e leve à geladeira durante 2 horas no mínimo. Desenforme e sirva com a calda de ameixas.

### **Calda de Ameixas Diet**

Leve uma panela ao fogo com as ameixas e a água. Deixe ferver. Retire do fogo, adicione o adoçante e mexa bem. Sirva sobre o manjar.

**Rendimento:** 08 porções (08 fatias médias, de 108g cada)

### **Valores nutricionais por porção:**

calorias = 97 kcal

carboidratos = 15.75 g

proteínas = 3.33 g

lipídios = 2.63 g



## Beijinho Diet com Cobertura de Chocolate

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de chá de leite desnatado
- 1 xícara de chá de água quente
- 1 colher de chá de adoçante dietético para culinária
- 5 colheres de sopa de coco ralado desidratado
- Barra de chocolate diet para cobertura

### **Modo de Preparo:**

Em uma panela, coloque o leite em pó, a água, o adoçante e 5 colheres de sopa de coco ralado. Misture bem e leve ao fogo brando. Mexa até desprender do fundo da panela.

Despeje em um prato e deixe esfriar. Unte as mãos com a margarina light e faça as bolinhas (se quiser, use uma colher de chá). Passe os docinhos pelo coco ralado restante. Coloque em forminhas coloridas.

Caso queira cobrir com chocolate diet derretido, após enrolar as bolinhas, banhá-las e em seguida colocar o coco ralado sobre o chocolate diet.

**Quantidade de carboidratos por unidade:** 7g

**Rendimento:** aproximadamente 20 porções



### Receita de Torta Diet de Frutas com Suspiros

#### **Ingredientes para a massa:**

- 2 e 1/2 xícaras de (chá) de farinha de trigo
- 1 colher de (chá) de fermento em pó
- 1 colher de (sopa) de adoçante dietético em pó para forno e fogão
- 150g de margarina light
- 1 ovo

#### **Modo de preparo da massa:**

Bata o ovo com um garfo, misture-o com a margarina Light e o adoçante para forno e fogão. Adicione a farinha de trigo misturada com o fermento em pó aos poucos, até ficar uma massa firme que desgrude das mãos. Deixe descansar por 20 minutos. Depois, forre uma forma untada (inclusive as paredes) com a massa, pressionando-a para formar uma camada bem fina. Ponha para assar no forno a 250° por 30 minutos. Observe a massa no forno. Quando já estiver dourada, já pode ser retirada do fogo. Deixe esfriar e reserve.

#### **Ingredientes para o creme:**

- 1 lata de leite condensado diet, ou 1 pote de leite condensado diet em pó
  - 2 xícaras (chá) de leite desnatado
  - 1 colher (sopa) de amido de milho
  - 2 colheres (chá) de essência de baunilha
  - 1 xícara (chá) de creme de leite light

- 1 xícara (chá) de manga cortada em cubos
- 1 xícara (chá) de morango cortado em cubos
- 1 xícara (chá) de kiwi cortado em cubos
- 1 xícara (chá) de abacaxi cortado em cubos.
- 1 xícara (chá) de pêssegos em calda diet cortados em tiras
- 1 xícara (chá) de grãos de uva Itália ou thomson

### **Modo de Preparo do Creme:**

Em um liquidificador, coloque o leite desnatado, o leite condensado, o amido, a essência de baunilha, bata tudo e leve ao fogo para engrossar, mexendo sempre. Quando engrossar, desligue o fogo, adicione o creme de leite light, mexa e deixe esfriar. Reserve.

### **Ingredientes para o Suspiro Diet:**

- 3 claras
- 6 colheres (sopa) de adoçante em pó para forno e fogão
- 1 colher (café) de essência de sua preferência

**Rendimento:** 100 porções



### **Modo de Preparo:**

Bata na batedeira as claras, até que fiquem bem firmes. Coloque o adoçante e a baunilha aos poucos, batendo sempre, até virar um suspiro firme.

Coloque num saco de confeitar ou simplesmente num saquinho plástico com a pontinha cortada e faça suspiros pequenos numa assadeira forrada com papel manteiga.

Asse em forno bem baixo até dourar levemente. (Na prática o suspiro vai ao forno para ser desidratado e não só assado).

### **Montagem da torta:**

Sobre a massa que já está assada na forma, despeje metade do creme. Logo em seguida, coloque uma camada de frutas espalhadas por cima do creme, e em seguida forre com uma camada de suspiros. Despeje a outra metade do creme por cima, e decore com as frutas picadas. Leve à geladeira e deixe esfriar. Depois de gelada, pode ser desenformada, estando pronta para servir.



