



ZERO AÇÚCAR





BOLOS

Bolo de Cenoura

Ingredientes:

Para a massa:

- 3 cenouras médias, sem casca;
- 4 ovos;
- 2 xícaras de farinha de amêndoas;
- ½ xícara de adoçante xylitol;
- ⅓ xícara de óleo de coco;
- ½ xícara de leite de coco;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- Óleo de coco e amido de milho para untar.

Para a cobertura:

- ½ xícara de cacau em pó;
- 2 colheres (sopa) de manteiga ghee;
- ⅓ xícara de adoçante xylitol;
- 2 xícaras de água.

Modo de preparo: Preaqueça o forno a 180 °C. Acrescente todos os ingredientes da massa no liquidificador, exceto a farinha e o fermento. Bata bem até obter uma textura lisa e homogênea.

Depois, junte o restante dos ingredientes da massa e misture bem. Despeje em uma forma untada com óleo de coco e amido de milho e leve para assar por aproximadamente 45 minutos.

Para preparar a calda, é só levar ao fogo todos os ingredientes descritos acima. Com o fogo baixo, vá mexendo até ferver. Continue mexendo até engrossar. O ponto correto é quando a gota demora para escorrer e pingar. Deixe esfriar e cubra o bolo com a calda. Está pronto!

Bolo de Chocolate

Ingredientes:

Para a massa:

- $\frac{3}{4}$ xícara de farinha de amêndoas;
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó 70%;
- 2 colheres (sopa) de coco ralado fino;
- 1 colher (sopa) de farinha de coco;
- 5 colheres (sopa) de creme de leite;
- 3 ovos;
- 20 gotas de sucralose;
- $\frac{1}{2}$ xícara de erytritol;
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó;
- Essência de baunilha a gosto.

Para a cobertura:

- 5 colheres (sopa) de creme de leite;
- 60 g de chocolate 70% derretido.

Modo de preparo: Para fazer a massa, misture em uma tigela a farinha de amêndoas, o chocolate em pó, o coco ralado e a farinha de coco.

Acrescente os ovos e misture bem. Incorpore o creme de leite, mexendo bastante. Adicione os adoçantes, o fermento em pó e a essência de baunilha.

Em uma forma untada com manteiga, despeje a massa. Asse a 200 °C por aproximadamente 25 minutos.

Para a cobertura, é só misturar bem os dois ingredientes. Desenforme o bolo e despeje-a por cima. Agora é só servir.



Bolo de Coco

Ingredientes:

Para a massa:

- 3 ovos;
- 200 g de coco ralado seco;
- 100 ml de leite de coco;
- 3 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 3 colheres (sopa) de manteiga;
- 50 g de farelo de aveia;
- 1 lata de creme de leite;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de preparo: Preaqueça o forno a 180 °C. Bata os ovos no liquidificador e adicione o creme de leite. Umidifique o coco ralado com o leite de coco e acrescente o adoçante culinário, juntamente com 2 colheres (sopa) de manteiga.

Leve ao liquidificador com os ovos e o creme de leite, adicionando também o farelo de aveia e o fermento. Bata até misturar bem. Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno por aproximadamente 35 minutos. Espere esfriar e sirva.

Bolo de Maçã

Ingredientes:

Para a massa:

- 1 maçã gala ou fuji;
- 250 ml de água;
- 75 ml de óleo de coco;
- ½ colher (chá) de canela;
- 3 ovos;
- 1 pitada de sal;
- ¼ xícara de xylitol;
- 2 xícaras de farelo de aveia;
- ½ xícara de farinha de linhaça dourada;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Para a cobertura:

- 1 maçã gala ou fuji;
- 60 g de chocolate 70%;
- 1 colher (café) de óleo de coco.

Modo de preparo: Corte a maçã e leve ao liquidificador junto com a água, o óleo de coco, os ovos, a canela e o xylitol. Bata até ficar homogêneo, com a maçã triturada por completo.

Despeje a mistura em uma tigela, acrescentando o farelo de aveia, a farinha de linhaça dourada e o sal, incorporando bem. A seguir, adicione o fermento em pó, misturando suavemente.

Unte uma forma e despeje a massa. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 50 minutos. Desenforme e prepare a cobertura.

Fatie uma maçã e coloque-as de molho na água com limão. Derreta o chocolate e acrescente o óleo de coco, misturando bem. Mergulhe a ponta das fatias de maçã no chocolate, levando à geladeira até endurecer. Depois, decore o topo do bolo. Está pronto!

Bolo de Laranja

Ingredientes:

- 4 ovos;
- 1 laranja;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha;
- ½ xícara de xylitol;
- ½ xícara de farinha de amêndoas;
- ½ xícara de farinha de coco;
- ½ xícara de farinha de linhaça;
- 1 colher (sopa) de fermento.

Modo de preparo: Preaqueça o forno a 180 °C. Corte as extremidades da laranja, divida em 4 pedaços e descarte o miolo com as sementes.

Leve ao liquidificador junto com os ovos, a essência de baunilha, o óleo de coco e o xylitol. Bata bem até obter uma mistura homogênea e levemente pastosa.

Despeje em uma tigela e misture com as farinhas aos poucos. Por último, acrescente o fermento e misture suavemente.

Unte e enfarinhe uma fôrma com farinha de coco. Transfira a massa e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 40 minutos. Sirva.



Bolo de Amendoim

Ingredientes:

- 300 g de amendoim torrado e sem casca;
- 4 ovos;
- 50 g de coco ralado seco;
- $\frac{1}{2}$ xícara de xylitol;
- 1 xícara de creme de leite;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento. Adicione o fermento e misture suavemente ao creme, até ficar homogêneo.

Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno médio por 20 minutos. Espere esfriar e desenforme.

Bolo de Banana

Ingredientes:

- 4 bananas maduras;
- 4 ovos;
- ½ xícara de óleo de coco;
- 2 xícaras de flocos de aveia;
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó;
- 12 nozes;
- 1 colher (chá) de canela;
- ½ colher (chá) de essência de baunilha.

Modo de preparo: Corte as bananas e leve-as ao liquidificador, juntamente com os ovos e o óleo de coco. Bata bem até formar uma mistura homogênea.

Despeje em uma tigela e acrescente os flocos de aveia, a canela e a essência de baunilha, misturando bem.

A seguir, coloque o fermento e as nozes, misturando mais um pouco. Despeje em uma forma untada e leve ao forno por 35 minutos a 180 °C. Sirva com mel e canela.

Bolo de Limão

Ingredientes:

- 4 ovos;
- 8 colheres rasas (sopa) de farinha de amêndoas;
- 4 colheres (sopa) de kefir;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- Essência de limão;
- Suco de 1 limão;
- 5 pacotinhos de stévia;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó.

Modo de preparo: bata os ovos em uma tigela com um fouet. Acrescente a farinha de amêndoas e misture bem.

Adicione o kefir e o óleo de coco, mexendo sempre. Coloque o suco de limão, a stévia e as gotas de essência de limão a gosto.

Por último, acrescente o fermento em pó, mexendo de forma suave. Leve para assar em uma forma untada a 180 °C por aproximadamente 25 minutos. Está pronto!

A close-up photograph of a white bowl filled with ice cream, topped with a drizzle of caramel sauce and chocolate chips. The bowl is set on a light-colored marble surface. In the background, another bowl of ice cream and some chocolate shavings are visible. A large, semi-transparent orange circle with a diagonal line pattern is overlaid on the image, containing the word "SORVETES" in white capital letters. There are also three small orange circles: one in the top right, one in the bottom left, and one partially visible on the right edge.

SORVETES

Sorvete de Morango

Ingredientes:

- 200 ml de leite de coco;
- 3 xícaras de morangos congelados.

Modo de preparo: deixe o leite de coco na geladeira de um dia para o outro. Na hora do preparo, bata os ingredientes no liquidificador até obter a consistência desejada. Sirva com morangos ou raspas de coco.

Sorvete de Pasta de Amendoim

Ingredientes:

- 1 xícara de pasta de amendoim;
- 2 colheres (chá) de essência de baunilha;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de goma xantana;
- $\frac{1}{3}$ xícara de creme de leite;
- 1 xícara de leite de amêndoas;
- 1 pitada de sal;
- $\frac{1}{4}$ xícara de xylitol.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador, até formar uma mistura homogênea. Leve ao freezer por 3 horas, mexendo a cada 20 minutos. Sirva em taças.



Sorvete de Coco

Ingredientes:

- 300 ml de leite de coco;
- 100 ml de creme de leite;
- 50 g de coco ralado;
- 90 g de óleo de coco;
- $\frac{1}{4}$ xícara de nozes trituradas;
- 2 colheres (sopa) de xylitol;
- 1 pitada de goma xantana.

Modo de preparo: derreta o óleo de coco em fogo baixo. Acrescente o creme de leite, o xylitol e as nozes, mexendo bem. Em um recipiente, adicione essa mistura ao leite de coco e a goma xantana. Misture tudo muito bem. Leve ao freezer por 3 horas, mexendo a cada 20 minutos.

Sorvete de Baunilha

Ingredientes:

- 1 colher (chá) de adoçante culinário;
- Extrato de baunilha a gosto;
- 1 caixinha de creme de leite;
- 150 ml de leite de aveia.

Modo de preparo: em uma tigela, misture o creme de leite com o adoçante e o extrato de baunilha. Misture até ficar bem cremoso. Coloque em forminhas de gelo, levando ao freezer até endurecer completamente.

Retire do freezer e bata no liquidificador com o leite de aveia, até obter uma consistência cremosa. Sirva em seguida.

Sorvete de Banana

Ingredientes:

- 1 banana;
- 1 lata de leite de coco;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- 1 colher (sopa) de pasta de amêndoas;
- 1/3 colher (chá) de extrato de baunilha;
- Canela a gosto.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes em uma tigela, até ficar bem homogêneo. Despeje em forminhas de gelo e leve ao congelador por algumas horas.

Então, bata no liquidificador com um pouco mais de leite de coco para misturar bem.

Sirva e decore.



Sorvete de Abacate

Ingredientes:

- 1 abacate, grande e maduro;
- 1 lata de creme de leite gelado;
- ½ garrafa de leite de coco;
- 2 colheres (sopa) de emulsificante em gel;
- 1 colher de liga neutra;
- Essência de baunilha a gosto;
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes na batedeira até dobrar de volume, na velocidade máxima. Separe em potes individuais e leve para congelar por algumas horas. Sirva quando pronto.

Sorvete de Limão

Ingredientes:

- 120 ml de suco de limão;
- 2 ovos;
- 1 xícara de creme de leite fresco;
- 3 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- Essência de baunilha a gosto.

Modo de preparo: junte os ovos em uma panela, adicione a essência de baunilha e bata ligeiramente. Acrescente o suco de limão e o adoçante, misturando novamente. Leve ao fogo baixo, sempre mexendo, deixando cozinhar até virar um creme bem consistente.

Desligue o fogo e reserve.

Bata o creme de leite na batedeira até que dobre de volume. Junte as misturas e mexa delicadamente para que o sorvete fique com a consistência bem fofa.

Despeje em um recipiente, cubra com um plástico filme e leve ao congelador.

Retire apenas antes de servir, e aproveite!

Sorvete de Chocolate

Ingredientes:

- 200 ml de creme de leite;
- 1 gema;
- 30 g de chocolate 85% cacau;
- 2 colheres de xylitol.

Modo de preparo: coloque o creme de leite no congelador por aproximadamente 20 minutos. Pique o chocolate e derreta em banho-maria. Bata o creme de leite bem gelado na velocidade máxima, até formar ondas.

Diminua a velocidade da batedeira e bata mais um pouco, até ficar consistente. Em outro recipiente, misture bem a gema com o adoçante. Adicione 2 colheres (sopa) do creme de leite batido ao chocolate derretido.

Junte essa mistura com a gema, e depois com o restante do chantilly. Leve ao congelador em um pote bem vedado, por pelo menos 6 horas.

Mexa um pouco a cada hora, para que o sorvete fique bem homogêneo

The image shows three Brigadeiros cakes, which are small, round, fudgy confections made of condensed milk, sugar, and cocoa, coated in chocolate and sprinkles. They are presented in three separate metal molds with decorative, wavy edges. The cakes are arranged in a triangular pattern. A large, semi-transparent orange circle with diagonal lines is overlaid on the image, serving as a background for the text.

BRIGADEIRO

Brigadeiro com Creme de Leite

Ingredientes:

- 1 xícara de creme de leite fresco;
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó 100% cacau;
- 2 colheres (sopa) de stevia;
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal.

Modo de preparo: em uma panela, derreta a manteiga e coloque todos os outros ingredientes em seguida. Deixe ferver lentamente por aproximadamente 2 minutos. Desligue e reserve até esfriar.

Leve à geladeira até endurecer. Faça bolinhas e retorne os brigadeiros para a geladeira. Depois, é só servir.

Brigadeiro com Requeijão

Ingredientes:

-
- 3 colheres (sopa) de requeijão 0% de gordura;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- 3 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- Essência de avelã.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa homogênea. Coloque na geladeira por aproximadamente 20 minutos, até ganhar consistência. Não precisa levar ao fogo.

Depois de frio, é só enrolar em bolinhas e cobrir com coco ralado seco ou cacau em pó.

Brigadeiro com Batata-doce

Ingredientes:

- 1 barra de proteína sabor chocolate ralada;
- 2 scoops de proteína em pó sabor chocolate;
- 200 g de batata-doce cozida;
- Adoçante culinário a gosto.

Modo de preparo: amasse a batata já cozida e misture com a proteína em pó, até obter uma massa homogênea e lisa.

Misture o adoçante. Leve à geladeira por 30 minutos. Modele as bolinhas de brigadeiro e passe na barra de proteína ralada. Sirva em seguida.

Brigadeiro de Abóbora

Ingredientes:

- 250 g de purê de abóbora;
- 1 copo de leite condensado light sem açúcar;
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal.

Modo de preparo: coloque todos os ingredientes em uma panela. Deixe no fogo por aproximadamente 5 minutos, sempre mexendo bem.

Tire do fogo, transfira para outro recipiente e leve à geladeira até ficar no ponto para enrolar. Depois de fazer as bolinhas, cubra do jeito que preferir.



Brigadeiro Tradicional

Ingredientes:

- 1 xícara de creme de leite fresco;
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó 100% cacau;
- 2 colheres (sopa) de xylitol;
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas;
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal;
- Lascas de chocolate 70% para enrolar.

Modo de preparo: em uma panela, derreta a manteiga e coloque os outros ingredientes em seguida. Deixe ferver levemente por 2 minutos.

Desligue e leve à geladeira por 2 horas. Faça as bolinhas e enrole nas lascas de chocolate. Armazene na geladeira até servir.

Brigadeiro de Inhame

Ingredientes:

- 1 inhame grande e cozido;
- $\frac{1}{3}$ xícara de adoçante culinário;
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de essência de baunilha;
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite vegetal;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 150 g de chocolate 70% ralado;
- Granulado amargo para decorar.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes, exceto o chocolate e o granulado, no liquidificador. Adicione o leite vegetal aos poucos, até formar um creme homogêneo.

