

Sobremesas Saudáveis Para Uma Semana



ÍNDICE

Frutos Perfeitos	2
Pudim Moka	2
Banana Mexicana	2
Manga Gregalha	2
Quadrados de Sésamo	2
Bolo De Chocolate Fácil	2
Supresa!	2

FRUTOS PERFEITOS

Esta refeição usa iogurte sem gordura para a sua textura cremosa.

Ingredientes

2 recipientes de 8 onças (2 xícaras) de iogurte desnatado de pêssago

1 / 2 litro de framboesas frescas (cerca de 1 1 / 4 xícaras)

1 1 / 2 xícaras de pedaços de abacaxi fresco, congelado ou enlatado

Direcções

1. Divida em camadas o iogurte, framboesas e abacaxi em 4 copos.

(4 porções)

Calorias por porção: 109

PUDIM MOKA

Pudim caseiro é muito mais saudável do que os da loja, e geralmente muito mais gostosos!

Ingredientes

1 / 4 de xícara de açúcar
3 colheres de sopa de amido de milho
2 colheres de chá mistura de café solúvel ou pó de café
1 / 2 colher de chá de canela em pó
pitada de sal
2 xícaras de leite com chocolate de baixa gordura
2 onças de chocolate amargo, bem picado
1 colher de chá de extrato de baunilha

Direcções

1. Bata o açúcar, o amido de milho, café, canela e sal em uma panela grande. Bata no leite em fogo médio e cozinhe por cerca de cinco minutos, mexendo de vez em quando no início, mas no final, mexer frequentemente até a mistura engrossar.
2. Retire do fogo, adicione o chocolate e a baunilha, mexendo até que o chocolate fique bom.
3. Sirva quente ou deitar em cinco recipientes, colocando em recipientes de plástico tapados. Permanece bom na geladeira por 5 dias.

(Faz 5 porções)

Calorias por porção: 194

BANANA MEXICANA

Esta sobremesa agarra numa refeição mexicana e é um deleite que toda a família irá desfrutar.

Ingredientes

2 tortillas de trigo inteiro
1 banana madura
1 colher de sopa de manteiga de amendoim
algumas gotas de chocolate (opcional)

Direcções

1. Esmague a banana na tigela com espremedor de batatas.
2. Espalhe a manteiga de amendoim e banana amassada na tortilla. Adicionar gotas de chocolate e cubra com outra tortilla.
3. Aqueça no microondas por 20 segundos. (O tempo pode variar dependendo do microondas).
4. Fatie e sirva.

(Faz 2 porções)

Calorias por porção: 240 (sem chocolate)

MANGA GRELHADA

Um tratamento rápido e simples, que ainda irá impressionar os convidados.

Ingredientes

- 1 manga descascada e cortada
- 1 Limão cortado em fatias

Direcções

1. Posição na prateleira no terço superior do forno e use o pré-aquecimento. Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Disponha as fatias de manga em uma única camada na assadeira preparada. Grelhe até dourar em alguns pontos, 8 a 10 minutos. Coloque cunhas limão por cima do manga grelhada e sirva.

(Faz 2 porções)

Calorias por porção: 69

QUADRADOS DE SÉSAMO

Ingredientes

- 1 / 3 xícara de mel
- 1 / 3 xícara de manteiga de amendoim
- 3 / 4 xícara de leite desnatado seco
- 3 / 4 xícara de sementes de gergelim
- 1 / 4 xícara de passas
- 1 / 4 xícara de coco ralado

Direcções

1. Em uma tigela grande, misture o mel, manteiga de amendoim, leite em pó, sementes de sésamo, passas e coco.
2. Espalhe a mistura em uma assadeira 8 x 8 cm e leve à geladeira por 4 horas. Corte em quadrados de 5 centímetros.

(Faz 32 Parcelas, 2 quadrados por porção)

Calorias por porção: 58,4

BOLO DE CHOCOLATE FÁCIL

Esta receita leva apenas uma tigela, imagine-se, bolo de chocolate fácil!

Ingredientes

3 / 4 xícara mais 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral
1 / 2 xícara de açúcar granulado
1 / 3 xícara de cacau em pó sem açúcar
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 / 4 colher de chá de sal
1 / 2 xícara de manteiga sem gordura
1 / 2 xícara de açúcar mascavo
1 ovo grande, ligeiramente batido
2 colheres de sopa de óleo de canola
1 colher de chá de extrato de baunilha
1 / 2 xícara de café preto forte e quente
Açúcar de confeiteiro para polvilhar

Direcções

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° C. Unte uma fôrma redonda de 22 cms com cozimento do pulverizador. Forre a panela com um círculo de papel manteiga.
2. Misture a farinha, o açúcar granulado, o cacau, o fermento, o bicarbonato e o sal em uma tigela grande.
3. Adicione a manteiga, o açúcar mascavo, ovo, óleo e baunilha. Bata com a batedeira em velocidade média por 2

minutos. Adicione café quente e bata a mistura. Despeje a massa na assadeira preparada.

4. Asse o bolo até que um palito inserido no centro saia limpo, de 30 a 35 minutos. Deixe esfriar na assadeira sobre uma grelha por 10 minutos, retire da panela, retire o papel manteiga e deixe esfriar completamente. Poeira no topo com açúcar de confeiteiro antes de servir.

(Faz 12 porções)

Calorias por porção: 139

SURPRESA

Uma sobremesa super leve, que não vai lhe deixar em baixo nas noites activas.

Ingredientes

1 / 2 xícara de água
1 / 4 xícara de açúcar mascavo
1 / 2 colher de chá de gengibre em pó
2 toranjas grandes, cortadas em segmentos
4 colheres de gelado de manga
raminhos de hortelã (opcional)

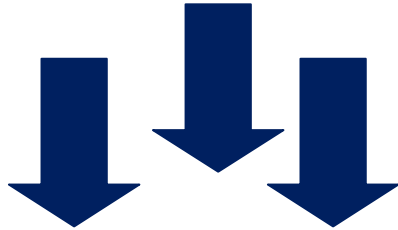
Direcções

1. Ferver a água, açúcar e gengibre na panela pequena até reduzir a 1 / 4 de xícara, aproximadamente 5 minutos.
2. Divida as partes de toranja, entre 4 pratos de sobremesa. Despeje o xarope de especiarias sobre as toranjas, dividindo uniformemente. Cada porção superior com uma bola de gelado de manga e decore com um raminho de hortelã, se desejar.

(4 porções)

Calorias por porção: 226

Desejos De Boa Sorte Para Si!!!



**“Finalmente! A Solução Chave Na
Mão Para Ganhar Dinheiro A
Vender Produtos De Outras
Pessoas SEM Chatices!...:”**

www.InfoDigitais.com