### Bavaroise de Café Diet com Chantilly de Leite Evaporado

#### Creme Inglês:

#### Ingredientes:

- 2 gemas
- 2 colheres (sopa) rasas de frutose (25g)
- 1/4 de xícara de leite desnatado fervente (250ml)
- 1 colher (chá) de café solúvel (se preferir mais forte, use 1 colher de sopa)

#### Modo de Preparo:

Bata as gemas com a frutose. Despeje o leite já fervido por cima, misture e leve ao fogo, mexendo até engrossar, porém sem deixar ferver a mistura. Acrescente o café solúvel e esfrie imediatamente em banho-maria gelado. Espere até começar a endurecer ligeiramente para acrescentar o chantilly de leite evaporado.

## **Chantilly de Leite Evaporado:**

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de leite evaporado gelado (200g) – equivalente a uma latinha
- 8 envelopes de adoçante sucralose em pó
- 1 colher (sopa) rasa de gelatina sem cor e sem sabor (12g) derretida com 5 colheres de sopa de água.

### **Modo de Preparo:**

Bata o leite evaporado por uns 10 a 15 minutos até aumentar bastante de volume. Acrescente a sucralose e a gelatina e bata mais um pouco. Misture tudo e despeje sobre o bavaoise de café já endurecido e desenformado

Dica: Para desenformar com maior facilidade, use uma fôrma de plástico com fundo removível ou então, se preferir, reparta em forminhas individuais, previamente molhadas em água.

**Rendimento:** 10 porções

**Quantidade de carboidratos por porção:** 8,6g

**Quantidade de calorias por porção:** 70,8cal

**Quantidade de proteínas por porção:** 4,6g

**OBS.:** 1 porção desta receita equivale a 1 porção de fruta + 1/3 de porção de leite (85ml)



## Brigadeiro Gourmet Diet

### **Ingredientes:**

- 300 g de chocolate ao leite em barra diet
- 1 lata de leite condensado diet
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1/4 xícara (chá) de creme de leite
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- chocolate ao leite em barra diet ralado no ralo grosso (o suficiente)

### **Modo de Preparar:**

Cortar o chocolate em barra em pedaços pequenos. Colocar em uma panela, acrescentar o leite condensado, a manteiga, creme de leite e misturar bem. Levar ao fogo baixo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Acrescentar a essência de baunilha e misturar. Retirar do fogo e despejar em uma assadeira para esfriar. Deixar descansar por doze horas. Enrolar e passar em chocolate ralado.

**Rendimento:** aproximadamente 40 brigadeiros

**Quantidade de carboidratos por porção (1 unidade):** 5g

**Quantidade de calorias por unidade:** 60Kcal



### Espuma de Frutas Diet

#### **Ingredientes:**

- 1 envelope de gelatina branca em pó, sem sabor
- 1/2 xícara (chá) de água
- 6 colheres (sopa) de adoçante culinário em pó
- 2 maçãs cozidas, picadas
- 1/2 abacaxi cozido, picado
- 1 xícara (chá) de morangos, picados
- 3 claras
- Morangos para decorar

#### **Modo de Preparo:**

Num recipiente, misture a gelatina à água e deixe hidratar por 1 minuto. Leve ao fogo, em banho-maria, para dissolver. Misture o adoçante e as frutas, deixe esfriar e leve à geladeira.

Quando estiver quase endurecendo, bata as claras em neve e junte-as à gelatina, mexendo delicadamente com uma colher.

Disponha o creme numa taça grande ou numa forma com furo no meio levemente molhada e leve à geladeira por cerca de 6 horas. Decore com morangos no momento de servir.

**Rendimento:** 12 porções

**Tempo de Preparo:** 20 min

**Tempo de Cozimento:** 10 min

**Tempo adicional (em geladeira):** 6 horas 30 min

**Cada porção fornece:**

- Calorias 51 kcal
- Gordura 0,2 g
- Gordura saturada 0 g
- Colesterol 0 mg
- Sódio 12 mg
- Carboidratos 11 g
- Fibras 0,2 g
- Proteínas 2 g



### Pudim de Leite Condensado Diet

#### **Ingredientes:**



#### **Para o leite condensado diet:**

- Leite em pó desnatado, 300 g
- Água quente, 400 ml
- Margarina light, 20 g
- Adoçante em pó para culinária , 1 colher (sopa)

#### **Para o pudim:**

- Leite condensado diet, 1 unidade
- Ovos, 3 unidades
- Leite desnatado, 200 ml
- Baunilha, 1 fava

#### **Para a calda:**

- Frutose, 200 gramas

#### **Modo de Preparo:**

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve ao freezer e deixe gelar por 1 hora.
- 2) Caramelize uma forma com frutose. Coloque a frutose na forma de pudim e leve ao fogo até formar uma calda clara.
- 3) Coloque a mistura do pudim na forma caramelizada.
- 4) Leve ao forno a 150°C (fogo baixo) em banho-maria e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos ou até o creme ficar firme.
- 5) Esfrie, deixe o pudim gelar por 24h e desenforme. Aí é só servir e se deliciar!