Despeje em uma panela, adicione o chocolate e leve ao fogo médio até que esteja firme e desgrudando da panela. Deixe esfriar, faça bolinhas e cubra com o granulado.

Brigadeiro de Abacate

Ingredientes:

- ½ abacate maduro;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100%;
- Adoçante a gosto.

Modo de preparo: amasse o abacate. Bata no mixer o abacate, o cacau e o adoçante até formar uma mistura cremosa e homogênea.

Leve à geladeira para ganhar mais consistência. Sirva em potinhos.



Brigadeiro com Biomassa de Banana Verde

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de biomassa de banana verde;
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó;
- Xylitol a gosto;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- Coco ralado seco a gosto para enrolar.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre. A textura desejada é de um creme consistente e homogêneo. Faça bolinhas e enrole no coco.



MOUSSE

Mousse de Maracujá

Ingredientes:

- 250 g de polpa de maracujá;
- ½ xícara de água;
- 1 sachê de gelatina sem sabor;
- 200 ml de creme de leite;
- 10 gotas de essência de baunilha;
- 4 colheres (sopa) de xylitol.

Modo de preparo: bata no liquidificador a polpa de maracujá com a água. Adicione todos os outros ingredientes e bata novamente, até obter uma mistura homogênea. Distribua a massa em recipientes e leve à geladeira por pelo menos 2 horas. Sirva.

Mousse de Chocolate

Ingredientes:

- 3 claras de ovos;
- 100 g de chocolate 70% cacau.

Modo de preparo: derreta o chocolate em banho-maria. Bata as claras em neve e vá acrescentando o chocolate derretido aos poucos.

Despeje a mistura em potinhos e leve à geladeira por cerca de 2 horas. Agora é só servir!

Mousse de Limão Siciliano

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite sem soro;
- 1 pote de iogurte grego sem açúcar;
- 1 limão siciliano;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- 10 gotas de adoçante sucralose.

Modo de preparo: separe raspas da casca do limão. Misture o creme de leite, o iogurte, o adoçante, o suco de limão, a essência de baunilha e metade das raspas de limão. Bata por 2 minutos na batedeira, até que fique homogêneo.

Despeje em tigelas e leve à geladeira até firmar. Quando servir, acrescente as raspas de limão restantes por cima.



Mousse de Morango

Ingredientes:

- 400 g de morango;
- 120 g de eritritol;
- 400 ml de nata fresca;
- 120 ml de água;
- 8 folhas de gelatina incolor pequenas.

Modo de preparo: misture a água e o adoçante em uma panela e leve ao fogo até derreter e incorporar. Lave os morangos e pique-os bem.

Junte à panela e deixe levantar fervura. Hidrate as folhas de gelatina em água fria por alguns minutos. Retire a água e junte a gelatina à mistura da panela, mexendo bem até dissolver.

Desligue o forno e espere amornar. Bata a nata até ficar cremosa. Depois, incorpore à mistura. Despeje em tigelinhas e leve à geladeira até ficar consistente. Sirva.

Mousse de Cacau e Canela

Ingredientes:

- 4 quadradinhos de chocolate 85% cacau;
- 1 colher (sopa) rasa de cacau em pó;
- Adoçante culinário a gosto;
- 1 lata de creme de leite;
- 2 claras em neve;
- ½ pacote de gelatina em pó sem sabor;
- Canela a gosto;
- Essência de baunilha a gosto.

Modo de preparo: derreta o chocolate em banho-maria. Aqueça metade do creme de leite e dissolva o cacau em pó. Misture tudo e adicione o restante do creme de leite. Incorpore a gelatina e as claras em neve, mexendo delicadamente. Adicione canela e essência de baunilha a gosto. Depois, leve à geladeira até firmar.

Mousse de Coco

Ingredientes:

- 200 ml de leite de coco;
- 1 envelope de gelatina sem sabor;
- 200 g de creme de leite;
- ½ xícara de água filtrada.

Modo de preparo: dissolva a gelatina na água fria. Espere hidratar por 5 minutos, levando a uma panela para aquecer em seguida. Reserve. No liquidificador, bata o leite de coco, a gelatina aquecida e o creme de leite até obter um creme. Despeje a mistura em um recipiente de vidro e leve à geladeira por pelo menos 3 horas. Sirva com coco ralado seco.



Mousse de Frutas Vermelhas

Ingredientes:

- 400 g de frutas vermelhas (framboesa, mirtilo, amora);
- 120 g de eritritol;
- 400 ml de nata fresca;
- 120 ml de água;
- 8 folhas de gelatina incolor pequenas.

Modo de preparo: misture a água e o adoçante em uma panela, levando ao fogo até derreter e incorporar. Lave e pique bem as frutas vermelhas. Junte à panela e deixe levantar fervura. Hidrate a gelatina em água fria por alguns minutos. Retire a água e junte a gelatina à mistura anterior, mexendo bem até dissolver. Desligue o fogo e reserve. Bata a nata até ficar com a consistência bem cremosa e misture tudo. Despeje em outro recipiente e leve à geladeira até ficar bem consistente. Sirva decorado com frutinhas.

Mousse de Amendoim

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de pasta de amendoim;
- 3 claras de ovos;
- 1 lata de creme de leite.

Modo de preparo: bata as claras em neve até ficar bem firme. Reserve. Em uma vasilha, misture o creme de leite e a pasta de amendoim até obter um creme homogêneo. Delicadamente, junte a mistura com as claras em neve, incorporando bem. Transfira para um travessa e leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir. Salpique amendoim triturado para decorar.



BEIJINHO

Beijinho com Creme de Leite

Ingredientes:

- 200 g de creme de leite;
- 100 g de coco ralado seco;
- 200 ml de leite de coco;
- Xylitol a gosto;
- Coco ralado para enrolar;
- Cravos da Índia para decorar.

Modo de preparo: coloque o creme de leite, o coco ralado e o leite de coco em uma panela, deixando incorporar. Quando estiver mais consistente, adicione o xylitol e misture bem. Desligue o fogo, transfira a mistura para outro recipiente e leve à geladeira. Quando estiver consistente, faça bolinhas, enrole no coco ralado e espete com os cravos da Índia. Sirva!

Beijinho no Potinho

Ingredientes:

- 200 g de creme de leite;
- 100 g de coco ralado sem açúcar;
- 200 ml de leite de coco;
- Stévia a gosto.

Modo de preparo: em uma panela, coloque o creme de leite e o coco ralado, deixando aquecer e mexendo constantemente. Adicione o leite de coco e continue mexendo, até obter consistência. Adicione a stévia e misture. Leve para gelar e coma de colher.



Beijinho com Óleo de Coco

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 2 colheres (sopa) de xylitol;
- 4 colheres (sopa) de coco ralado seco.

Modo de preparo: misture em uma panela todos os ingredientes, exceto o coco ralado. Leve ao fogo em temperatura média até ferver. Acrescente o coco ralado, desligue o fogo e espere esfriar. Enrole no coco ralado e sirva em seguida.

Beijinho com Leite em Pó

Ingredientes:

- 1 garrafa de leite de coco;
- 10 colheres de leite em pó;
- 10 colheres de coco ralado;
- 40 gotas de adoçante sucralose.

Modo de preparo: misture tudo com as mãos e faça bolinhas em seguida. Enrole no leite em pó e sirva.

Bombom de Beijinho

Ingredientes:

- $\frac{2}{3}$ xícara de creme de leite fresco;
- $\frac{3}{4}$ xícara de coco ralado;
- 1 colher (sopa) de xylitol;
- 2 colheres (sopa) de leite de coco em pó;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- Chocolate 80% cacau para cobrir.

Modo de preparo: leve ao fogo baixo o creme de leite, o coco ralado, o leite de coco, o óleo de coco e o xylitol. Mexa bem, até desgrudar do fundo da panela. Despeje em uma tigela e leve à geladeira até esfriar completamente. Prepare a calda derretendo o chocolate. Faça bolinhas com a massa de beijinho e mergulhe-as no chocolate derretido, levando para gelar imediatamente. Salpique leite de coco em pó por cima e sirva.



Beijinho de Colher

Ingredientes:

- 200 ml de leite de coco;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário;
- 1 colher (sopa) de coco ralado seco.

Modo de preparo: leve à uma panela o leite de coco, a essência de baunilha e o adoçante culinário, mexendo até ferver e reduzir metade do volume. Misture o coco ralado e deixe esfriar na geladeira. Sirva em seguida.

Beijinho de Whey

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de proteína em pó sabor baunilha;
- 2 colheres (sopa) de leite em pó;
- 2 colheres (sopa) de coco ralado seco;
- Stévia a gosto;
- 80 ml de água mineral.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes secos em uma tigela. Vá adicionando a água aos poucos, até obter a consistência desejada. Faça bolinhas e cubra com coco ralado.

Beijinho com Gema de Ovo

Ingredientes:

- 1 gema;
- 1 garrafa de leite de coco;
- 2 colheres (sopa) de coco ralado;
- 1 colher (sopa) de manteiga.

Modo de preparo: em uma tigela, junte todos os ingredientes e misture bem. Leve à uma panela e continue mexendo, por cerca de 10 minutos, até obter o ponto correto. Não precisa enrolar: sirva no prato com coco ralado salpicado por cima.

A close-up photograph of a white bowl filled with a thick, pink strawberry yogurt. A fresh strawberry on a wooden stick is placed on top of the yogurt. The background is softly blurred, showing more strawberries. A large, semi-transparent red circle is overlaid on the center of the image, containing the brand name. Diagonal orange lines are visible within the upper part of this circle.

DANONINHO

Danoninho Fácil

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite;
- 10 morangos.

Modo de preparo: retire o soro do creme de leite. Lave bem os morangos e corte-os em pedaços pequenos. Coloque os dois ingredientes no liquidificador e bata até que fique um creme homogêneo. Despeje em um recipiente e leve à geladeira por 2 horas. Deve ser consumido em até 2 dias.

Danoninho com Kefir

Ingredientes:

- 12 morangos médios;
- 200 ml de kefir;
- 12 g de gelatina sem sabor;
- Adoçante culinário a gosto.

Modo de preparo: dissolva a gelatina de acordo com as instruções do rótulo. Reserve. Bata o kefir com os morangos no liquidificador. Depois de batido, acrescente a gelatina e bata na velocidade baixa. Leve à geladeira por algumas horas e está pronto!

Danoninho com Suco em Pó

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite light;
- 1 colher (chá) de suco em pó light sabor morango;
- Essência de baunilha a gosto;
- 1 colher (chá) de chia e castanhas para decorar.

Modo de preparo: misture tudo em uma tigela, exceto a chia. Leve à geladeira até ficar no ponto certo. Sirva em seguida com a chia e as castanhas salpicadas por cima.

Danoninho com Gelatina

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite;
- 1 gelatina diet sabor morango.

Modo de preparo: dissolva a gelatina em um pouco de água quente. Em seguida, bata no liquidificador com o creme de leite por alguns minutos. Leve à geladeira até firmar e sirva em seguida.



Danoninho de Inhame

Ingredientes:

- 10 cm de raiz de inhame;
- 1 gelatina diet sabor morango;
- 10 morangos bem gelados;
- 4 colheres (sopa) de leite em pó;
- Leite para dar consistência;
- Adoçante culinário a gosto.

Modo de preparo: cozinhe o inhame em água com adoçante até ficar bem cozido. Escorra a água e coloque-o no liquidificador, adicionando os morangos, o leite em pó, a gelatina (dissolvida em 200 ml de água quente) e um pouco de leite. Bata até ficar homogêneo. Reserve em uma travessa na geladeira por aproximadamente 4 horas. Sirva bem geladinho.

Danoninho com Leite em Pó

Ingredientes:

- 2 copos de leite em pó desnatado;
- 1 ½ copo de água fria;
- ½ pacote de suco em pó light sabor morango.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar com consistência de creme. Despeje em um recipiente e leve à geladeira por 15 minutos, Sirva com pedaços de morango.

Danoninho com Leite de Coco

Ingredientes:

- 250 ml de leite de coco frio;
- 250 ml de leite de coco quente;
- 1 pote de iogurte desnatado e sem açúcar;
- 1 pacote de gelatina light sabor morango.

Modo de preparo: dissolva a gelatina no leite quente. Em seguida, bata no liquidificador com o restante dos ingredientes até formar um creme homogêneo. Separe em vasilhas menores e leve à geladeira por no mínimo 2 horas. Decore com morangos na hora de servir.



Danoninho com Iogurte Grego

Ingredientes:

- 10 morangos congelados;
- 2 iogurtes gregos tradicionais e light;

Modo de preparo: bata os ingredientes no liquidificador e leve à geladeira até ficar consistente. Sirva em seguida.



COOKIE

Cookies de Amendoim

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de xylitol;
- 45 g de manteiga;
- 50 g de pasta de amendoim;
- 100 g de farinha de amendoim;
- 1 pitada de sal;
- 10 gotas de essência de baunilha.

Modo de preparo: misture a manteiga, a pasta de amendoim e o xylitol até obter uma massa homogênea. Adicione o restante dos ingredientes e misture bem. Faça bolinhas e distribua em uma forma untada ou coberta com papel manteiga. Amasse as bolinhas para formarem o aspecto de cookie. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 10 minutos. Desenforme e sirva.

Cookies de Chocolate

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de cacau em pó sem açúcar;
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas;
- 2 colheres (sopa) de xylitol;
- 4 colheres (sopa) de farinha de coco;
- 5 colheres (sopa) de óleo de coco;
- Gotas de chocolate 70%.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes em um recipiente. Faça bolinhas com a massa e distribua em uma forma untada. Amasse as bolinhas no formato de cookies. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 a 30 minutos. Desenforme e sirva.



Cookies de Maracujá

Ingredientes:

- 2 maracujás médios;
- 100 ml de água;
- 10 colheres (sopa) de amendoim torrado;
- 1 iogurte natural integral;
- 5 colheres (sopa) de farinha de amêndoas;
- 8 colheres (chá) de xylitol.

Modo de preparo: bata os maracujás com a água no liquidificador. Coe com uma peneira e volte ao liquidificador. Acrescente o amendoim e o xylitol, batendo até formar um creme. Transfira para uma tigela, adicione o iogurte e mexa com uma colher. Vá acrescentando a farinha de amêndoas aos poucos, até que fique com uma textura boa de modelar. Unte uma forma e coloque bolinhas da massa. Asse a 225 °C por 15 a 20 minutos.

Cookies de Coco

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- 1 pitada de sal;
- 2 claras de ovo;
- 1 xícara de coco ralado seco.

Modo de preparo: bata as claras de ovo na batedeira por 2 minutos, até ficarem firmes. Vá adicionando o adoçante pouco a pouco. Depois, junte a baunilha, o sal e o coco ralado, misturando bem. Faça bolinhas e coloque em uma forma untada com papel manteiga. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 15 minutos, até dourar.

Cookies de Limão

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de pasta de amêndoas;
- 2 colheres (sopa) de farinha de coco;
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas;
- 2 colheres (sopa) de coco ralado;
- 1 ovo;
- 5 colheres (sopa) de xylitol;
- Raspas de limão a gosto.

