

# Receitas sem açúcar.



## Receitas sem adição de açúcar

O Diabetes é considerado um problema de saúde pública pelo número de pessoas que tem a doença.

Segundo a OMS 7,6% da população brasileira maior de 40 anos é diabética. Isso representa aproximadamente 10 milhões de pessoas.

Embora idade, histórico familiar e stress sejam fatores de risco para o desenvolvimento da doença, os fatores determinantes são a obesidade, os maus hábitos alimentares, o sedentarismo e o tabagismo.

Pesquisas comparam indivíduos utilizando alto consumo de frutas, vegetais, peixes, aves e grãos integrais com aqueles que utilizam alimentos industrializados, refinados, carne vermelha, ricos em gordura e açúcar. O resultado tem sido uma redução significativa de risco para desenvolvimento de diabetes naqueles que fazem uso da primeira dieta.

### Cheesecake de Pêssego

#### Ingredientes massa:

1 colher de sopa de óleo de coco  
1 ½ xícara de chá de cookies integrais sem adição de açúcar moídos  
(escolha o sabor de sua preferência)

#### Ingredientes recheio:

6 unidades de pêssego picado  
4 colheres de sopa de adoçante culinário em pó para forno e fogão  
2 ovos orgânicos  
200 gramas de cream cheese light  
Essência de baunilha a gosto

#### Modo de Preparo:

Misturar os cookies moídos com o óleo de coco e espalhar no fundo de uma forma de abrir. Reservar.

Em uma panela colocar o pêssego, o adoçante e levar ao fogo até desmanchar bem, deixar esfriar.

No liquidificador bater o cream cheese, os ovos e a baunilha.

Acomodar o pêssego sobre os cookies e despejar o creme por cima.

Assar em forno médio até firmar. Servir frio.

**Rendimento:** 12 fatias

**Valor calórico por porção:** 78kcal

## Milk shake cremoso

### Ingredientes:

200 ml de bebida vegetal de arroz  
30 g de castanhas do Brasil  
50 g de uvas passas brancas  
½ manga  
Gelo a gosto

### Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.

**Rendimento:** 2 porções

**Valor calórico por porção:** 240kcal

## Compota de frutas

### Ingredientes:

3 colheres de sopa de adoçante em pó para forno e fogão  
½ litro de água  
1 Lasca de canela  
5 Cravos da índia  
Lascas de casca de uma laranja  
Suco de um limão  
½ Abacaxi cortado em cubos  
2 maçãs cortadas em cubos  
¼ xícara de damascos picados

### Modo de Preparo:

Colocar o adoçante, a água, a canela, os cravos e as lascas de laranja em uma panela e levar ao fogo até levantar fervura. Retirar do fogo e acrescentar o suco de limão, o abacaxi, as maçãs e o damasco, misturar bem e retornar ao fogo baixo e não mexer mais. Deixar ferver por 20 minutos ou até a calda ficar grossa. Servir frio.

**Rendimento:** 10 porções. **Valor calórico por porção:** 62 kcal

## Batida de nozes

### Ingredientes:

1 copo de suco de abacaxi  
1 cenoura média  
1 colher de sopa de nozes picadas  
10 uvas

### Modo de Preparo:

Bater tudo no liquidificador. Servir bem gelado

**Rendimento:** 2 porções **Valor calórico por porção:** 140kcal

## Suco refrescante

### Ingredientes:

200 ml de água de coco gelada  
Cubos de gelo feito com suco de 1 maracujá  
3 folhas de hortelã

### Modo de Preparo:

Bater no liquidificador o maracujá com água suficiente para preparar um suco e colocar em forma de gelo. Depois de congelado, bater no liquidificador os cubos de gelo de maracujá com a água de coco. Por último acrescentar as folhas de hortelã e dar uma leve batida. Servir em seguida.

**Rendimento:** 2 porções

**Valor calórico por porção:** 46,5kcal

## Mousse crocante de manga

### Ingredientes:

1 caixa de creme de soja (substituto do creme de leite)  
1 lata de leite condensado *diet*  
1 manga média, de preferência orgânica  
50 gramas de amêndoas moídas  
suco de ½ limão

### Modo de Preparo:

Em um liquidificador bater o creme de soja, o condensado de soja, a manga e o suco de limão. Colocar em taças e cobrir com as amêndoas.

**Rendimento:** 08 porções

**Valor calórico por porção:** 212 calorias

### **Manjar de goiaba**

#### **Ingredientes:**

200ml de suco de goiaba  
1 garrafinha de leite de coco  
1 xícara de (chá) de bebida vegetal de arroz  
2 colheres (sopa) de amido de milho  
4 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão

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

Misturar a bebida de arroz, o leite de coco, o amido de milho e levar ao fogo, quando começar a engrossar misturar o suco de goiaba e o adoçante. Colocar em uma forma para pudim e levar a geladeira por 2 horas.