### **Panna Cotta Diet de Iogurte com Frutas Silvestres**

#### **Ingredientes:**

- 2 xícaras de chá de leite desnatado
- 4 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de sopa de raspas de casca de limão e laranja
- 2 envelopes de gelatina em pó sem sabor
- 4 colheres de sopa de água
- 2 potes de (200g) iogurte desnatado
- 1 caixa (200g) de creme de leite light

#### **Calda:**

- 2 xícaras de morangos picados ou polpa de morango congelada
  - ½ xícara de vinho tinto
  - 2 colheres de sopa de amido de milho
  - 2 colheres de sopa de adoçante culinário
- Amoras, mirtilos e framboesas frescas a gosto e folhinhas de hortelã fresca para decorar.

**Modo de Preparo:**

Em uma panela coloque o leite, o adoçante e as raspas de limão e laranja e leve para ferver. Retire do fogo e adicione a gelatina dissolvida na água (conforme instruções da embalagem). Mexa até dissolver bem. Coe e deixe esfriar. Adicione o creme de leite e o iogurte e bata bem com um batedor manual delicadamente para misturar. Coloque em uma forma de pudim média molhada. Leve à geladeira para firmar por duas horas. Para a calda: misture os ingredientes e leve ao fogo por cerca de 10 minutos, mexendo bem até ficar uma calda espessa. Desenforme o doce e regue com a calda. Enfeite com as frutas frescas e decore com folhas de hortelã.

**Valores nutricionais:**

Porção: 150g

Valor calórico: 100 calorias

CHO: 11,6g

Proteínas: 4g

Gorduras: 4g



### Caesar Salad Diet

#### **Ingredientes:**

- 3 peitos de frango grelhados
- 1 alface americana
- 1 xícara de croutons de pão diet (receita abaixo)
- 4 colheres (sopa) de molho caesar (receita abaixo)
- 50 g de queijo parmesão em lâminas ou ralado grosso

#### **Modo de preparo:**

Rasgue as folhas da alface com as mãos em pedaços grandes. Arrume numa travessa, coloque sobre ela o frango grelhado em fatias, misture o molho e polvilhe com o queijo parmesão e os croutons.

#### **MOLHO CAESAR**

##### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de maionese light
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de água

Por: Bianca Batiston Corrêa Moribe

2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem

1 1/2 colher (sopa) de suco de limão

1 colher (sopa) de pasta de anchova

2 dentes de alho amassados

2 Colheres (chá) de adoçante em pó para culinária

1 colher (sopa) de molho inglês (Worcestershire sauce)

1/2 colher (chá) de pimenta do reino

1/4 colher (chá) de sal

1/4 colher (chá) de salsa desidratada

### **Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes do molho na batedeira. Coloque a mistura em um recipiente e deixe-a descansando por algumas horas para que possa “pegar” o verdadeiro sabor do Molho Caesar.

Não use queijo Parmesão de saquinho. Estes são muito salgados e têm um sabor muito artificial. Compre uma grossa fatia de queijo parmesão e rale-a bem fininho, para garantir o frescor e um sabor mais agradável.

A pasta de anchova pode ser feita em casa, batendo algumas anchovas em conserva no liquidificador. Depois, passe na peneira para tirar as espinhas e pronto...

## **CROUTONS DIET**

### **Ingredientes:**

6 fatias de pão de forma diet (sem adição de açúcar), azeite de oliva extra-virgem a gosto, sal a gosto (opcional) e orégano para polvilhar