Modo de preparo: em uma tigela, mexa a pasta de amêndoas até amaciar bem. Acrescente o ovo e misture. Junte a farinha de coco e de amêndoas, o coco ralado, o adoçante e as raspas de limão. Modele as bolinhas e disponha em uma forma. Asse a 220 °C por 20 minutos. Desenforme e sirva.



Cookies de Castanhas

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de castanha de caju;
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de coco;
- 3 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- ½ xícara (chá) de leite de coco;
- ½ xícara (chá) de gotas de chocolate meio amargo.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes e mexa até obter uma massa consistente. Molde os cookies com as mãos e disponha em uma forma untada. Asse em forno médio por cerca de 15 minutos.

Cookie Simples

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de óleo de coco;
- $\frac{3}{4}$ xícara de farinha de amêndoas;
- $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de coco;
- 2 ovos;
- 4 colheres (sopa) de xylitol.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas e distribua em uma forma untada, amassando-as para que tomem forma de cookies. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos.

Cookies de Canela

Ingredientes:

- 2 colheres (chá) de canela;
- 4 ovos;
- $\frac{3}{4}$ xícara de eritritol;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de essência de baunilha;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de sal;
- $\frac{1}{2}$ xícara de manteiga derretida;
- $\frac{3}{4}$ xícara de farinha de coco.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes em uma tigela. Deixe a massa descansar por 5 a 10 minutos. Faça bolinhas e achate-as, posicionando em uma forma untada. Se quiser, polvilhe mais canela em cima dos cookies. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por 15 minutos.

A close-up photograph of a stack of three brownies. The brownies are dark chocolate with visible chocolate chips. They are resting on a piece of yellow parchment paper, which is placed on a wooden surface. In the background, a blurred teal-colored object is visible. A large, semi-transparent brown circle is overlaid on the image, containing the word 'BROWNIE' in white capital letters. The top-left portion of this circle is filled with a pattern of thin, parallel orange lines. Three small, solid brown circles are also present: one on the right edge of the main circle and two on the left edge.

BROWNIE

Brownie de Amêndoas

Ingredientes:

- 240 g de chocolate 70% cacau;
- 240 g de farinha de amêndoas;
- 6 ovos;
- 200 g de manteiga sem sal;
- 2 colheres (chá) de essência de baunilha;
- 100 g de amêndoas quebradas;
- 2 colheres (chá) de fermento em pó;
- 1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio;
- 3 colheres (sopa) de stévia.

Modo de preparo: derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria até obter uma mistura. Despeje em uma tigela e incorpore a essência de baunilha. Reserve. Bata os ovos com o adoçante até que fique espumoso. Em seguida, incorpore na mistura de chocolate, adicionando os ingredientes secos a seguir. Misture até ficar consistente. Adicione as amêndoas picadas e misture mais um pouco. Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno baixo por 15 a 20 minutos. Sirva!

Brownie com Batata-Doce

Ingredientes:

- .
- 4 batatas-doce;
- ½ xícara de farinha de amêndoas;
- ½ xícara de óleo de coco;
- ½ xícara de cacau em pó 100%;
- 1 ovo;
- Stévia a gosto;
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha;
- 1 pitada de sal;
- ½ xícara de nozes pecan;
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio.

Modo de preparo: embrulhe as batatas-doce em papel alumínio e leve para assar em forno preaquecido a 160 °C por aproximadamente 1 hora. Retire o miolo das batatas e leve ao processador para bater com a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o cacau em pó, o ovo, a stévia, o extrato de baunilha e o sal, até obter uma mistura homogênea. Acrescente o bicarbonato de sódio, misture e coloque as nozes por último. Despeje a massa em uma forma forrada com papel manteiga. Leve ao forno preaquecido a 170 °C por aproximadamente 40 minutos.



Brownie com Abóbora

Ingredientes:

- 1 xícara de abóbora cozida;
- $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de linhaça;
- $\frac{1}{4}$ xícara de cacau em pó;
- 2 colheres (sopa) de adoçante natural;
- 2 colheres (sopa) de amêndoas picadas;
- 2 colheres (sopa) de chocolate amargo picado;
- 2 colheres (sopa) de água;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de preparo: amasse bem as abóboras, apertando levemente com um garfo. Transfira para uma tigela e misture com a farinha de linhaça, a água, o cacau em pó e o adoçante, mexendo bem até ficar homogêneo. Por último, adicione à massa o fermento, o chocolate picado e as amêndoas. Misture tudo. Despeje a mistura em uma forma e leve ao forno a 200 °C por 20 minutos.

Brownie de Caneca

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoas;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (sopa) de xylitol;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- 1 colher (café) de fermento em pó;
- Nozes ou castanhas picadas a gosto;
- Chocolate 70% para a cobertura.

Modo de preparo: bata bem o ovo com um garfo. Em seguida, adicione a manteiga, o adoçante, a farinha, o cacau em pó, as castanhas ou nozes e, por último, o fermento. Divida a mistura em duas canecas. Então, leve ao microondas por 1 minuto e meio. Derreta o chocolate 70% e cubra o seu brownie. Sirva em seguida.

Brownie com Farinha de Coco

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de coco;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal;
- $\frac{2}{3}$ xícara de óleo de coco;
- 300 g de gotas de chocolate 70%;
- 2 colheres (chá) de essência de baunilha;
- 5 ovos.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Misture todos os ingredientes secos em uma tigela e reserve. Derreta metade das gotas de chocolate 70% em banho-maria, adicionando o óleo de coco e essência de baunilha em seguida. Misture bem e desligue o fogo. Despeje a mistura do chocolate sobre os ingredientes secos e misture. Depois, adicione os ovos e incorpore bem. Unte uma assadeira despeje metade da massa. Polvilhe o restante das gotas de chocolate e cubra com o que sobrou da massa de brownie. Leve ao forno por 50 a 60 minutos, até assar bem.



Brownie de Café

Ingredientes:

- 4 ovos;
- $\frac{1}{4}$ xícara de eritritol;
- $\frac{1}{8}$ colher (chá) de stévia;
- 150 g de chocolate 70%;
- $\frac{1}{4}$ xícara de café passado bem forte;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- 200 g de manteiga;
- 1 pitada de sal.

Modo de preparo: bata os ovos e o adoçante até ficar bem areado. Adicione o sal e a essência de baunilha. Derreta o chocolate e a manteiga no microondas, adicionando o café logo em seguida. Misture tudo com os ovos e bata mais um pouco, até ficar homogêneo. Unte uma forma e despeje a massa, levando para assar a 210 °C por 10 a 15 minutos.

Brownie com Calda de Morango

Ingredientes:

Para o brownie:

- 1 ½ xícara de batata-doce cozida e sem casca;
- ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas;
- ½ xícara de óleo de coco;
- ½ xícara (chá) de nozes picadas;
- ½ xícara (chá) de cacau em pó;
- ½ xícara (chá) de adoçante culinário;
- 2 ovos;
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha;
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- 1 pitada de sal.

Para a calda:

- 1 maracujá;
- 1 xícara de morangos frescos ou congelados;
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário.

Modo de preparo: em um processador, coloque os ovos, o óleo de coco, a essência de baunilha e o adoçante, batendo bem. Em seguida, adicione a batata-doce, a farinha de amêndoas, o cacau e o sal. Por último, adicione o bicarbonato de sódio. Transfira a massa para uma forma untada e salpique as nozes por cima. Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos.

Para fazer a calda, coloque em uma panela o suco do maracujá, os morangos e o adoçante. Vá mexendo até obter consistência de geleia. Quando estiver pronto, é só despejar por cima dos brownies e servir.



PUDIM

Pudim com Leite de Coco

Ingredientes:

- 400 ml de leite de coco;
- 3 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 4 ovos;
- 1 caixinha de creme de leite;
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes no liquidificador, batendo bem. Em uma forma para pudim, coloque duas colheres (sopa) de adoçante culinário e duas colheres (sopa) de água, levando ao fogo para derreter e formar a calda. Despeje a massa do pudim por cima e leve ao forno para assar em banho-maria por 1 hora e meia. Depois de pronto, deixe esfriar, desenforme e leve à geladeira.

Pudim de Claras

Ingredientes:

- 10 claras;
- 4 colheres de adoçante em pó;
- 10 gotas de essência de laranja;
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão;
- Raspas de limão.

Modo de preparo: bata as claras até ficarem em ponto de neve. Vá adicionando o adoçante em pó aos poucos. Coloque o suco de limão e as raspas, mexendo bem. Por último, incorpore a essência de laranja. Despeje a mistura em uma forma untada leve ao forno em banho-maria por meia hora.

Pudim de Chocolate

Ingredientes:

- 50 g de manteiga sem sal;
- 50 ml de nata;
- 50 ml de cacau em pó 100%;
- 3 sachês de stévia;
- 3 ovos;
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio.

Modo de preparo: coloque a manteiga e a nata em uma tigela e leve ao microondas por 1 minuto. Retire e adicione o cacau e a stévia, misturando bem. Incorpore os ovos e mexa até ficar bem cremoso. Por último, acrescente o bicarbonato de sódio. Leve o pudim ao microondas por 1 a 2 minutos. Sirva!

Pudim de Coco

Ingredientes:

- 6 ovos;
- 400 ml de leite de coco;
- 200 g de coco ralado;
- Adoçante culinário a gosto;

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes em uma tigela e leve à forma de pudim com calda. Asse em banho-maria a 200 °C por aproximadamente 50 minutos. Desenforme depois de frio. Salpique coco ralado para decorar.



Pudim de Caneca

Ingredientes:

Para a calda:

- 1 colher (sopa) de xylitol;
- 1 colher (sopa) de água;
- 5 gotas de essência de baunilha.

Para o pudim:

- 1 ovo;
- 50 ml de creme de leite;
- Essência de baunilha a gosto;
- 1 colher (sopa) de xylitol;
- 1 colher (café) de fermento em pó.

Modo de preparo: para fazer a calda, misture os ingredientes direto na caneca. Leve ao microondas por 30 segundos, mexa e repita o processo. Espalhe pela caneca e reserve. Para o pudim, misture todos os ingredientes em um recipiente e despeje na caneca quando estiver bem misturado. Leve ao microondas por 30 segundos e depois por mais 40. Deixe esfriar, vire em um prato e leve à geladeira para esfriar.



Pudim de Framboesa

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 6 colheres (sopa) de leite em pó light;
- 500 ml de leite de coco;
- 1 pacote de gelatina de framboesa diet.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura bem homogênea. Despeje em uma forma de pudim e leve para assar em banho-maria no forno preaquecido a 210 °C por 50 minutos.

Pudim de Abacate

Ingredientes:

- 2 xícaras de abacate em cubos;
- 2 xícaras de leite de castanhas;
- 1 ½ xícara de adoçante culinário;
- 1 sachê de gelatina sem sabor.

Modo de preparo: dissolva a gelatina em 5 colheres (sopa) de água no banho-maria. Depois, bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje em uma tigela. Leve para gelar por pelo menos 4 horas e sirva.

Pudim de Chia

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de leite de coco;
- 2 colheres (sopa) de sementes de chia;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha;
- Gotas de stévia;
- 2 colheres (sopa) de geleia de mirtilo sem açúcar;
- 3 nozes;
- 1 figo;
- 2 morangos;
- 1 colher (sopa) de mirtilos.

Modo de preparo: misture o leite de coco, a chia, o extrato de baunilha e a stévia, deixando na geladeira durante a noite. Depois disso, coloque em uma taça uma parte do pudim, a geleia e a outra parte do pudim. Por cima, decore com as frutas e as nozes. Sirva em seguida.

A close-up photograph of a slice of torta, a traditional Cuban cake. The cake is served on a white plate with a gold rim. It features a thick, light-colored frosting layer on top, garnished with finely chopped green herbs. The base of the cake is a dense, moist layer, and the bottom is coated in a golden-brown, crumbly crust. A large, semi-transparent orange circle with diagonal lines is overlaid on the image, containing the word "TORTAS" in white, bold, sans-serif capital letters. In the background, a lime wedge is visible on a white surface.

TORTAS

Torta de Limão

Ingredientes:

Para a massa:

- ½ xícara de farinha de amêndoas;
- ½ xícara de farinha de castanhas;
- 1 colher (sopa) de manteiga.

Para o recheio:

- 1 ovo;
- 1 gema;
- ¼ copo de suco de limão;
- ¼ xícara de manteiga derretida;
- ¼ xícara de xylitol.

Para a cobertura:

- ½ colher (sopa) de suco de limão;
- 2 colheres de xylitol;
- 2 claras;
- Raspas de limão a gosto.

Modo de preparo: coloque os ingredientes da massa em uma tigela e misture bem. Amasse com as mãos até que fique homogêneo. Distribua a massa no fundo de uma forma e leve ao forno preaquecido por 10 minutos. Para fazer o recheio, bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois, despeje em uma panela e leve ao fogo baixo, misturando bem até obter um creme. Desligue o fogo, espere esfriar e leve para o congelador por 10 minutos. Para fazer a cobertura, bata as claras em neve, adicionando aos poucos as raspas de limão, o sumo e o xylitol. Agora é só montar: adicione o recheio à massa e coloque a cobertura por cima, levando para dar uma douradinha no forno por 5 minutos. Espere esfriar, desenforme e sirva.



Torta de Maçã

Ingredientes:

- ½ xícara de farinha de coco;
- ¼ xícara de manteiga derretida;
- ½ xícara (café) de cravo em pó;
- ⅓ xícara de xylitol;
- 1 colher (chá) de canela em pó;
- 2 ovos;
- 1 colher (café) de fermento;
- 2 maçãs cortadas em fatias.

Modo de preparo: misture as especiarias com a farinha, o fermento e o xylitol em uma tigela, essa será a massa. Bata os ovos levemente e misture com a manteiga derretida. Junte as maçãs. Unte uma forma e despeje a massa até cobrir o fundo. Leve o forno a 200 °C por 30 minutos. Retire do forno e cubra com o recheio de maçã. Polvilhe canela e volte ao forno por mais 5 minutos. Sirva.

Torta de Banana

Ingredientes:

Para a massa:

- 1 colher de adoçante culinário;
- 3 bananas;
- 3 ovos;
- 2 xícaras (chá) de farelo de aveia;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Para a cobertura:

- 2 bananas em rodela;
- 1 maçã sem casca picada;
- ½ xícara de castanhas picadas;
- ½ xícara de uvas passas;
- Canela em pó a gosto;
- Adoçante a gosto.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Despeje em uma forma untada. Cubra com os ingredientes da cobertura e polvilhe canela em pó por cima. Leve ao forno médio preaquecido por 40 minutos para dourar e assar. Sirva em seguida.

Torta de Chocolate

Ingredientes:

- 4 ovos;
- 160 g de chocolate 70% cacau;
- 160 g de creme de ricota light.

