

BRINDE  
ESPECIAL  
EXCLUSIVO

# AS MELHORES RECEITAS LIGHT

AS MELHORES RECEITAS GOSTOSAS E SAUDÁVEIS PARA VOCÊ  
COMER, VENDER OU SIMPLESMENTE FAZER PARA QUEM AMA.

ORGANIZAÇÃO:  
LILIAN MAIA

## Ingredientes

1 unidade ovo  
0,5 unidade maçã  
1 colher (sopa) farinha de amêndoa  
2 colheres (sopa) creme de leite  
1 colher (chá) fermento em pó  
A gosto adoçante ou açúcar mascavo  
A gosto canela  
A gosto manteiga ghee ou óleo de coco para untar

04

# TORTA DE MAÇÃ LOWCARB DE FRIGIDEIRA

## *Modo de Preparo*

Descasque a maçã, corte em fatias finas e reserve. Bata o ovo, a farinha, o creme de leite e o fermento com o mixer ou garfo.

Unte a frigideira antiaderente com manteiga, retirando o excesso com papel toalha, e pré-aqueça. Coloque o adoçante (ou mel) e a canela na frigideira, espalhe as maçãs e a massa por cima de tudo.

Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos ou até assar. Desenforme e polvilhe canela por cima.



# *Ingredientes*

1 e 1/2 xícara de chá de farinha de arroz  
1/3 xícara de chá de cacau em pó 50%  
1 xícara de chá de açúcar mascavo  
3 colheres de sopa de semente de linhaça  
3/4 xícara de chá de leite de soja  
2 colheres de chá de fermento em pó  
1 colher de sopa de vinagre branco  
1 pitada de sal

05

# BOLO DE CHOCOLATE VEGANO

## *Modo de Preparo*

*Em uma tigela, misture a farinha, o cacau, o açúcar, o sal, o fermento e a linhaça. Acrescente o leite aos poucos. Coloque em uma forma untada com azeite e leve ao forno por 45 minutos.*



# Ingredientes

Para a esponja:

10 g de fermento biológico fresco  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo.

Para a massa:

½ xícara (chá) de suco de laranja  
2 ½ colheres (sopa) de Tal e Qual (adoçante)  
1 ¾ xícara (chá) de farinha de trigo  
3 colheres (sopa) de leite em pó  
1 pitada de sal  
1 ovo  
2 gemas  
4 colheres (sopa) de margarina light  
Raspas da casca de uma laranja  
1 colher (chá) de essência de panetone  
1 colher (chá) de glicerina (opcional)  
1 xícara (chá) de uvas passas  
3 tabletas de Gold Chocolate ao Leite Diet picados (25g cada)

06

# CHOCOTONE DIET

## Modo de Preparo

Faça a esponja: numa tigela misture o fermento, a farinha de trigo e 3 colheres (sopa) de água (45 ml). Deixe fermentar por cerca de 15 minutos, ou até espumar.

Coloque a esponja, metade do suco de laranja e o resto dos ingredientes da massa (menos as uvas passas e o chocolate) em uma batedeira, ligue-a na velocidade média e bata por cerca de 10 minutos, ou até a massa ficar bem elástica e levemente grudenta.

Para adquirir essa textura, adicione o restante do suco de laranja aos poucos (talvez você não precise acrescentar todo o suco).

Transfira a massa para uma forma de papel própria para panetone de 500 g e deixe crescer por aproximadamente 40 minutos em um lugar quente e úmido (30°C). Asse em forno médio preaquecido (180°C), por cerca de 35 minutos, ou até sua superfície dourar.

Espere esfriar, sirva ou embrulhe para presente.



# Ingredientes

Para a massa:

1 pacote de biscoito  
(maisena ou maria)  
esfarelado grosso 200g

4 colheres (sopa) de  
margarina light  
derretida (60g)

Para o creme:

1 xícara de cream  
cheese light (240g)

1 1/2 xícara de ricota  
light (370g)

1 xícara de iogurte  
natural desnatado

Adoçante granular  
equivalente a 1 xícara  
de açúcar

2 colheres (sopa) de  
farinha de trigo

2 colheres (sopa) de  
suco de limão

1 colher (chá) de  
essência de baunilha

6 claras refrigeradas

300g de morango  
fatiado

07

# CHEESECAKE LIGHT COM MORANGO

## Modo de Preparo

Numa tigela, misture o farelo de biscoito com a margarina até formar uma farofa.