**Rendimento:** 08 porções

**Valor calórico por porção:** 74 calorias

### **Bolo cremoso de fubá**

#### **Ingredientes:**

3 xícaras (chá) de bebida vegetal de arroz  
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral  
1 xícara (chá) de adoçante culinário  
4 ovos orgânicos  
½ xícara (chá) de fubá  
3 colheres (sopa) de óleo de coco extravirgem  
1 colher (sopa) de fermento químico  
erva doce a gosto

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

Bater as claras em neve e reservar. Bater as gemas, o adoçante e o óleo de coco. Acrescentar a farinha, o fermento, o fubá e a bebida vegetal de arroz. Acrescentar as claras em neve e bater. Com o auxílio de uma colher misturar a erva doce. Colocar a massa em uma assadeira untada e polvilhada e levar ao forno pré-aquecido 180° por aproximadamente 25 minutos ou até dourar.

**Rendimento:** 15 porções

**Valor calórico por porção:** 110 calorias

## Torta de banana com canela

### Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral  
1 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão  
1 xícara (chá) de extrato de soja (já preparado)  
½ xícara (chá) de farinha de trigo  
½ xícara (chá) de amido de milho  
3 ovos orgânicos  
4 colheres (sopa) de óleo de coco extravirgem  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
6 bananas d'água, de preferência orgânicas  
canela em pó a gosto

### Modo de Preparo:

Bater as claras em neve e reservar. Bater as gemas, o óleo de coco e o adoçante. Adicionar as farinhas, o amido de milho, o extrato de soja e bater bem. Acrescentar as claras em neve e o fermento. Colocar a massa em uma assadeira untada e polvilhada. Colocar as bananas cortadas em tiras em cima da massa e polvilhar canela em pó. Levar ao forno pré-aquecido 180° por aproximadamente 35 minutos ou até dourar.

**Rendimento:** 15 porções

**Valor calórico por porção:** 99 calorias

## Creme de frutas vermelhas

### Ingredientes:

1 litro de iogurte natural desnatado  
5 colheres (sopa) de geléia de framboesa sem açúcar  
8 morangos, de preferência orgânicos  
2 colheres (sopa) de suco de limão, de preferência orgânico  
1 colher (sopa) de adoçante para forno e fogão

### Modo de Preparo:

Em um liquidificador bater o iogurte com a geléia de framboesa. Levar ao congelador. Em uma panela colocar os morangos picados, o suco de limão e o adoçante. Levar ao fogo baixo por cerca de 20 minutos. Em taças individuais colocar uma camada de iogurte, uma camada de morangos, outra camada de iogurte e finalizar com os morangos.

**Rendimento:** 06 porções

**Valor calórico por porção:** 70 calorias

## Pudim de chocolate

### Ingredientes:

2 abacates médios picados  
1 banana média  
½ xícara de chá de cacau em pó  
½ xícara de chá de tâmaras sem caroço  
1 colher de chá de essência de baunilha

### Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar um creme homogêneo. Transferir para uma tigela grande ou potes individuais e levar à geladeira.

**Rendimento:** 6 porções

**Valor calórico:** 190,0 Kcal por porção

## Creme de limão com amoras

### Ingredientes:

2 colheres de sopa de raspas de limão  
3 colheres de sopa de suco de limão  
8 tâmaras grosseiramente picadas  
1 colher de chá de essência de baunilha  
1 pitada de cardamomo em pó  
250g de tofu  
2 xícaras de chá de amoras frescas

### Modo de preparo:

No liquidificador, colocar o suco de limão, as tâmaras, a essência de baunilha, o cardamomo, o tofu e 1 colher de sopa das raspas de limão. Bater tudo até ficar um creme homogêneo. Dividir o creme de limão igualmente em 4 taças. Enfeitar cada porção com amoras e o restante das raspas de limão. Levar à geladeira até a hora de servir.