Modo de preparo: separe as claras das gemas. Derreta o chocolate em banho-maria. Junte o creme de ricota, misture bem e acrescente as gemas, uma de cada vez. Reserve. Na batedeira, bata as claras em neve com uma pitada de sal. Incorpore as claras à mistura e transfira para uma forma untada com papel manteiga. Leve para assar em fogo médio preaquecido em banho-maria por 20 minutos. Reduza a temperatura e deixe assar por mais 15 minutos. Desligue, espere esfriar, desenforme e sirva.

Torta de Morango

Ingredientes:

Para a massa:

- 1 ½ xícara de farinha de amêndoas;
- 2 colheres (sopa) de xylitol;
- 50 g de manteiga gelada;
- 1 ovo.

Para o recheio:

- 250 g de creme de leite;
- 250 g de cream cheese;
- 4 colheres (sopa) de xylitol;
- 2 gemas peneiradas;
- Essência de baunilha a gosto;
- Morangos a gosto.

Modo de preparo: em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea e consistente. Coloque a massa no fundo de uma forma e leve ao forno a 180 °C por 20 minutos.

Para fazer o recheio, leve o creme de leite para aquecer em fogo baixo. Em seguida, acrescente o cream cheese, o adoçante e as gemas. Misture com uma colher sem parar. Adicione a essência de baunilha. Quando estiver homogêneo, tire do fogo e despeje sobre a massa. Cubra com pedaços de morango e sirva.

Torta de Coco

Ingredientes:

Para a massa:

- 6 colheres (sopa) de manteiga;
- $\frac{3}{4}$ xícara de coco ralado sem açúcar;
- $\frac{3}{4}$ xícara de farinha de amêndoas;
- 1 pitada de sal.

Para o caramelo:

- $\frac{1}{3}$ xícara de eritritol;
- $\frac{1}{4}$ xícara de creme de leite;
- 2 colheres (sopa) de óleo do coco derretido;
- 1 pitada de sal;
- $\frac{1}{2}$ xícara de coco ralado sem açúcar.

Para o creme de coco:

- 3 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 380 ml de leite de coco;
- 1 xícara de creme de leite;
- 1 ovo;
- 4 gemas;
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de goma xantana.

Para a cobertura:

- 1 pitada de sal;
- $\frac{1}{2}$ xícara de eritritol;
- 1 $\frac{1}{2}$ xícara de creme de leite.

Modo de preparo: para a massa, misture todos os ingredientes em uma tigela média, até obter uma farofa úmida. Transfira a massa para uma forma média até cobrir o fundo e as laterais. Asse no forno preaquecido a 180°C por 15 minutos ou até dourar. Reserve.

Para fazer o caramelo, coloque o coco ralado em uma panela e deixe tostar, em fogo médio, mexendo sempre. Adicione o adoçante e continue mexendo em fogo médio, até misturar bem. Retire do fogo e junte o óleo de coco e o creme de leite. Volte ao fogo baixo e deixe ficar homogênea. Reserve.

Para o creme, leve ao fogo médio o leite de coco e o extrato de baunilha, mexendo de vez em quando até reduzir. Deixe esfriar. Então, junte o óleo de coco e o creme de leite, deixando ferver lentamente em fogo baixo. Bata o ovo, as gemas e a pitada de sal. Junte a goma xantana e bata novamente. Despeje lentamente o leite de coco na mistura de ovos. Cozinhe o creme até engrossar. Desligue o fogo e bata por poucos minutos, levando para gelar coberto com plástico filme em seguida. Para fazer a cobertura, bata o creme de leite com o eritritol até obter um chantilly.

A montagem deve ser a seguinte: passe o caramelo por cima da massa, despeje o creme de coco por cima e alise a superfície. Por fim cubra com o chantilly e sirva.

Torta de Abacate

Ingredientes:

Para a massa:

- 40 g de farinha de amêndoas;
- 40 g de farinha de coco;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 1 pitada de sal;
- 1 ovo.

Para o recheio:

- 3 abacates;
- 4 colheres (sopa) de açúcar de coco;
- 20 g de cacau em pó;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (café) de extrato de baunilha;
- Castanhas para decorar.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Misture todos os ingredientes da massa em uma tigela e depois leve à uma forma. Unte a forma com óleo de coco e abra a massa com os dedos. Leve para assar por 12 a 15 minutos. Retire e deixe esfriar.

Desenforme.

Para o recheio, bata todos os ingredientes no processador até obter um creme homogêneo. Leve para gelar por 20 minutos. Despeje por cima da massa fria e decore com castanhas se quiser. Sirva.

Torta de Brigadeiro

Ingredientes:

Para a massa:

- 2 xícaras de cereais integrais;
- 1 xícara de farinha de amêndoas;
- 1 colher (sopa) de açúcar de coco;
- 1 colher (sopa) de manteiga ghee.

Para o recheio:

- 2 latas de leite condensado diet;
- 1 lata de creme de leite leve;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- 1 colher (sopa) de manteiga ghee.

Modo de preparo: processe todos os ingredientes da massa. Despeje em uma forma de fundo falso e coloque por 10 minutos no forno. Leve todos os ingredientes do recheio para o fogo baixo, mexendo por aproximadamente 30 minutos até dar o ponto de brigadeiro. Recheie a torta e sirva gelada.



BARRINHA CEREAL

Barrinha de Proteína

Ingredientes:

- 50 g de amendoim torrado e sem sal;
- 150 g de pasta de amendoim sem açúcar;
- 100 ml de leite de coco;
- 2 colheres (chá) de mel;
- 2 claras de ovo;
- Mix de oleaginosas picadas.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes com uma colher de madeira. Distribua a mistura em uma forma, formando uma camada nem tão fina e nem tão grossa. Cubra com papel alumínio e leve ao congelador por 2 horas. Corte em pedaços e está pronto para servir!

Barrinha de Cereal Tradicional

Ingredientes:

- ¼ copo de amêndoas torradas;
- ¼ copo de castanhas do Pará;
- ¼ copo de castanhas de caju torradas;
- ⅓ copo de pasta de amendoim;
- 2 colheres (sopa) de água;
- 12 tâmaras sem caroço;
- 1 colher (sopa) de sementes de abóbora sem casca e torradas;
- 2 colheres (sopa) de goji berry.

Modo de preparo: coloque as tâmaras de molho por no mínimo 10 minutos. Então, bata no processador a pasta de amendoim, as tâmaras e a água. Reserve. Bata as castanhas do caju, as amêndoas e as castanha do Pará. Junte todos os ingredientes triturados em um tigela, acrescentando a goji berry e as sementes de abóbora por último. Coloque em uma assadeira, moldando a massa com as mãos. Leve para a geladeira por no mínimo 1 hora antes de cortar.

Barrinha de Cereal com Cobertura

Ingredientes:

Para a barrinha:

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

Para a cobertura:

- Chia;
- Goji Berry;
- Sementes de abóbora;
- Pistache picado.

Modo de preparo: hidrate a tâmara por pelo menos 8 horas. Então, bata-as no processador até que virem uma pasta. Adicione as amêndoas, as avelãs, as castanhas e as macadâmias 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 e espalhe a massa com uma espátula. Leve para a geladeira e deixe por 30 minutos. Depois, corte em pedaços e decore com chia, goji berry, sementes de abóbora ou pistache. Coloque um pouco mais de óleo de coco para fixar e volte para a geladeira antes de servir.

Barrinha de Cereal Assada

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos;
- ¼ xícara (chá) de gergelim;
- ½ xícara (chá) de stévia;
- ¼ xícara de melado de cana;
- ¼ xícara (chá) de amêndoa;
- ¼ xícara (chá) de castanha de caju;
- ¼ xícara (chá) de castanha-do-pará;
- 2 bananas nanica amassadas;
- 1 colher (café) de canela em pó;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- Óleo de coco para untar a forma.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes em uma tigela, até formar uma massa homogênea. Despeje a massa em uma forma untada com óleo de coco, alisando com uma espátula molhada para não grudar. Preaqueça o forno a 180°C por 5 minutos e asse a massa por cerca de 30 minutos. Ainda quente, marque o tamanho das barrinhas e espere esfriar para cortar.



Barrinha de Cereal de Coco

Ingredientes:

Para a barrinha:

- 2 xícaras de avelã;
- ½ xícara de amêndoas levemente torradas;
- ½ xícara de coco ralado seco;
- ½ xícara de pasta de amendoim sem açúcar.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Despeje a mistura em uma forma e leve ao freezer por 10 horas. Corte em barrinhas quando estiver firme.



Barrinha de Cereal Assada

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ xícara de albumina em pó;
- $\frac{1}{4}$ xícara de castanha de caju;
- $\frac{1}{4}$ xícara de amêndoas;
- $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de coco;
- $\frac{1}{2}$ xícara de linhaça dourada;
- $\frac{1}{2}$ xícara de castanha do Pará triturada;
- $\frac{1}{2}$ xícara de pasta de amendoim sem açúcar;
- 140 g de manteiga;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- Xylitol a gosto.

Modo de preparo: em uma vasilha, misture todos os ingredientes e vá adicionando o xylitol aos poucos, até ficar doce ao seu gosto. Pegue um refratário e unte com óleo de coco. Despeje a mistura e coloque na geladeira por pelo menos 4 horas.

Barrinha de Cereal de Banana

Ingredientes:

- 1 banana amassada;
- 4 colheres (sopa) de proteína em pó sabor baunilha;
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia;
- 1 colher (sopa) de água;
- Sementes de chia para decorar.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Despeje a massa em uma forma pequena untada com óleo de coco. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 15 minutos. Está pronto!

Barrinha de Cereal Completa

Ingredientes:

- 300 g de ameixa desidratada sem caroço;
- 100 g de uva passa preta;
- 100 g de castanha do Pará;
- 50 g de coco ralado seco;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (sopa) de semente de girassol;
- 1 colher (sopa) de semente de abóbora;
- 1 colher (sopa) de chia;
- 1 colher (sopa) de gergelim integral;
- 1 colher (sopa) de linhaça dourada.

Modo de preparo: em um processador, bata as frutas secas, as castanhas, o óleo de coco e o coco ralado até obter uma massa homogênea. Despeje a mistura em uma tigela, adicione as sementes e mexa até que sejam totalmente incorporadas à massa. Leve a mistura a uma assadeira rasa e espalhe a massa por toda ela. Leve ao freezer por 2 horas, depois corte em formato de barrinhas e sirva.



PAVÊ

Pavê de Amendoim

Ingredientes:

- 2 latas de creme de leite;
- 250 ml de água;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- 7 gemas;
- 125 g de xylitol;
- 1 colher (chá) de psyllium em pó;
- 200 g de chocolate 80%;
- 1 xícara de amendoim triturado.

Modo de preparo: em uma panela grande, misture uma das latas do creme de leite, a essência de baunilha e a água. Leve ao fogo médio e deixe ferver por 5 minutos. Enquanto isso, misture em outro recipiente as gemas e o adoçante, batendo até que vire uma mistura homogênea e clarinha. Vá incorporando a mistura de creme de leite aos poucos, retornando tudo à panela depois. Leve ao fogo médio e misture até virar um creme. Adicione o psyllium e misture mais um pouco. Reserve.

Derreta o chocolate picado em banho-maria. Acrescente o creme de leite e misture bem. Reserve. Em uma travessa, faça a primeira camada com o creme, seguido do amendoim triturado e do chocolate. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.



Pavê de Abacate

Ingredientes:

- 1 abacate maduro;
- $\frac{1}{2}$ banana madura;
- $\frac{3}{4}$ xícara de leite de coco sem açúcar;
- Suco de 1 limão;
- 1 colher (sopa) de raspas de limão;
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha;
- 100 g de framboesas;
- 60 g de oleaginosas assadas.

Modo de preparo: misture o abacate, a banana, o leite de coco e metade da essência de baunilha em um recipiente. Em outro, misture as frutas e o resto da essência. Preencha taças de sobremesa com camadas alternadas das duas misturas. Cubra com nozes torradas e sirva.

Pavê de Chocolate

Ingredientes:

Para o biscoito:

- 150 g de farinha de coco;
- 150 g de farinha de amêndoas;
- 15 g de stévia;
- 2 ovos;
- 150 g de manteiga.

Para o recheio:

- 2 ovos;
- 150 g de manteiga;
- 150 g de xylitol;
- 20 g de cacau em pó.

Para a cobertura:

- 100 g de chocolate 85% triturado;
- 60 g de creme de leite;
- 15 g de stévia.

Modo de preparo: para fazer o biscoito, misture todos os ingredientes em uma tigela. Despeje em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 20 minutos. Para fazer o recheio, separe as claras das gemas e bata-as em neve, reserve. Em outro recipiente, misture a manteiga e o adoçante até ficar homogêneo, adicionando os outros ingredientes em seguida, incluindo as gemas. Mexa novamente até ficar homogêneo. Coloque a clara em neve na mistura e incorpore delicadamente.

Reserve.

Para a cobertura, derreta o chocolate e acrescente os outros ingredientes à mistura em seguida. A ordem da montagem é: biscoito, recheio e cobertura. Leve à geladeira por pelo menos 40 minutos antes de servir.

Pavê de Morango

Ingredientes:

- 2 latas de leite condensado ;
- 700 ml de leite de amêndoas;
- 2 caixas de creme de leite leve;
- 2 pacotes de morango;
- 2 colheres de psyllium;
- ½ pacote de biscoito de leite ;
- 1 xícara (café) de xylitol.

Modo de preparo: corte os morangos em fatias, coloque-os em uma travessa e cubra com xylitol. Leve ao fogo uma panela com o leite condensado, o leite vegetal e o psyllium. Quando ferver, adicione o creme de leite, mexendo bem. Coloque o creme sobre o morango em camadas alternadas com o biscoito. Leve à geladeira antes de servir.

Pavê Proteico

Ingredientes:

Para o creme de chocolate:

- 4 scoops de proteína em pó sabor chocolate;
- 100 ml de água;
- Essência de amêndoas a gosto;
- Adoçante a gosto.

Para o creme branco:

- 4 claras;
- Adoçante a gosto;
- 1 caixinha de creme de soja;
- 1 scoop de caseína de baunilha.

Para o bolo:

- 6 claras;
- 4 scoops de proteína em pó de baunilha;
- 2 colheres (sopa) de farinha de coco;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 60 ml de leite de coco;
- 100 ml de água;
- Essência de baunilha a gosto;
- 1 colher (café) de fermento.

Modo de preparo: para fazer o creme de chocolate, misture tudo até ficar homogêneo e deixe gelar até firmar. Para fazer o creme branco, bata as claras em neve e misture delicadamente com o restante dos ingredientes. Para fazer o bolo, bata tudo no liquidificador, acrescentando o fermento por último. Unte uma forma e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 40 minutos. A montagem do pavê deve ser feita intercalando os cremes com pedaços do bolo. Leve à geladeira e sirva.

Pavê Torta

Ingredientes:

Para a massa:

- 1 xícara de farinha de amendoim;
- 2 colheres (sopa) de adoçante;
- ½ colher (chá) de sal;
- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco derretido;
- ¼ xícara de leite de amêndoas.

Para o creme de chocolate:

- 3 ovos;
- ⅔ xícaras de adoçante culinário;
- 150 g de manteiga sem sal;
- 1 pitada de sal;
- 100 g de chocolate 70% derretido;
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha.

