

Vontade de Doce

Não consumir com frequência

TORTINHA DE MORANGO FIT

.....



Ingredientes:

2 col de sopa de farelo de aveia;
1 clara de ovo;
1 col de chá de stevia ou xilitol;

Modo de preparo:

Misture tudo e monte cestinhas em 2 forminhas de silicone com as mãos. Leve ao forno médio por 10 minutos, retire e espere esfriar.

Recheio:

coloque iogurte zero natural (sem sabor) e leve para o freezer por 30 minutos. Finalize com $\frac{1}{2}$ colher de sopa de geleia sem açúcar.

Porção: Rende 1 porção.

Vontade de Doce

Não consumir com frequência

MOUSSE DE LIMÃO FIT



Ingredientes:

200ml de leite de coco caseiro;
1 xícara de leite em pó desnatado;
Suco de 5 limões;
1 col de sopa rasa de adoçante xilitol;

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos até ficar bem cremoso, despeje em um recipiente e leve para a geladeira por 1 hora.

Porção: Rende 2 porções, consumir 1.

Vontade de Doce
Não consumir com frequência

BRIGADEIRO DE BANANA

.....

Ingredientes:

1 banana amassada;
1 col de sopa de cacau em pó;
1 col de sopa de leite em pó;

Modo de preparo:

Só levar ao fogo por 10 minutos, deixar na geladeira por 1 hora.
Para enrolar use coco sem açúcar ou cacau 100%.

Porção: Rende 1 porção.



Vontade de Doce

Não consumir com frequência

CAPPUCCINO LOW CARB

.....



Ingredientes:

300g de leite de coco em pó ou leite em pó;
1 col de café de cacau em pó 100%;
100g de café solúvel;
Canela em pó a gosto;
1 col de café de bicarbonato de sódio;

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em um recipiente e deixe guardado com tampa. Adicione 2 colheres de sopa em 200ml de leite quente.

Porção: Consumir 1 porção. Não comer nada junto.

Vontade de Doce

Não consumir com frequência

DANONINHO DE INHAME

.....

Ingredientes:

2 inhames médios cozidos;
1 caixinha de morango;
1 banana bem madura;

Modo de preparo:

Bate tudo no liquidificador e deixe na geladeira por 4 horas.

Porção: Rende 2 porções, consumir 1.



Vontade de Doce

Não consumir com frequência

MOUSSE DE ABACATE E CACAU

.....



Ingredientes:

1 abacate;
1 banana madura congelada;
1 col de sopa de cacau 100%;

Modo de preparo:

Bater tudo no mixer até virar uma massa homogênea. Deixar na geladeira sem contato com ar (cria uma película por cima).

Porção: Rende 1 travessa, consumir ½ xícara por lanche

Vontade de Doce

Não consumir com frequência

DOCINHO DE BANANA

.....

Ingredientes:

1 banana madura;
1 col de sopa de leite em pó;
1 col de sobremesa de cacau 100%;

Modo de preparo:

Pique a banana em rodelas e aqueça a banana no micro-ondas por 1 minuto. Acrescente o cacau 100% e mexa. Adicione o leite em pó aos poucos, até dar ponto de não grudar na mão. Faça bolinhas e enrole no coco ralado.

Porção: Rende 1 unidade.



Vontade de Doce

Não consumir com frequência

GRANOLA CASEIRA

.....



Ingredientes:

100g de Amêndoas;
50g de Pepita de Girassol;
100g de Castanha de Caju;
50g de Uva passa preta;
50g de Avelã;
100g de Castanha do Pará;
30g de Gergelim;
50g de Semente de abóbora;
30g de Chia;
10g de Canela em pó;

Modo de preparo:

Quebre as castanhas e misture todos os ingredientes em um bowl e transfira para a assadeira forrada com papel manteiga! Leve ao forno pré aquecido 160 graus por aproximados 20 minutos! Desligue o forno e deixe a granola acabar de secar no forno quente desligado!

Porção: Rende um pote. Adicionar 1 colher de sopa cheia nas frutas.

Vontade de Doce

Não consumir com frequência

SORBET DE BANANA

.....

Ingredientes:

1 banana;
1 col de sopa de iogurte natural;
Canela à gosto;
Cacau 100% à gosto;

Modo de preparo:

Descasque as bananas, corte-as em rodelas e leve ao congelador por 8h. Batas as bananas em um processador de alimentos com o iogurte e a canela até que forme um creme uniforme. Consuma imediatamente.

Porção: Rende 1 porção.