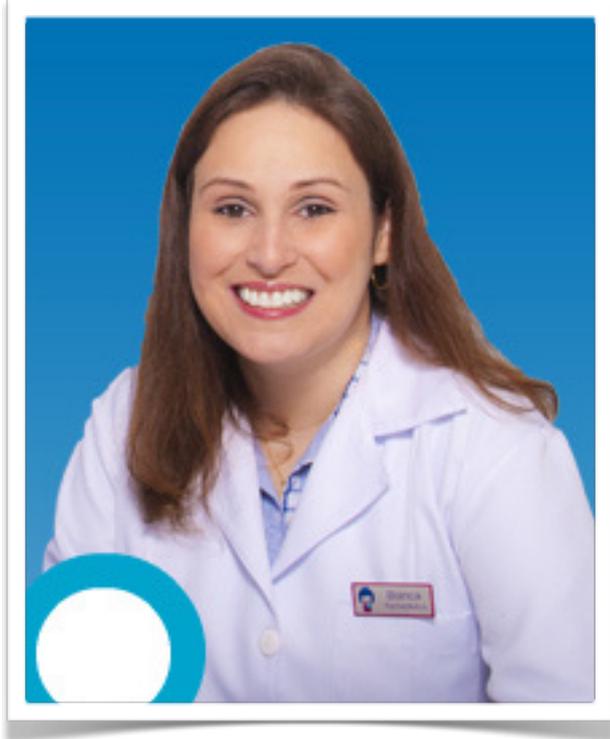
### **Modo de preparo:**

Corte as fatias de pão de forma diet em cubos pequenos. Arrume-os em uma assadeira, regue com o azeite de oliva extra-virgem, polvilhe com o sal e com o orégano e leve ao forno para torrar. Pode ser acrescentada pimenta-do-reino para dar um toque especial. Espere assar até que os croutons fiquem mais tostados, e depois, é só polvilhá-los sobre a caesar salad.

**Rendimento:** 6 porções (1 porção = 1 xícara de chá)

**Quantidade de carboidratos por porção (1 xícara de chá) :** 6,1g

## Quem é Bianca Batiston Corrêa Moribe



Muitos de nós já ouvimos falar em Diabetes. Alguns podem até ter uma noção do que se trata. Mas a maior parte das pessoas ainda não sabe verdadeiramente no que consiste esta disfunção, como conciliá-la a com o dia-a-dia e como tentar preveni-la.

O blog Diabético Saudável é um veículo de informação a todas as pessoas diabéticas, familiares e amigos de pessoas diabéticas que convivem diariamente com esta disfunção. Mais do que um meio de esclarecimento sobre o diabetes, este blog é uma maneira de reunir relatos de pessoas

que conseguiram encontrar o equilíbrio glicêmico e que conseguem ter uma vida saudável mesmo passando por este problema. Contaremos também com a colaboração de diversos profissionais de alguns setores da saúde (farmácia, odontologia, medicina – endocrinologia, fisioterapia, nutrição, educação física, entre outras).

A iniciativa de criar este blog partiu de Bianca Batiston Corrêa Moribe, Diabética Tipo 1 desde os 8 anos de idade, e que desde sua infância teve como anseio criar um espaço onde pudesse ser oferecido a todos os diabéticos, crianças e adultos, todo o apoio e orientação, além de uma variedade de produtos que visam proporcionar a eles uma vida saudável e com muita qualidade. Bianca formou-se em Farmácia pela Universidade do Vale do Itajaí em 2000, concluiu seu mestrado em Ciências Farmacêuticas em 2004 na mesma instituição e hoje lida com pessoas que têm o mesmo problema que ela em sua farmácia especializada em diabetes (Farmácia Doce Dia, em Balneário Camboriú).

O diabetes nunca a impediu de ter uma vida normal, e, pelo contrário, sempre fez com que ela buscasse ter uma vida saudável e feliz. Sempre preocupada em levar a todos os diabéticos maiores esclarecimentos a respeito deste problema (que não deve ser

Por: Bianca Batiston Corrêa Moribe

considerado uma doença, mas sim uma disfunção), Bianca se inspira naquilo que ela mesma viveu para levar sempre a todos muita tranquilidade e muita informação.

Sejam todos bem vindos ao nosso blog, e sintam-se à vontade para deixarem seus depoimentos de superação e de como lidam harmoniosamente com o diabetes, para que desta forma, muitas pessoas com o mesmo problema sintam-se inspiradas a buscarem o equilíbrio e uma vida saudável e feliz, pois é possível, sim, ser saudável mesmo com diabetes!

**Bianca Batiston Corrêa Moribe**  
**Farmácia Doce Dia**

[www.FarmaciaDoceDia.com.br](http://www.FarmaciaDoceDia.com.br) - loja virtual

[www.diabeticoSaudavel.com.br](http://www.diabeticoSaudavel.com.br) - Blog sobre Diabetes

Fone: [47 3363-3686](tel:4733633686)

Av. Terceira Avenida 271 Centro Sala 01 - Térreo -  
88330-083 Balneário Camboriú - Brasil