Para o chantilly:

- 200 g de creme de leite fresco;
- 2 colheres (sopa) de adoçante.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 180 °C. Para preparar a massa, misture os ingredientes secos em uma bacia. Vá adicionando os ingredientes úmidos aos poucos, misturando bem. Espalhe a massa em uma assadeira, pressionando bem o fundo e as laterais. Leve ao forno por aproximadamente 8 minutos. Reserve para esfriar.

Para fazer o creme de chocolate, coloque em uma vasilha grande em banho-maria os ovos e o adoçante, batendo bem. Tire a vasilha do fogo e deixe esfriar naturalmente. Misture o resto do adoçante com a manteiga, adicionando o chocolate derretido em seguida. Mexa bem. Adicione a mistura dos ovos e bata.

Leve à geladeira e reserve.

Bata o creme de leite para fazer o chantilly, adicionado o adoçante aos poucos até obter o ponto. Monte o pavê com o recheio e o chantilly por cima. Sirva em seguida.



Pavê de Abacaxi

Ingredientes:

- 1 abacaxi picado em cubos;
- 2 caixinhas de creme de leite leve;
- 1 sachê de gelatina sem sabor;
- 4 colheres (sopa) de xylitol.

Modo de preparo: cozinhe o abacaxi com o adoçante e meio copo de água. Tempere a gosto com canela, cravo ou essência de baunilha. Dissolva a gelatina e misture com o abacaxi, adicionando mais 1 copo de água. Espere esfriar e incorpore o creme de leite, misturando bem. Leve à geladeira por 4 horas e sirva.

Pavê de Ganache

Ingredientes:

- 400 ml de leite de coco;
- 100 ml de leite de amêndoas;
- 2 scoops de proteína em pó;
- 2 barras de chocolate 70%;
- 300 g de farinha de castanha de caju;
- Pedacos de amêndoas trituradas.

Modo de preparo: coloque a metade do leite de coco e de amêndoas em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo até ferver. Desligue o fogo e vá adicionando a proteína até formar um creme homogêneo. Reserve. Em outro recipiente, quebre o chocolate em pedaços pequenos e derreta em banho-maria. Desligue o fogo e acrescente o restante do leite de coco, mexendo até formar um creme homogêneo. Para fazer a montagem, coloque o creme de chocolate, o brigadeiro branco, as amêndoas e a farinha de castanha de caju. Faça 3 camadas e leve para a geladeira antes de servir.



PÃO DE MEL

Pão de Mel Sem Glúten

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 3 colheres (sopa) de mel;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 5 colheres de farinha de amêndoas;
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 1 colher (chá) de canela em pó;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- Doce de leite light a gosto;
- 250 g de chocolate 70%.

Modo de preparo: misture os ovos, o óleo de coco e o mel. Acrescente a farinha de amêndoas e o cacau, mexendo bem. Coloque a essência de baunilha e o fermento, incorporando à massa. Coloque a massa em forminhas e leve para assar por 20 minutos. Depois de frio, corte os bolinhos ao meio e recheie com o doce de leite light. Derreta o chocolate em banho-maria. Cubra os pães de mel com o chocolate e leve à geladeira por 10 minutos para endurecer.

Pão de Mel com Pasta de Amendoim

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 3 colheres (sopa) de cacau 100%;
- 3 colheres (sopa) de farelo de aveia;
- 3 colheres (sopa) de água;
- 2 colheres (sopa) de mel;
- 1 colher (café) de canela em pó;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- Pasta de amendoim para rechear;
- 50 g de chocolate 70%.

Modo de preparo: em uma tigela, misture o mel, o óleo de coco e os ovos. Acrescente o restante dos ingredientes e deixe o fermento por último. Unte as forminhas de pão de mel, despeje a massa e leve para assar a 180 °C por 30 a 40 minutos. Pique o chocolate e adicione 1 colher (café) de óleo de coco, levando ao microondas para derreter. Depois de assados, abra os pães de mel e recheie com a pasta de amendoim. Feche-os e cubra com o chocolate derretido. Leve à geladeira por alguns minutos e sirva em seguida.



Pão de Mel com Farinha de Coco

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) de farinha de sorgo;
- 1 colher (sopa) de farinha de coco;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- 1 colher (sopa) de mel;
- 2 colheres (sopa) de água;
- Extrato de baunilha a gosto;
- 1 pitada de canela;
- 1 pitada de cravo em pó;
- 1 pitada de noz moscada;
- 1 pitada de bicarbonato de sódio;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- Chocolate amargo para cobrir.

Modo de preparo: bata o ovo, o mel, a água e a essência de baunilha. Junte os ingredientes secos, deixando o fermento e o bicarbonato por último. Distribua a massa em forminhas de cupcake untadas. Leve para assar em forno médio preaquecido. Quando crescer, retire do fogo. Mergulhe no chocolate derretido e leve à geladeira até que o chocolate endureça.

Pão de Mel Funcional

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 70%;
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas;
- 1 colher (chá) de óleo de coco derretido;
- 2 colheres (sopa) de mel;
- 1 colher (chá) de açúcar mascavo;
- 1 pitada de canela;
- 1 pitada de cravo em pó;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim com mel;
- 50 g de chocolate 70%.

Modo de preparo: bata os ovos, o mel e o óleo de coco. Em seguida, junte o cacau, a farinha de amêndoas, o açúcar mascavo, a canela e o cravo, misturando bem. Adicione o fermento por último. Divida a massa em dois recipientes menores e leve ao microondas por 3 minutos em potência máxima. Retire e deixe esfriar. Corte os bolinhos ao meio e coloque a pasta de amendoim com mel. Tampe e deixe no congelador por 20 minutos. Derreta o chocolate, cubra o pão de mel e deixe mais 5 minutos no congelador para firmar.



Bolo de Pão de Mel

Ingredientes:

- 120 g de açúcar de coco;
- 150 g de mel;
- 10 g de manteiga;
- 1 colher (sopa) de conhaque;
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã;
- 100 ml de leite de coco;
- 1 colher (sopa) de especiarias em pó;
- 100 g de farinha de castanhas;
- 70 g de farinha de coco branca;
- 30 g de farinha de linhaça dourada;
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- 100 g de chocolate 70%;
- 100 g de creme de leite leve.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes secos. Adicione a manteiga e vá colocando os ingredientes líquidos aos poucos. Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por 45 minutos. Quando o bolo estiver frio, derreta o chocolate e misture com o creme de leite, cobrindo todo o topo do bolo. Sirva e aproveite!

Pão de Mel de Liquidificador

Ingredientes:

-
- 3 ovos;
- 80 g de manteiga;
- 5 colheres (sopa) de farinha de amêndoas;
- 3 colheres (café) de cacau 100% em pó;
- 3 colheres (sopa) de xylitol;
- 1 pitada de gengibre;
- ½ colher (café) de canela em pó;
- 10 gotas de extrato de mel;
- 10 gotas de extrato de baunilha;
- 4 colheres (sopa) de creme de leite;
- 1 colher (sopa) de fermento.

Modo de preparo: no liquidificador, bata bem os ovos e extratos. Depois, vá adicionando os ingredientes e batendo, deixando o fermento por último. Coloque em forminhas e leve para assar em forno pré-aquecido a 200 °C por 15 a 20 minutos. Recheie com chocolate 80% derretido e finalize mergulhando os bolinhos também no chocolate.



CHEESECAKE

Cheesecake de Limão

Ingredientes:

Para a massa:

- 1 xícara de farinha de amêndoas;
- 2 colheres de óleo de coco;
- 1 ovo batido com garfo;
- Canela a gosto;
- Adoçante a gosto;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó.

Para o recheio:

- 2 potes de cream cheese tradicional;
- 3 ovos;
- Suco de 1 limão siciliano;
- Adoçante a gosto.

Modo de preparo: em uma tigela, misture bem a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o ovo batido, a canela e o adoçante. Disponha a massa em um refratário e asse no forno a 180 °C por 25 minutos. Para o recheio, bata o cream cheese com os ovos e o suco de limão. Despeje o recheio sobre a massa, polvilhe com raspas de limão e leve ao forno por mais 25 minutos. Deixe na geladeira por no mínimo 2 horas antes de servir.

Cheesecake Fácil

Ingredientes

Para o cheesecake:

- 455g de cream cheese em temperatura ambiente;
- $\frac{2}{3}$ xícara + 3 colheres (sopa) de xylitol;
- 4 ovos;
- 1 xícara de creme azedo;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;

Para a geleia:

- $\frac{1}{2}$ xícara de framboesas;
- $\frac{1}{2}$ xícara de morangos;
- $\frac{1}{2}$ xícara de mirtilo;
- $\frac{1}{2}$ xícara de água;

Modo de preparo: para o cheesecake, preaqueça o forno a 175 °C. Em uma tigela grande adicione o cream cheese, $\frac{2}{3}$ de xícara de xylitol e os ovos. Bata com uma batedeira até ficar homogêneo. Despeje a massa em uma assadeira e asse por 30 a 35 minutos, até dourar e ficar firme no meio. Deixe esfriar por 10 minutos. Enquanto isso, misture o creme azedo, as 3 colheres de sopa de xylitol que sobraram e a baunilha, espalhando por cima do cheesecake já morno. Leve à geladeira por pelo menos 4 horas antes de servir.

Para fazer a geleia, coloque todos os ingredientes em uma panela. Cozinhe em fogo médio por cerca de 10 minutos, amassando as frutas e mexendo sempre para não queimar. Despeje a geleia por cima do cheesecake e sirva em seguida.

Cheesecake de Morango

Ingredientes:

Para o recheio:

- 900 g de cream cheese;
- 4 ovos;
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha;
- 1 colher (sopa) de limão siciliano;
- 300 g de xylitol;
- ½ copo de iogurte desnatado.

Para a massa:

- 1 xícara de farinha de amêndoa;
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal.

Para a calda:

- 1 caixa de morangos;
- 2 colheres (sopa) de xylitol.

Modo de preparo: bata o cream cheese em uma batedeira até ficar bem fofo. Acrescente os ovos, o adoçante, o iogurte, o suco de limão e o extrato de baunilha. Bata bem e reserve. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas e a manteiga. Coloque a massa em uma forma de fundo removível. Leve ao forno e deixe assar em fogo baixo por 10 minutos. Depois que a massa esfriar, adicione o creme batido. Para finalizar, prepare a calda. Pique os morangos, misture com o xylitol e com ½ xícara de água. Deixe cozinhar em fogo baixo. Depois, leve a calda para a geladeira. Antes de servir, despeje sobre o cheesecake. Está pronto!

Cheesecake de Chocolate

Ingredientes:

- 400 g de queijo cottage;
- 3 claras;
- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- 50 g de cream cheese light;
- 5 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 30 ml de água.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes em uma tigela. Unte uma forma redonda e despeje a mistura. Leve ao forno a 180 °C por 15 minutos, até endurecer. Espere esfriar e desenforme. Polvilhe chocolate amargo por cima e sirva.



Cheesecake de Hortelã

Ingredientes:

Para a massa:

- 1 xícara de farinha de amêndoas;
- 2 colheres de óleo de coco;
- 1 ovo batido;
- Canela em pó a gosto;
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó.

Para o recheio:

- 300 g de cream cheese;
- 3 ovos;
- 1 infusão de chá de hortelã bem concentrado;
- 1 colher (chá) de adoçante natural.

Modo de preparo: em uma tigela, misture bem a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o ovo batido, a canela e o adoçante. Disponha a massa em um refratário e asse no forno a 180 °C por 25 minutos. Para o recheio, bata o cream cheese com os ovos e a infusão. Despeje o recheio sobre a massa, polvilhe com raspas de limão e leve ao forno por mais 25 minutos. Deixe na geladeira por no mínimo 2 horas antes de servir.



Cheesecake de Baunilha e Chocolate

Ingredientes:

Para a massa:

- 230 g de farinha de amêndoas;
- 4 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 colher (sopa) de stévia.

Para o recheio:

- 500 g de cream cheese;
- 200 ml de iogurte integral sem açúcar;
- 30 mg de açúcar de coco;
- 25 g de stévia;
- 5 ml de extrato de baunilha;
- 3 ovos;
- 3 gemas.

Para a cobertura:

- 100 g de chocolate 80% derretido;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 2 colheres (sopa) de creme de leite fresco.

Modo de preparo: para fazer a massa, misture e amasse todos os ingredientes no fundo de uma forma de fundo solto. Leve para assar a 180 °C por 15 minutos. Para fazer o recheio, bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje por cima da massa já assada. Para fazer a cobertura, misture tudo o

Cheesecake no Pote

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de castanha de caju torrada sem sal;
- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco;
- 2 colheres (chá) de óleo de coco;
- 8 colheres (sopa) de cream cheese;
- 4 colheres (sopa) de iogurte grego light;
- 2 colheres (sopa) de xylitol;
- ½ xícara (chá) de geleia de frutas vermelhas sem açúcar;
- Raspas de limão siciliano a gosto.

Modo de preparo: para fazer a massa, coloque as castanhas de caju e o açúcar de coco no liquidificador e bata até formar uma farofinha com pedaços. Disponha em uma forma, acrescente o óleo de coco e mexa bem. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 10 minutos. Em seguida, transfira a massa para uma travessa fria e reserve. Para fazer o creme, misture o cream cheese, o iogurte grego e o xylitol. Mexa e adicione as raspas de limão-siciliano. Reserve. Em um pote de vidro, comece a montagem com a farofinha da massa como primeira camada, o creme como segunda camada e finalize com a geleia de frutas vermelhas por cima.

Cheesecake de Abacate

Ingredientes:

Para a massa:

- 2 canecas de flocos de aveia;
- 10 tâmaras sem caroços e hidratadas;
- Raspas e sumo de 1 limão;
- 1 colher (sopa) de cacau.

Para o recheio:

- 500 g de queijo quark;
- 200 g de cream cheese light;
- Raspa e sumo de 2 limões;
- 1 abacate maduro;
- 5 folhas de gelatina sem sabor;
- ½ caneca de mel.

Para a cobertura:

- 2 colheres (sopa) de leite de coco sólido;
- 1 colher (chá) de mel.

Modo de preparo: hidrate as tâmaras e coloque-as no processador com a aveia e o sumo do limão. Triture bem. Junte o cacau e misture novamente. Forre o fundo de uma forma com a massa pressionando bem. Para o recheio, hidrate as folhas de gelatina e leve para um copo de água quente. No liquidificador, bata o abacate, o sumo do limão e a gelatina. Em uma tigela, misture o queijo quark, o cream cheese, as raspas de limão, o mel e o adoçante.

Acrescente a mistura de abacate e mexa bem. Despeje sobre a massa e leve à geladeira por 5 horas. Para fazer a cobertura, misture os ingredientes e espalhe sobre o recheio. Decore como quiser.

A close-up photograph of a glass mixing bowl containing thick, brown chocolate frosting. A metal whisk is being lifted from the bowl, with the frosting dripping down its tines. The background is blurred, showing more of the bowl and frosting. A semi-transparent orange circle is overlaid on the center of the image, containing the word "DANETE" in white, bold, sans-serif capital letters. There are also some orange diagonal lines and a few small orange circles scattered around the central circle.