**Rendimento:** 4 porções

**Valor calórico:** 230,0 Kcal por porção

## Barra de cereais recheada

### Ingredientes:

1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo integral  
1 e ½ xícaras de chá de aveia em flocos  
½ colher de chá de sal marinho  
¾ de xícara de chá de óleo de coco

½ xícara de chá de coco ralado  
½ xícara de chá de castanhas do Brasil picadas

**Recheio:**

4 xícaras de chá de tâmaras picadas  
2 xícaras de chá de damascos secos picados  
¼ xícara de chá de água  
1 colher de chá de essência de baunilha

**Modo de preparo:**

Misturar os ingredientes do recheio e cozinhar até formar engrossar. Misturar o restante dos ingredientes para formar uma mistura crocante. Espalhar, com uma colher, metade da mistura crocante em um pirex de vidro untado com óleo de coco. Adicionar o recheio e acrescentar o restante da mistura crocante. Amassar com uma colher. Assar em forno médio por cerca de 30 minutos ou até ficar com uma coloração marrom clara. Deixar esfriar e cortar em retângulos.

**Rendimento:** 15 porções

**Valor calórico:** 150,0 Kcal por porção

## **Bolo de banana sem adição de açúcar**

**Ingredientes:**

2 xícaras de chá de farinha de trigo integral  
1 xícara de chá de amaranto em flocos  
1 colher de sopa de fermento em pó  
3 copos de suco de laranja  
300g de uvas passa  
2 dúzias de banana d'água, cortada em rodela  
Suco de 2 limões  
5 colheres de sopa de óleo de coco  
Canela em pó à gosto

**Modo de preparo:**

Em uma tigela misturar as bananas com o suco de limão. Reservar. Em outra tigela, misturar a farinha de trigo, o fermento e o amaranto. No liquidificador, bater o suco de laranja com as uvas passa e adicionar à mistura seca. Acrescentar o óleo de coco. Misturar até obter uma consistência cremosa. Se necessário, adicionar um pouco mais de óleo de coco. Untar um tabuleiro retangular com óleo de coco e colocar metade da massa. Recheiar o bolo com a metade das bananas, colocando lado a lado e salpicar canela em pó. Acrescentar o restante da massa e cobrir com as bananas, lado a lado, e salpicar com canela



em pó. Levar ao forno 180°C pré-aquecido por cerca de 35 minutos ou até dourar.

**Rendimento:** 15 porções

**Valor calórico:** 220,0 Kcal por porção

## Bolo de cacau

### Ingredientes:

475ml de água fervente  
120g de cacau em pó  
175g de farinha de trigo integral  
175g de farinha de trigo branca  
2 colheres de chá de bicarbonato de sódio  
½ colher de chá de fermento em pó  
½ colher de chá de sal marinho  
½ xícara de chá de óleo de canola  
12 colheres de sopa de adoçante à base de sucralose, para uso culinário  
4 ovos orgânicos  
2 colheres de chá de essência de baunilha

### Modo de preparo:

Pré-aquecer o forno a 180°C. Em uma tigela média despejar água fervente sobre o cacau em pó e bater até ficar homogêneo. Deixar a mistura esfriar. Peneirar as farinhas, o bicarbonato, o fermento e o sal marinho. Reservar.

Em uma tigela grande juntar o óleo de canola e o adoçante até formar uma mistura homogênea. Bater os ovos, um de cada vez, e misturar a essência de baunilha. Adicionar a mistura das farinhas alternadas com a de cacau. Misturar. Untar um tabuleiro redondo e despejar a mistura. Assar no forno pré-aquecido por 25 a 30 minutos. Deixar esfriar antes de desenformar.

**Rendimento:** 15 porções

**Valor calórico:** 130,0 Kcal por porção

## Bolo de iogurte

### Ingredientes:

4 ovos  
1 xícara de chá de adoçante próprio para forno e fogão  
¾ de xícara de chá de óleo  
1 copo de iogurte desnatado (200 g)  
2 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 xícara de chá de farinha de banana verde

1 colher de sopa de fermento em pó

### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador o ovo, o adoçante, o óleo e o iogurte desnatado. Deixe bater até formar uma mistura homogênea. Transfira para uma tigela e acrescente as farinhas de trigo e de banana verde e o fermento, misturando bem. Coloque em forma de buraco no meio untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que, ao espetar a massa com um palito, ele saia seco.

**Dica:** Este bolo fica delicioso servido com uma geléia sem adição de açúcar!

**Rendimento:** 12 porções

**Valor Calórico:** 289 Kcal por porção

## Bolo de Limão com Gergelim

### Ingredientes:

1 xícara de chá de óleo de coco  
4 colheres de sopa de adoçante próprio para forno e fogão  
2 ovos  
2 xícaras de chá de farinha de trigo integral  
2 colheres de sobremesa de fermento em pó  
1 copo de iogurte natural desnatado  
2 colheres de sopa de sementes de gergelim  
Suco de 1 limão  
Raspas de casca ralada de um limão

### Modo de Preparo:

Bata bem o óleo de coco com o adoçante. Junte os ovos e bata mais. Peneire a farinha com o fermento sobre o creme e ponha o iogurte. Misture e acrescente o gergelim, a casca ralada e o suco de limão. Mexa até ficar homogêneo e despeje em uma fôrma de bolo inglês untada e forrada com papel-manteiga. Alise a superfície e asse em forno baixo pré-aquecido até que esteja crescido e firme ao ser tocado com os dedos. Desenforme e sirva frio.