Pressione no fundo de uma forma de 22cm de diâmetro com aro removível.

Asse por 5 minutos em forno médio preaquecido a 160°C. Deixe esfriar e reserve.

Preparo do creme:

Em uma tigela de batedeira, junte e bata em velocidade baixa, o cream cheese com a ricota até homogeneizar.

Adicione o iogurte, o adoçante, a farinha de trigo, o suco de limão e a baunilha. Continue a bater em velocidade baixa até misturar.

Acrescente a clara e continue a bater até misturar.

Transfira para a forma com a massa assada.

Espalhe e asse em forno médio a 160°C, por cerca de 50 a 60 minutos.

Aguarde esfriar 15 minutos e retire o aro da forma.

Deixe esfriar por mais 30 minutos.

Cubra e refrigere de 8 a 12 horas. Decore com os morangos e sirva.



## Ingredientes

1 pacote de gelatina em pó sem sabor  
1 copo de iogurte desnatado  
400ml de leite desnatado  
4 colheres de sopa de leite em pó desnatado  
1 pacote de suco em pó sem açúcar sabor maracujá  
2 colheres de sopa de adoçante em pó

08

## MOUSSE LIGHT DE MARACUJÁ

### *Modo de Preparo*

*Hidrate a gelatina em pó conforme as instruções da embalagem e reserve.*

*Bata o resto dos ingredientes no liquidificador e acrescente a gelatina, batendo mais um pouco.*

*Disponha em um refratário e leve à geladeira por no mínimo 3 horas.*



# *Ingredientes*

*Para a massa:*  
03 ovos;  
1/2 xícara de óleo de canola  
1 xícara de adoçante  
Para forno e fogão  
2 xícaras de farinha de trigo integral  
1 pote de iogurte desnatado  
1 caixinha de gelatina diet de limão.  
*Para a cobertura:*  
1 xícara de leite em pó desnatado  
60 ml de água fervente  
1/2 xícara de adoçante para forno e fogão.

09

# BOLO DE LIMÃO DIET INTEGRAL

## *Modo de Preparo*

Coloque no liquidificador os ovos, óleo e o iogurte desnatado. Bata por 3 minutos.

Numa tigela coloque a farinha, o adoçante e a gelatina. Misture os ingredientes que você bateu no liquidificador com os ingredientes que estão na tigela e misture bem. Unte a forma com óleo e farinha integral e leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos.

*Preparo da cobertura:*

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos.

Cubra o bolo com a cobertura.



## Ingredientes

2 xícaras de chá de farinha sem glúten  
2 xícaras de chá de água  
1 xícara de chá de açúcar mascavo  
3 ovos  
1/2 xícara de chá de caucau em pó 50%  
1 colher de sopa de fermento em pó

10

## BROWNIE GLÚTEN FREE

### *Modo de Preparo*

*No liquidificador, bata os ovos e o açúcar. Em seguida, acrescente a farinha e a água, intercalando as xícaras. Com a mistura estiver homogênea, acrescente o cacau. Coloque em uma forma untada com azeite e leve ao forno por 20 minutos.*



## Ingredientes

150g de leite em pó  
desnatado  
300ml de leite líquido  
desnatado morno  
200g de whey protein  
sabor Chocolate  
2 envelopes de gelatina  
sem sabor e sem açúcar  
200ml de leite de coco  
com baixo teor de  
gordura  
100g de cacau em pó  
100%  
Coco ralado para  
polvilhar.