DANETE

Danete Fácil

Ingredientes:

- 120 g de chocolate 70%;
- 1 lata de creme de leite sem soro.

Modo de preparo: quebre o chocolate em pedaços pequenos e leve para derreter em banho-maria. Adicione o creme de leite aos poucos e misture bem. Está pronto!

Danete com Abacate

Ingredientes:

- 1 abacate;
- 1 caixa de creme de leite;
- 2 colheres de cacau em pó;
- 2 colheres de xylitol.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme. Leve para a geladeira até esfriar.



Danete de Tofu

Ingredientes:

- 250 g de tofu;
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de coco;
- $\frac{1}{2}$ xícara de cacau em pó;
- $\frac{1}{4}$ xícara de mel.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Leve à geladeira até firmar.

Danete Cremoso

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite sem soro;
- 5 colheres (sopa) de cacau em pó 100%;
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal;
- Adoçante culinário a gosto;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha.

Modo de preparo: em uma vasilha, misture o creme de leite, a manteiga derretida e o cacau em pó, misturando bem. Acrescente o adoçante culinário e a baunilha por último. Depois, bata tudo no liquidificador para que fique bem cremoso e uniforme. Leve à geladeira por pelo menos meia hora antes de servir.

Danete de Kefir

Ingredientes:

- 500 ml de iogurte de kefir;
- 150 g de chocolate 70%;
- 1 envelope de pudim diet;
- 300 ml de leite de coco.

Modo de preparo: em uma panela, leve o pudim e o leite de coco ao fogo médio, mexendo até misturar bem. Desligue o forno e espere amornar. Acrescente o kefir e depois o chocolate derretido. Despeje em uma travessa e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.



Danete com Leite de Amêndoas

Ingredientes:

- 1 l de leite de amêndoas;
- 5 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 1 colher (chá) de ágar-ágar;
- 1 gema;
- 200 g de chocolate 70% derretido;
- 130 g de creme de leite.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador. Quando estiver bem homogêneo, leve ao fogo até obter um ponto bem cremoso. Espere esfriar e acrescente o creme de leite, misturando bem. Leve à geladeira por 4 horas antes de servir.

Danete com Ovos

Ingredientes:

- 4 ovos;
- 100 g de chocolate 85%;
- 2 colheres (chá) de xylitol.

Modo de preparo: separe as claras das gemas. Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com o xylitol. Depois, misture com o chocolate derretido, incorporando bem. Adicione as claras em neve e misture delicadamente. Leve à um recipiente e deixe na geladeira por 2 horas antes de servir.

Danete Proteico

Ingredientes:

- 180 g de iogurte natural sem sabor;
- 2 colheres (sopa) de proteína em pó sabor chocolate;
- 100 g de chocolate 70%;
- 1 colher (sopa) de mel;
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha.

Modo de preparo: derreta o chocolate com o mel e reserve. Em um potinho, misture o iogurte com a proteína em pó, o cacau e a essência de baunilha. Depois, adicione o chocolate derretido. Misture tudo muito bem e leve para gelar de 20 a 30 minutos.



CHURROS

Churros Tradicional

Ingredientes:

Para a massa:

- 1 colher (sopa) de açúcar de coco;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 1 pitada de sal;
- 1 xícara de água;
- 1 xícara de farinha de coco;
- ½ xícara de farinha de linhaça;
- Canela a gosto;
- 1 ovo.

Para o recheio:

- Açúcar de coco caramelizado;
- Leite de coco.

Modo de preparo: em uma panela, coloque o açúcar da massa, o óleo, o sal e água, deixando ferver. Em seguida, junte as farinhas e a canela até obter uma massa homogênea. Deixe esfriar e acrescentar o ovo, misturando bem até que a massa esteja em ponto de enrolar. Use um bico para modelar os churros e coloque em uma assadeira untada. Leve ao forno a 180 °C por 30 minutos. Para fazer o recheio é só misturar os ingredientes até ficar homogêneo e levar à geladeira por 2 horas. Então, é só rechear a massa e servir.

Churros de Chocolate

Ingredientes:

Para a massa:

- 1 colher (sopa) de açúcar de coco;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 1 pitada de sal;
- 1 xícara de água;
- 1 xícara de farinha de coco;
- ½ xícara de farinha de linhaça;
- Canela a gosto;
- 1 ovo.

Para o recheio:

- Chocolate 70% cacau;
- Creme de leite.

Modo de preparo: em uma panela, coloque o açúcar, o óleo, o sal e a água, deixando ferver. Em seguida, junte as farinha e a canela até obter uma massa homogênea. Deixe esfriar e acrescente o ovo, misturando bem até obter o ponto correto de enrolar. Use um bico para modelar os churros e coloque em uma assadeira untada. Leve ao forno a 180 °C por 30 minutos. Para fazer o recheio, derreta o chocolate em banho-maria e incorpore o creme de leite, levando para gelar até ficar consistente. Recheie os churros e sirva em seguida.

Churros com Farinha de Aveia

Ingredientes:

- 100 ml de água;
- 100 ml de leite de amêndoas;
- 4 colheres (sopa) de farelo de aveia;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 4 colheres (sopa) de amido de milho;
- 1 pitada de sal;
- Canela e adoçante em pó para polvilhar;

Modo de preparo: bata o farelo de aveia no liquidificador até obter um pó. Em uma tigela, despeje-o e adicione o fermento e o amido, misturando bem. Em uma panela média, coloque a água, o sal e o leite no fogo baixo. Quando ferver, adicione a mistura de farinhas e misture sem parar, até obter uma massa homogênea. Espere esfriar e molde em formato de churros. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno por 20 minutos. Polvilhe adoçante e canela por cima e sirva.

Churros com Farinha de Amêndoas

Ingredientes:

- 1 xícara de água;
- 1 xícara de farinha de amêndoas;
- 2 ovos;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário;
- ½ colher (chá) de sal;
- Canela a gosto.

Modo de preparo: coloque a água em uma panela com óleo, adoçante e sal. Misture bem e deixe ferver. Reduza o fogo e coloque a baunilha e a farinha, misturando bem. Desligue e espere esfriar. Em seguida, adicione o ovo e a canela, misturando bem até obter uma massa homogênea e desgrudar da panela. Coloque a massa em um tubo e molde com um bico. Coloque os churros em uma assadeira untada e leve ao forno médio por 40 minutos. Vire a cada 10 minutos para ficar bem dourada e crocante. Passe na mistura de canela e adoçante culinário e sirva.



Churros com Cacau

Ingredientes:

- 100 ml de água;
- 100 ml de leite de amêndoas;
- 4 colheres (sopa) de farelo de aveia;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 4 colheres (sopa) de amido de milho;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- Canela e adoçante em pó para polvilhar.

Modo de preparo: coloque o farelo de aveia no liquidificador e bata por 4 minutos até obter um pó. Em uma tigela, coloque o farelo de aveia em pó, o cacau, o fermento e amido e misture bem. Em uma panela média, coloque a água, o sal e o leite e leve em uma panela em fogo baixo. Quando ferver, adicione a mistura de farinhas e misture sem parar, até obter uma massa homogênea. Espere a massa esfriar e modele em forma de churros. Coloque em assadeira untada e leve ao forno por 20 minutos. Polvilhe adoçante com canela por cima.

Mini Churros com Caseína

Ingredientes:

- ½ xícara de fécula de batata;
- ½ xícara de caseína sabor baunilha;
- 3 claras de ovo;
- 2 colheres (sopa) de leite de coco;
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara granulado;
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco.

Modo de preparo: derreta o óleo de coco em fogo baixo e deixe esfriar um pouco para não cozinhar o ovo. Em uma tigela, misture todos os ingredientes e misture até obter uma massa homogênea. Coloque a mistura em um saco de confeitar com um bico. Em fogo baixo, aqueça uma frigideira antiaderente com um pouco de óleo de coco. Faça os churros diretamente na frigideira. Doure de todos os lados e pronto!

Bolo de Churros

Ingredientes:

Para a massa:

- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas;
- 1 xícara (chá) de farinha de amaranto;
- 5 colheres (sopa) de xylitol;
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 2 colheres (sopa) de psyllium;
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha;
- 1 colher (chá) de canela em pó;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (chá) de fermento em pó.

Para o recheio:

- 900 ml de leite de castanhas;
- 100 ml de leite de coco;
- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco;
- 3 colheres (sopa) de xylitol;
- 1 colher (café) de essência de baunilha;
- 1 colher (café) de goma xantana.

Modo de preparo: para fazer a massa, bata os ovos com o adoçante na batedeira até dobrarem de volume. Adicione o óleo de coco e a pitada de sal, e misture. Adicione as farinhas e o psyllium delicadamente, para não perder o volume, depois coloque a essência a canela e o fermento. Leve para assar em uma forma untada com óleo de coco. Asse em forno a 180°C por 25 a 30 minutos.

Para fazer o recheio, leve todos os ingredientes à panela no fogo médio, mexendo de vez em quando, até ferver e dar ponto de recheio. Depois de pronto, salpique adoçante com canela no bolo e cubra-o com o recheio.



PETIT GATEAU

Petit Gateau com Farinha de Grão-de-Bico

Ingredientes:

- 1 ovo;
- ¼ xícara de xylitol;
- 2 colheres (sopa) de farinha de grão-de-bico;
- ¼ xícara de manteiga ghee;
- 80 g de chocolate 100%;
- Cacau em pó.

Modo de preparo: derreta o óleo de coco e o chocolate no microondas e misture bem até obter uma espécie de ganache. Reserve. Bata o ovo com o xilitol até dissolver. Incorpore os ovos batidos ao chocolate derretido. Bata rapidamente com um garfo para misturar bem e, em seguida, adicione a farinha de grão de bico. Unte forminhas individuais com óleo de coco e polvilhe cacau em pó. Despeje a massa, preenchendo as forminhas. Asse em forno pré-aquecido a 190 °C por 10 minutos. Retire do forno, aguarde 1 minuto e desenforme. Sirva!



Petit Gateau Cremoso

Ingredientes:

- 60 g de chocolate 70%;
- 60 g de manteiga sem sal;
- 1 colher (sopa) de água;
- $\frac{1}{3}$ xícara de adoçante culinário;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de extrato de baunilha;
- 3 ovos.

Modo de preparo: primeiro, unte 6 forminhas de 10 cm de diâmetro com manteiga e cacau em pó. Em banho maria, derreta o chocolate com a água e a manteiga. Misture bem até ficar cremoso. Retire do calor e deixe esfriar até ficar em temperatura ambiente. Adicione metade do adoçante, sal e do extrato de baunilha. Reserve. Em uma batedeira, bata os ovos por 5 minutos. Adicione o restante do adoçante e bata por mais 1 minuto. Com a ajuda de uma espátula, adicione $\frac{1}{3}$ da mistura de ovos à mistura de chocolate e envolva tudo. Adicione o restante dos ovos e misture com suavidade. Distribua nas forminhas já untadas e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 25 minutos. Espere amornar, desenforme e sirva.

Petit Gateau com Calda de Chocolate

Ingredientes:

Para a massa:

- 60 g de chocolate 70%;
- 60 g de manteiga sem sal;
- $\frac{1}{3}$ xícara de xylitol;
- 1 colher (sopa) de água;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de extrato de baunilha;
- 3 ovos.

Para a calda:

- 1 xícara de água;
- 1 xícara de cacau em pó;
- 3 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha.

Modo de preparo: em banho-maria, derreta o chocolate com a água e a manteiga. Misture até ficar cremoso. Desligue e deixe esfriar. Então, adicione metade do adoçante, sal e do extrato de baunilha. Reserve. Em uma batedeira, bata os ovos por 5 minutos. Adicione o restante do adoçante e bata por mais 1 minuto. Com a ajuda de uma espátula, adicione $\frac{1}{3}$ da mistura de ovos à mistura de chocolate e envolva tudo. Lentamente, adicione o restante dos ovos. Distribua a massa em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 25 minutos. Enquanto isso, prepare a calda fervendo a água. Adicione o cacau, o adoçante e a baunilha. Deixe ferver até que comece a engrossar. Reserve. Retire os bolinhos do forno, espere amornar, desenforme e sirva com a calda quente.

Petit Gateau de Microondas

Ingredientes:

- 150 g de chocolate 70%;
- 2 ovos;
- 2 gemas;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 3 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas.

Modo de preparo: derreta o chocolate em banho-maria com a manteiga. Espere esfriar. Em seguida, adicione os outros ingredientes. Misture bem até obter uma mistura homogênea. Depois, despeje em forminhas de silicone e leve ao microondas por 3 a 4 minutos. Espere amornar e desenforme.

Petit Gateau Proteico

Ingredientes:

- 90 g de chocolate 70%;
- 40 g de manteiga ghee;
- 30 g de xylitol;
- 30 g de proteína em pó sabor chocolate;
- 2 ovos.

Modo de preparo: derreta o chocolate em banho-maria. Acrescente a manteiga ghee e misture bem. Adicione o adoçante e continue mexendo. Incorpore os ovos, mexendo bem até envolver tudo. Adicione a proteína em pó por último e misture até ficar homogêneo. Unte e polvilhe as forminhas e distribua essa massa. Leve ao forno a 280 °C por 5 minutos. Desenforme e sirva!

Petit Gateau com Pasta de Castanha de Caju

Ingredientes:

- 25 g de chocolate 70%;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (sopa) de pasta de castanha de caju;
- Xylitol a gosto;
- 1 ovo.

Modo de preparo: derreta o chocolate, acrescente o óleo de coco e a pasta de castanha de caju e misture até ficar bem homogêneo. Adicione o adoçante a gosto, misture bem e acrescente o ovo. Coloque numa forminha de silicone e leve ao forno pré aquecido a 160 °C por cerca de 5 minutos. Espere amornar, desenforme e sirva.

Petit Gateau com Farinha de Amêndoas

Ingredientes:

- 90g de chocolate 70%;
- 40 g de óleo de coco;
- 30 g de xylitol;
- 30 g de farinha de amêndoas;
- 2 ovos.

Modo de preparo: derreta o chocolate em banho-maria. Acrescente o óleo de coco e misture bem. Adicione o adoçante e continue mexendo. Coloque os ovos e mexa até envolver tudo. Adicione a farinha de amêndoas por último e misture até ficar homogêneo. Unte e polvilhe uma forma e distribua a massa. Leve ao forno a 280 °C por 5 minutos. Sirva!



COCADA

Cocada Tradicional

Ingredientes:

- 4 claras;
- 200 g de flocos de coco seco;
- ½ xícara de xylitol;
- 2 xícaras de leite de coco.

Modo de preparo: coloque todos os ingredientes dentro de uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo até que engrosse e comece a desgrudar da panela. Tire do fogo e unte uma assadeira grande. Com uma colher, pegue pequenas porções da cocada e distribua sobre a forma. Leve para assar no forno preaquecido por 30 minutos. Retire do forno e deixe na geladeira para que fiquem firmes e crocantes.