**Rendimento:** 8 porções

**Valor Calórico:** 340 Kcal por porção

## Arroz Doce de Forno

### Ingredientes:

1 xícara de arroz cateto integral  
1 pitada de sal marinho  
½ litro de bebida vegetal de arroz  
1 colher de chá de essência de baunilha  
2 xícaras de adoçante próprio para forno e fogão  
2 ovos batidos  
1 colher de sopa de óleo de coco  
1 maçã cortada em fatias  
Canela em pó

### Modo de Preparo:

Em uma panela, ferva 2 xícaras de água com sal, acrescente o arroz e deixe cozinhar em fogo baixo até secar. Adicione a bebida vegetal de arroz, a baunilha e o adoçante e misture. Cozinhe até desgrudar do fundo da panela, mexendo sem parar. Tire do fogo e quando estiver morno misture o ovo e o óleo de coco. Unte uma assadeira com óleo de coco, forre-a com metade da maçã e, por cima, despeje o arroz doce, coloque outra camada de maçã, polvilhe com canela e leve ao forno moderado por 30 minutos.

**Rendimento:** 10 porções

**Valor Calórico:** 144 Kcal por porção

## Creme de Cacao com Ricota

### Ingredientes:

¼ de xícara de chá de ricota  
4 gotas de essência de baunilha  
1 colher de chá de adoçante em pó  
1 colher de chá de amêndoas em lâminas  
1 colher de sobremesa de cacau em pó (sem adição de açúcar)

### Modo de Preparo:

Amasse a ricota com um garfo e acrescente os outros ingredientes. Misture bem e leve para gelar.

**Rendimento:** 1 porção

**Valor Calórico:** 90 Kcal por porção

## Torta de Frutas Vermelhas

### Ingredientes:

1 pote (200 g) de iogurte desnatado  
2 ovos  
2 xícaras de chá de frutas vermelhas (amora, morango, framboesa e blueberry) frescas ou congeladas  
400 g de ricota amassada  
3 colheres de sopa de adoçante próprio para forno e fogão  
1 colher de sopa de maisena  
1 colher de uva passa branca picada (opcional)  
½ xícara de chá de uva passa preta  
Óleo de coco (para untar)

### Modo de Preparo:

Bata o iogurte, os ovos, a ricota, 2 colheres de sopa do adoçante e a maisena no liquidificador até obter uma massa cremosa. Misture a uva passa sem bater. Despeje numa fôrma redonda com aro removível e untada com o óleo de coco. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse por 15 minutos. Desligue o fogo, abra um pouco o forno e deixe esfriar. Para a calda, misture as frutas com o restante do adoçante (se necessário, coloque um pouco de água) e ferva rapidamente. Cubra a torta e leve à geladeira. Sirva gelada.

**Rendimento:** 6 fatias

**Valor Calórico:** 182 Kcal por porção

## Frozen de Açaí com água de Coco

### Ingredientes:

10 morangos  
½ copo (100 ml) de água de coco  
1 colher de sopa de adoçante  
1 polpa de açaí congelada

### Modo de Preparo:

Bata o morango no liquidificador com a água de coco e o adoçante até formar um creme. Acrescente o açaí e bata rapidamente. Divida em duas taças e sirva em seguida.

**Rendimento:** 2 porções (taças)

**Valor Calórico:** 93 Kcal por porção.

## Cookie de Maçã com Chocolate

### Ingredientes:

1 xícara de chá de farinha de trigo integral  
½ xícara de chá de farinha de trigo branca  
1 maçã sem casca e picada  
½ xícara de chá de chocolate amargo sem adição de açúcar picado  
2 colheres de sopa de adoçante próprio para forno e fogão  
1 ovo  
1 colher de sopa de óleo de coco  
1 colher de chá de canela em pó  
1 colher de sobremesa de fermento em pó  
Óleo de coco (para untar a assadeira)

### Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Com a ajuda de uma colher, coloque pequenas porções da massa numa assadeira untada, deixando dois dedos de distância entre um cookie e outro. Asse em forno médio (180°C) pré-aquecido por 15 minutos ou até dourar.

**Rendimento:** 25 porções

**Valor Calórico:** 60 Kcal por porção