Cocada com Creme de Leite

Ingredientes:

- 1 xícara de leite de coco;
- 1 xícara de creme de leite;
- 200 g de coco ralado;
- 3 ovos;
- 80 g de xylitol.

Modo de preparo: coloque o leite de coco, o creme de leite e o coco ralado em uma panela em fogo médio e misture bem. Adicione os ovos e o adoçante, misturando até obter uma massa homogênea. Continue mexendo até que a mistura comece a grudar de leve no fundo da panela. Desligue o fogo e distribua a massa no formato desejado em uma forma untada com óleo de coco. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca 20 minutos. Retire e sirva.



Cocada Fácil

Ingredientes:

- 50 g de coco seco ralado;
- 4 colheres (sopa) de açúcar de coco;
- 2 claras.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 200 °C. Enquanto isso, misture todos os ingredientes em uma tigela. Enrole a mistura em bolinhas e leve ao forno por 10 minutos.

Cocada de Colher

Ingredientes:

- 200 g de coco ralado;
- 400 ml de creme de leite fresco;
- 1 gema;
- 100 g de xylitol;
- 1 pitada de sal.

Modo de preparo: em uma panela, coloque o coco, o creme de leite e a gema. Mexa bem até engrossar e soltar do fundo da panela. Então, coloque o adoçante de acordo com o seu gosto. Despeje em outro recipiente e está pronto! Pode ser servido quente ou frio.

Cocada Beijinho

Ingredientes:

- 2 xícaras de coco fresco ralado;
- 200 ml de leite de coco;
- 1 lata de creme de leite fresco;
- 1 colher de manteiga;
- Lascas de coco fresco para decorar;
- Adoçante a gosto.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes - exceto as lascas de coco - e coloque em uma panela. Leve ao fogo médio, mexendo até engrossar. Coloque as lascas por cima e leve para esfriar na geladeira.



Cocada Cremosa

Ingredientes:

- 60 g de eritritol;
- 40 g de leite de coco em pó;
- 500 ml de leite de coco;
- 100 g coco em flocos sem açúcar;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 2 g de goma xantana.

Modo de preparo: coloque todos os ingredientes em uma panela, exceto o extrato de baunilha e a goma xantana. Depois de alguns minutos, adicione esses ingredientes. Continue mexendo até obter um creme homogêneo. Desligue o fogo e leve a cocada para outro recipiente. Leve à geladeira e sirva.

Cocada de Frigideira

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 ½ xícara (chá) de coco fresco ralado;
- ½ xícara (chá) de adoçante culinário;
- 1 colher (chá) de manteiga ghee;
- 1 colher (chá) de óleo de coco.

Modo de preparo: bata o ovo com um garfo e coloque todos os ingredientes em uma tigela. Misture bem e disponha o conteúdo em uma frigideira pequena. No fogo baixo, deixe dourar de um lado e vire. Ajeite novamente e doure do outro lado. Aguarde esfriar para tirar da frigideira.

Tortinha de Cocada

Ingredientes:

Para a cocada:

- 1 lata de leite condensado diet;
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de manteiga;
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de leite de coco;
- 150 g de coco seco ralado sem açúcar.

Para a massa:

- 2 colheres (sopa) de linhaça dourada;
- 4 colheres (sopa) de água;
- 2 $\frac{1}{2}$ xícaras (chá) de farinha de amêndoas;
- $\frac{1}{4}$ colher (café) de bicarbonato de sódio;
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1 pitada de sal.

Modo de preparo: para fazer a cocada, misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo até soltar do fundo da panela. Retire e reserve. Para fazer a massa, é preciso deixar a linhaça de molho na água por 20 a 30 minutos antes do preparo. Depois, junte os demais ingredientes à “gelatina” de linhaça e misture bem, até desgrudar das mãos. Deixe em repouso por 15 minutos. Unte forminha de torta e cubra com uma camada fina da massa. Leve para o forno preaquecido a 180 °C por 10 minutos. Assim que estiver assado, distribua o recheio e leve de volta ao forno por mais 10 minutos.



TRUFA

Trufa de Chocolate

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite;
- 200 g de chocolate 70%;
- 1 colher de essência de baunilha;
- Cacau em pó 100% a gosto.

Modo de preparo: quebre o chocolate em pedaços pequeno e reserve em um recipiente. Leve o creme de leite batido ao fogo baixo e cozinhe sem deixar ferver, mexendo lentamente. Depois, incorpore o creme de leite ao chocolate, mexendo até ficar cremoso. Espere esfriar e leve à geladeira por 2 horas. Depois, faça bolinhas com as mãos e passe no cacau em pó. Coloque em um recipiente e deixe na geladeira por no mínimo 3 horas.

Trufa de Amendoim

Ingredientes:

- 100 g de manteiga com sal;
- 100 g pasta de amendoim;
- 1 colher (sopa) de cream cheese;
- 1 colher (sopa) de coco ralado seco;
- 2 colheres (sopa) de amendoim torrado;
- ½ colher (chá) de essência de baunilha;
- 150 g de chocolate 70%.

Modo de preparo: em uma vasilha, incorpore a manteiga e a pasta de amendoim. Acrescente o cream cheese, a essência de baunilha e o adoçante e mexa bem para incorporar. Acrescente o coco ralado e o amendoim moído. Guarde a mistura na geladeira por 10 minutos para endurecer. Retire da geladeira, faça bolinhas do tamanho de brigadeiro e disponha em uma forma. Reserve na geladeira novamente.

Em um refratário, derreta o chocolate no micro-ondas. Retire as bolinhas da geladeira e com a ajuda de um garfo para segurar, dê um banho de chocolate em cada trufa. Volte para a geladeira para firmar o chocolate.



Trufa de Tâmara

Ingredientes:

- 200 g de tâmaras sem caroço;
- 1 xícara de castanha de caju;
- 1 xícara de castanha do Pará;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- ½ xícara de água.

Modo de preparo: no processador, coloque as tâmaras e a água, batendo até formar uma pasta. Adicione as castanhas e o cacau em pó e bata mais um pouco. Transfira para uma tigela e enrole as trufas. Passe no cacau em pó em seguida e sirva!

Trufa de Nozes

Ingredientes:

- 110 g de manteiga ghee;
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó;
- ¼ xícara de pedaços de nozes sem casca;
- 3 colheres (sopa) de eritritol;
- 250 g de cream cheese;
- 2 colheres (sopa) de conhaque.

Modo de preparo: aqueça o cream cheese até que esteja macio. Adicione a manteiga derretida e misture com um garfo. Adicione o cacau em pó, o adoçante e o conhaque, mexendo até ficar homogêneo. Suavemente, incorpore as nozes e leve à geladeira até ficar firme para enrolar. Enrole as trufas e polvilhe cacau em pó por cima. Leve à geladeira por uma ou duas horas para firmar antes de servir.

Trufa de Inhame

Ingredientes:

- 150 g de chocolate 70% derretido;
- 2 xícaras de purê de inhame;
- ½ xícara de leite de amêndoas;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 5 colheres (sopa) de adoçante culinário.
- Coco ralado para enrolar.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes no liquidificador e enrole em seguida. Passe no coco ralado e leve à geladeira antes de servir.



Trufa de Café

Ingredientes:

Para o recheio de chocolate:

- 1 copo de creme de leite fresco;
- 50 g de manteiga;
- 50 g de chocolate 80%.

Para o recheio de café:

- 1 copo de creme de leite;
- 50 g de manteiga;
- $\frac{1}{4}$ copo de café bem forte;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de essência de baunilha;
- $\frac{1}{8}$ colher (chá) de stévia.

Para a cobertura:

- 100 g de chocolate 80%.

Modo de preparo: para fazer ambos os recheios, é só misturar os respectivos ingredientes e levar ferver em uma panela até ficar bem cremoso. Depois, forre uma forma com papel manteiga e espalhe um recheio de cada vez, em cima do outro. Então, leve à geladeira até firmar bem. Corte em quadradinhos e banhe no chocolate derretido.

Trufa de Abacate

Ingredientes:

- 1 abacate maduro;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha;
- ½ limão;
- 1 pitada de sal;
- 140 g de chocolate 85%;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó.

Modo de preparo: no liquidificador, misture o abacate com o extrato de baunilha. Junte as raspas de limão e o sal em seguida. Derreta o chocolate com o óleo de coco em banho-maria. Junte-o com a mistura de abacate, mexendo bem. Leve à geladeira por 30 minutos. Então, molde as trufas com as mãos e enrole no cacau em pó.

Trufa de Cenoura

Ingredientes:

- 1 xícara de cenoura ralada;
- 4 tâmaras grandes e sem caroço;
- ½ xícara de farinha de amêndoas;
- ½ xícara de nozes picadas;
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça;
- 2 colheres (chá) de extrato de baunilha;
- ¼ colher (chá) de canela;
- 1 pitada de sal;
- ⅓ xícara + 1 colher (sopa) de chocolate 70% picado;
- 1 colher (chá) de óleo de coco derretido.

Modo de preparo: em um processador, adicione a cenoura, as tâmaras e o extrato de baunilha, batendo até ficar cremoso. Em seguida, adicione as farinhas, as nozes, a canela e o sal, incorporando tudo. Depois, enrole a mistura em bolinhas e coloque sobre uma forma forrada com papel manteiga. Leve ao freezer por 15 minutos para firmar. Enquanto isso, prepare o chocolate derretendo-o com o óleo de coco. Mergulhe as trufas no chocolate e leve novamente à geladeira para firmar. Está pronto!

A close-up photograph of several slices of Palha Italiana, a traditional Italian almond cake. The cake is dark brown and studded with sliced almonds. It is served on a white plate, garnished with fresh green mint leaves. A semi-transparent orange circle with diagonal lines is overlaid on the image, serving as a background for the text.

PALHA ITALIANA

Palha Italiana Simples

Ingredientes:

- 1 pacote de biomassa de banana verde;
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 25 g de chocolate 70%;
- 2 colheres (sopa) de mel;
- Biscoitos .

Modo de preparo: dissolva a biomassa em água fervente e leve para bater no liquidificador com todos os ingredientes, até obter um creme. Despeje essa mistura em uma panela e mexa em fogo baixo, até adquirir ponto de brigadeiro. Separe um refratário e coloque uma camada de biomassa, outra de biscoitos e finalize com biomassa. Leve para gelar por 3 horas. Corte e sirva. Se quiser, polvilhe coco por cima na hora de servir.

Palha Italiana Proteica

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado ;
- 3 colheres de proteína em pó sabor chocolate;
- 2 colheres de óleo de coco;
- Biscoitos ;
- Adoçante culinário e canela para polvilhar.

Modo de preparo: em uma panela, leve o leite condensado , o óleo de coco e a proteína em pó, mexendo bem até dar o ponto de brigadeiro. Pique os biscoitos, disponha em um refratário e coloque o creme por cima. Leve para gelar por 1 hora. Quando servir, polvilhe canela e adoçante por cima.



Palha Italiana de Banana

Ingredientes:

- 1 colher (chá) de xylitol;
- 1 colher (sobremesa) de pasta de amendoim;
- 2 bananas;
- 1 colher (sobremesa) de leite em pó;
- 1 colher (sobremesa) de cacau em pó.

Modo de preparo: amasse bem as bananas em um recipiente e adicione os outros ingredientes aos poucos. Misture bem até obter uma massa homogênea. Distribua em um recipiente e leve para a geladeira por 20 minutos.

Palha Italiana de Maracujá

Ingredientes:

- 2 latas de leite condensado ;
- ½ lata de suco de maracujá concentrado;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- Biscoitos .

Modo de preparo: em uma panela, leve o leite condensado, o suco de maracujá e a margarina. Cozinhe até ficar no ponto de brigadeiro. Adicione os biscoitos picados, leve a um recipiente untado e deixe resfriar na geladeira.

Palha Italiana de Café

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado ;
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 150 ml de café forte coado;
- Mix de castanhas, amêndoas e passas.

Modo de preparo: leve ao fogo a manteiga, o cacau e o leite condensado, mexendo até obter o ponto de brigadeiro. Junte o café e misture até ficar homogêneo. Então, adicione o mix de oleaginosas. Desligue o fogo e coloque a mistura em uma forma untada, levando à geladeira por 2 horas.



Palha Italiana com Biomassa

Ingredientes:

- Biscoito ;
- 250 g de biomassa de banana verde;
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 100 ml de leite de amêndoas;
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo.

Modo de preparo: triture o biscoito no processador e reserve. No liquidificador, bata a biomassa, o cacau, o leite e o açúcar mascavo, batendo tudo até obter uma massa homogênea. Despeje essa mistura em uma panela e leve ao fogo baixo. Mexa até obter uma consistência mais grossa, adicione o biscoito e misture. Forre uma assadeira com papel alumínio, distribua metade do creme coloque o restante da bolacha e depois cubra com mais creme até terminar, espalhe bem. Cubra com papel filme e leve para gelar por 8 horas. Na hora de servir, corte em quadradinhos e sirva.

Palha Italiana com Leite em Pó

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de biscoito ;
- 1 xícara (chá) de leite em pó desnatado;
- ½ xícara (chá) de água fervente;
- ½ xícara (chá) de adoçante culinário;
- 1 colher (sopa) de manteiga ghee;
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 4 colheres (sopa) de leite de amêndoas.

Modo de preparo: disponha os biscoitos em um refratário. Depois, bata o leite em pó com o adoçante, a água e a manteiga por 5 minutos no liquidificador. Despeje essa mistura em uma panela, adicione o cacau e leite e deixe em fogo baixo, mexendo sempre até ficar mais consistente. Despeje o creme por cima dos biscoitos e leve para gelar por algumas horas. Na hora de servir, corte.

Palha Italiana com Leite de Coco

Ingredientes:

- 1,2 l de leite vegetal;
- 200 g de biscoito ;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- 200 ml de leite de coco;
- 150 g de açúcar demerara;
- 170 g de chocolate 70%.

Modo de preparo: junte os leites, o cacau e o açúcar dentro de uma panela. Leve ao fogo baixo e misture até engrossar bem. Acrescente o chocolate e misture por mais alguns minutos. Desligue o fogo e adicione o biscoito em pedaços. Distribua sobre uma forma, espalhando bem. Leve para a geladeira, deixe por algumas horas para que fique bem firme. Então, é só cortar em quadradinhos e empanar no açúcar.

A close-up photograph of a glass bowl filled with numerous small, translucent red gelatin cubes. The cubes are glistening, suggesting they are moist. Overlaid on the image is a large, semi-transparent orange circle. Within this circle, there is a pattern of thin, parallel orange diagonal lines. The word "GELATINA" is printed in a bold, white, sans-serif font across the center of the orange circle. To the right of the bowl, there are two faint, light gray circles of different sizes, adding a modern, graphic touch to the composition.

GELATINA

Gelatina Flan

Ingredientes:

- 2 gelatinas zero sabor morango;
- 1 lata de creme de leite;
- 300 ml de água quente;
- 300 ml de água fria;
- Manteiga para untar.

Modo de preparo: dilua as gelatinas na água quente e depois na água frias. Coloque o creme de leite no liquidificador, juntando a gelatina diluída e bata bem. Unte uma forma de pudim com manteiga, despeje a mistura e leve para gelar. Depois, desenforme e sirva.

Gelatina com Creme de Leite

Ingredientes:

- 4 caixas de gelatina zero;
- 1 caixa de gelatina sabor morango;
- ½ lata de creme de leite fresco.

Modo de preparo: prepare as 4 caixas de gelatina separadamente, conforme as instruções da embalagem. Leve para gelar. Depois, corte-as em cubos de tamanho médio. Coloque-as em um refratário e reserve. Prepare a gelatina de morango e misture com o creme de leite. Despeje por cima dos cubos de gelatina e misture suavemente. Leve para a geladeira e espere endurecer. Sirva.



Gelatina Colorida

Ingredientes:

- 3 caixas de gelatina zero de diferentes sabores;
- 1 sachê de gelatina sem sabor;
- 1 lata de creme de leite.

Modo de preparo: prepare as gelatinas conforme as instruções da embalagem. Depois, corte-as em cubos e reserve. Prepare a gelatina sem sabor e misture-a com o creme de leite. Despeje os cubos de gelatina já prontos na mistura, mexendo levemente. Leve para a geladeira até endurecer. Sirva quando estiver bem firme.

Gelatina Cremosa

Ingredientes:

- 2 caixinhas de gelatina zero de qualquer sabor;
- 400 ml de água quente;
- 500 ml de iogurte de kefir.

Modo de preparo: dissolva as gelatinas na água quente, misturando rapidamente. Depois, adicione o iogurte de kefir. Despeje em um recipiente de vidro, taças ou potinhos. Leve à geladeira até que fique firme.

Gelatina Mosaico

Ingredientes:

- 1 gelatina zero já preparada;
- 12 g de gelatina sem sabor;
- 200 ml de leite de coco;
- 100 ml de água;
- $\frac{1}{4}$ xícara de xylitol;
- 1 caixa de creme de leite.

Modo de preparo: prepare a gelatina de sabor e reserve. No liquidificador, bata todos os demais ingredientes. Em uma travessa de vidro, coloque a gelatina de sabor picada em pedacinhos. Jogue o creme batido por cima. Leve à geladeira por pelo menos 2 a 3 horas.



Gelatina de Hibisco

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de hibisco seco;
- 400 ml de água;
- 10 g de gelatina em pó incolor.

Modo de preparo: prepare o chá de hibisco nos 400 ml de água. Depois, misture a gelatina e despeje em potinhos, levando à geladeira até endurecer.

Gelatina de iogurte

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural desnatado;
- 1 copo de água fervente;
- 10 colheres (sopa) de leite em pó desnatado;
- 5 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- ½ sachê de gelatina sem sabor;
- 1 sachê de gelatina zero de qualquer sabor.

Modo de preparo: no liquidificador, coloque o iogurte, o leite em pó, o adoçante e bata até que fique bem homogêneo. Coloque a água fervida em um recipiente acrescente as gelatinas, sem sabor e com sabor. Misture até dissolver bem. Então, passe as gelatinas para o liquidificador e então bata novamente até que fique completamente incorporado. Coloque o creme em uma forma e leve para a geladeira por 2 horas.



PAÇOCA

Paçoca Simples

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de amendoim torrado e moído;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim;
- 1 pitada de sal.

Modo de preparo: triture no processador o amendoim já torrado. Depois, misture bem todos os ingredientes. Molde a massa com as mãos, apertando de acordo com o tamanho desejado. Sirva!

Paçoca Cremosa

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de farinha de amendoim torrado;
- 3 colheres (sopa) de proteína em pó;
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim integral;
- 150 ml de água;
- Xylitol a gosto.

Modo de preparo: em uma panela, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar. Desligue o fogo e deixe esfriar. Coloque em copinhos e sirva!



Paçoca com Farinha de Coco

Ingredientes:

- 250 g de amendoim torrado sem casca;
- 100 g de farinha de coco;
- 3 colheres (sopa) de manteiga amolecida;
- 4 colheres (sopa) de xylitol;
- 1 pitada de sal.

Modo de preparo: coloque todos os ingredientes em um processador de alimentos e bata até obter uma farofa fina. Despeje essa farofa em uma forma e aperte bem a massa para compactar. Leve para gelar por cerca de 30 minutos. Retire, corte e sirva.

Paçoca com Farinha de Amêndoas

Ingredientes:

- 200 g de amendoim torrado e sem casca;
- $\frac{1}{4}$ xícara de farinha de amêndoas;
- $\frac{1}{2}$ xícara de xylitol;
- 1 pitada de sal.

Modo de preparo: bata o amendoim no processador de alimentos ou no liquidificador. Quando virar uma farofinha, adicione o restante do ingredientes e bata por mais alguns minutos. Separe pequenas porções dessa massa e molde como quiser. Sirva!

Paçoca com Farinha de Linhaça

Ingredientes:

- ¼ xícara de farinha de linhaça;
- 2 xícaras de amendoim torrado;
- 15 g de stévia;
- 1 colher (café) de sal.

Modo de preparo: processe o amendoim até obter uma farofinha. Em seguida, coloque esta farofa em uma vasilha com os outros ingredientes e misture bastante. Assim que for possível modelar a massa, coloque-as em copinhos medidores e compacte bem a massa. Para retirar, dê pequenas batidas no copinho e pronto!



Paçoca com Farelo de Aveia

Ingredientes:

- ¼ xícara de farelo de aveia;
- 2 xícaras de amendoim torrado sem casca;
- 15 g de stévia;
- 1 colher (café) de sal.

Modo de preparo: coloque o amendoim para processar e virar uma farofa. Transfira para uma tigela e adicione os demais ingredientes. Misture com as mãos, amassando bem para soltar o óleo natural do amendoim processado. Quando a massa estiver no ponto de modelar, coloque em copinhos medidores e compacte bem a massa lá dentro. Retire dando batidinhas no copinho e pronto. Consuma em até 15 dias!

Paçoca com Óleo de Coco

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de amendoim;
- 1 colher de óleo de coco;
- 2 colheres (sopa) de farinha de castanhas;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 colher (sopa) de eritritol.

Modo de preparo: torre o amendoim e retire as cascas. Coloque o amendoim torrado, o óleo de coco, a farinha, o sal e o adoçante no liquidificador, batendo por 5 minutos. Molde em uma forma e depois corte em quadradinhos.

Bolo de Paçoca

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 3 colheres (sopa) de xylitol;
- 1 colher (sopa) de canela;
- 2 colheres (sopa) de manteiga ghee;
- 1 pitada de sal;
- 1 xícara de farinha de amendoim;
- ½ xícara de farinha de coco;
- 3 colheres (sopa) de psyllium;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- Pasta de amendoim a gosto.

Modo de preparo: na batedeira, misture os ovos, a canela, a manteiga e o sal. Depois, adicione a farinha de amendoim, a farinha de coco, o psyllium e o fermento. Despeje em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 25 minutos. Para a cobertura, acrescente a pasta de amendoim da sua preferência.

A hand with a white manicure holds a pink, strawberry-flavored popicle. The popicle is rectangular with rounded ends and has a bright pink, textured plastic handle with a wavy, fin-like design. The background is a soft-focus collage of fresh strawberries and white flowers. A large, semi-transparent pink circle is centered over the popicle, and a series of thin, parallel orange lines radiate from the top left towards the center, creating a sense of motion or highlighting the product.

PICOLÉ

Picolé de Chocolate

Ingredientes:

- 400 ml de creme de leite;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- 100 ml de leite de coco;
- Essência de baunilha a gosto;
- Xylitol a gosto.

Modo de preparo: na batedeira, bata o creme de leite por cerca de 7 minutos. Em seguida, acrescente o cacau em pó e bata novamente. Acrescente o leite de coco, a essência de baunilha e o xylitol, misturando bem até obter um creme homogêneo. Disponha o creme em forminhas e leve ao congelador por cerca de 4 horas. Sirva!

Picolé de Coco

Ingredientes:

- 400 ml de leite de coco;
- ½ copo de água;
- 100 g de coco ralado seco;
- 3 colheres (sopa) de creme de leite;
- Adoçante culinário a gosto.

Modo de preparo: coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceto o coco ralado. Bata até obter um creme homogêneo. Depois, misture o coco suavemente. Coloque em forminhas de picolé e leve para gelar por cerca de 4 horas.



Picolé de Abacate

Ingredientes:

- 1 abacate maduro;
- 3 colheres (sopa) de xylitol;
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de coco.

Modo de preparo: pique o abacate e bata no liquidificador junto com o leite de coco até que fique cremoso. Acerte o adoçante e despeje em forminhas de picolé. Leve ao freezer de um dia para o outro, desenforme e sirva.

Picolé de iogurte

Ingredientes:

- 200 g de morango;
- 1 colher (sopa) de mel;
- 500 g de iogurte grego;
- Granola a gosto.

Modo de preparo: pique os morangos, adicione o mel e mexa bem. Leve ao microondas por 2 minutos, mexendo na metade do tempo. Reserve até esfriar. Adicione no fundo das forminhas de picolé. Coloque o iogurte e a granola por cima. Leve ao congelador por no mínimo duas horas e sirva.

Picolé de Morango

Ingredientes:

- 1 caixinha de morangos;
- 1 colher de xylitol;
- 100 ml de kefir;
- 10 gotas de essência de baunilha.

Modo de preparo: bata tudo no liquidificador até formar um creme consistente. Despeje em forminhas de picolé e leve ao congelador até firmar.



Picolé de Frutas Vermelhas

Ingredientes:

Para a camada de frutas:

- ½ xícara de framboesas;
- ½ xícara de amoras;
- 1 xícara de água;
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário.

Para a camada de chantilly:

- ½ xícara de creme de leite;
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.

Modo de preparo: coloque frutas, adoçante e água em uma panela e ferva por 5 minutos. Bata a mistura no liquidificador e deixe esfriar. Depois, bata o creme de leite com baunilha e adoçante até ficar bem cremoso e cheio de ar, sem ficar muito duro. Coloque tudo em formas de picolé: comece com a metade de frutas, depois chantilly, depois frutas de novo. Misture um pouco com uma faca para ficar um pouco marmorizado. Coloque no freezer por 5 horas. Pronto!

Picolé de Limão

Ingredientes:

- 1 lata de leite de coco;
- $\frac{1}{4}$ xícara de leite de amêndoas;
- $\frac{1}{4}$ xícara de suco de limão;
- 1 colher (sopa) de raspas de limão;
- $\frac{1}{4}$ xícara de coco ralado sem açúcar.

Modo de preparo: no liquidificador, misture o leite de coco, o leite, o suco de limão, as raspas de limão e o coco ralado. Misture até ficar bem homogêneo. Distribua a mistura nos moldes de picolé e leve ao congelador por 3 horas.

Picolé de Castanhas

Ingredientes:

- 1 xícara de castanha de caju granuladas;
- ½ xícara de creme de leite;
- 1 colher (sopa) de xylitol.

Modo de preparo: bata metade da medida de castanhas, o creme de leite e o xylitol no liquidificador até obter um creme homogêneo. Depois misture o restante das castanhas com uma colher. Despeje em forminhas de picolé e leve ao congelador por cerca de 3 horas. Sirva em seguida.



MUFFIN

Muffin de Chocolate

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada;
- Adoçante culinário a gosto;
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas;
- ½ xícara (chá) de água;
- 1 colher (sopa) de geleia de fruta sem açúcar;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de preparo: bata primeiro os ovos e vá adicionando os demais ingredientes aos poucos, deixando o fermento por último. Coloque em forminhas de cupcake e asse em forno preaquecido em temperatura baixa por 25 minutos. Sirva quente.

Muffin de Banana

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 4 bananas maduras;
- 12 colheres (sopa) de farinha de castanhas;
- 2 colheres (sopa) de stévia;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;

Modo de preparo: em uma tigela, misture todos os ingredientes começando pela banana amassada. Incorpore os outros ingredientes um a um e misture até obter uma massa homogênea. Despeje a massa em forminhas de muffin ou cupcake untadas com óleo de coco. Leve ao forno médio para assar por 40 minutos. Espere amornar, desenforme e sirva.



Muffin de Blueberry

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 60 ml de leite de coco;
- 5 colheres (sopa) de xylitol;
- 4 colheres (sopa) de farinha de amêndoas;
- 100 g de blueberries;
- 1 colher (chá) de fermento em pó.

Modo de preparo: em uma tigela, junte os ovos, o leite de coco e o xilitol. Misture bem para incorporar os ingredientes. Adicione a farinha de amêndoas e o fermento. Mexa até obter uma massa homogênea. Acrescente as blueberries e misture. Transfira a massa para as forminhas de muffin. Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 25 minutos.

Muffin de Abóbora

Ingredientes:

- 4 ovos;
- ½ xícara (chá) de farinha de coco;
- 1 xícara (chá) de abóbora cozida e amassada;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- ½ colher (sopa) de fermento em pó;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 2 colheres (sopa) de chocolate amargo em gotas.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes na batedeira ou no liquidificador. Coloque em forminhas e asse em forno médio por cerca de 25 minutos. Pronto!

Muffin de Especiarias

Ingredientes:

- 2 bananas maduras;
- 2 claras;
- 1 gema;
- 4 colheres (sopa) de aveia;
- 2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 2 colheres (sopa) de stévia;
- 1 pitada de cravo em pó;
- 1 pitada de canela em pó;
- 1 pitada de noz moscada.

Modo de preparo: bata as claras em neve e reserve. Depois, bata a gema, o açúcar e a banana amassada. Acrescente a aveia, as especiarias e o leite em pó, misture bem e por último incorpore as claras em neves e o fermento em pó. Despeje a massa em forminhas individuais untadas, polvilhadas com canela. Asse em forno preaquecido por cerca de 40 minutos. Espere esfriar, desenforme e sirva.



Muffin de Coco

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de farinha de coco;
- 1 clara;
- 1 colher (sobremesa) de óleo de coco;
- 1 colher (café) de fermento em pó;
- Adoçante culinário a gosto.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes e leve ao microondas por 1 minuto e meio. Está pronto!

Muffin de Cranberry

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1 xícara de leite de coco;
- 4 colheres (sopa) de xylitol;
- 1 xícara de farelo de aveia;
- 3 scoops de proteína em pó sabor baunilha;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 xícara de cranberries.

Modo de preparo: bata os 5 primeiros ingredientes no liquidificador. Depois de bem batido, coloque em uma travessa e adicione o restante dos ingredientes delicadamente. Coloque em forminhas individuais e leve ao forno preaquecido por 30 minutos. Sirva em seguida.

Muffin Proteico

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 scoop de proteína em pó sabor chocolate;
- 1 banana madura picada;
- ½ xícara de leite de amêndoas;
- 1 xícara de aveia em flocos;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- Canela em pó a gosto;
- 1 colher (chá) de fermento em pó.

Modo de preparo: em uma tigela, misture todos os ingredientes secos. Depois, adicione os ingredientes líquidos e misture. Leve à forminhas e asse no forno médio por cerca de 40 minutos. Espere esfriar, desenforme e sirva!