11

## MOUSSE DE CHOCOLATE PROTEICO

### *Modo de Preparo*

*Dissolva a gelatina no leite líquido morno e coloque no liquidificador com o restante dos ingredientes e liquidifique;*

*Despeje em uma forma de pudim e cubra com papel filme.*

*Leve para a geladeira por 3 horas.*



## Ingredientes

12

1 xícara de farelo de aveia  
1 colher de sopa de canela  
1 colher de café de fermento em pó  
1 ovo  
1 banana bem madura  
1 xícara de leite desnatado  
1 colher de sopa de açúcar de coco

## MUFFINS DE BANANA, AVEIA E CANELA

### *Modo de Preparo*

*Bata todos os ingredientes no liquidificador até a massa adquirir uma consistência homogênea.*

*Despeje a massa em forminhos (preencha até a metade).*

*Leve para o forno preaquecido a 180°.*

*Pronto para comer!*



## Ingredientes

1 kg de aipim  
2 ovos  
3/4 de manteiga  
1 + 1/2 xícara de açúcar  
mascavo  
1 vidro de leite de coco  
1 colher de sobremesa  
de fermento  
Coco ralado sem açúcar

14

## BOLO DE AIPIM

### Modo de Preparo

Misture as gemas, a manteiga e o açúcar até virar uma coisa só. Pode ser à mão ou na batedeira.

Adicione metade do aipim cru, ralado e torcido e o leite de coco. Mexa bem.

Adicione o restante do aipim, coco ralado a gosto e o fermento em pó. Por ultimo, adicione a clara em neve e mexa devagar.

Leve ao forno baixo, pré aquecido, em forma untada, por 50 minutos.

Após esse tempo, aumente o fogo para mais ou menos 250g e deixe por mais 30 minutos ou até dourar.



## Ingredientes

1 xícara de avelãs  
1 xícara de cacau  
1 colher de chá de sal rosa do Himalaia  
1/3 de xícara de ágave  
1 colher de chá de extrato de baunilha  
1 colher e meia de óleo de coco

15

## NUTELLA FUNCIONAL

### *Modo de Preparo*

*Você vai precisar de um processador. Processe as avelãs até que elas fiquem bastante moídas.*

*Coloque o cacau.*

*Misture o sal rosa, o agave e o extrato de baunilha e processe tudo.*

*Com o processador ainda ligado, adicione lentamente o óleo de coco.*

*Mexa até dar o ponto macio, tirando os "empelotados".*

*Caso ache que está muito grosso, basta colocar mais uma colher de óleo de coco.*



## Ingredientes

250g de farinha de tapioca  
 200ml de água de coco  
 2 ovos  
 1 xícara de café de adoçante  
 1 pitada de sal  
 2 colheres de sopa de azeite  
 Coco natural ralado

# BOLO DE TAPIOCA LIGHT

## *Modo de Preparo*

*Em uma tigela, coloque a tapioca, a água de coco e deixe descansar.*

*Enquanto isso, nata os ovos, o o adoçante, o sal e o azeite.*

*Misture a tapioca com a água de coco e acrescente ao mix.*

*Despeje em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno por 45 minutos.*



## Ingredientes

4 ovos  
 2 cenouras  
 médias  
 1/2 xícara de óleo  
 de coco  
 2 xícaras de  
 farinha de  
 amêndoas  
 1 colher de  
 sobremesa cheia  
 de fermento em  
 pó  
 3/4 de xícara de  
 xylitol

# BOLO DE CENOURA LOW CARB

## *Modo de Preparo*

*Bata no liquidificador os ovos, as  
 cenouras e o óleo de coco.  
 Em uma vasilha misture a farinha de  
 amêndoas, o fermento em pó e o xylitol.  
 Misture bem e acrecente o líquido,  
 mexendo até ficar homogêneo.  
 Coloque no forno pré-aquecido a 180  
 graus. Tempo: entre 30 e 35 minutos.  
 Fazer o teste do palito.*



## Ingredientes

Ingredientes  
100 ml de creme de leite;  
6 colheres de sopa de coco ralado  
2 colheres de sopa de adoçante culinário (eritritol, xylitol, stevia)  
200g de chocolate meio amargo para a cobertura.

18

# BOMBOM DE CHOCOLATE COM COCO

## *Modo de Preparo*

Em uma panela, coloque todos os ingredientes (menos o chocolate) e leve ao fogo. Mexa até engrossar. Espere esfriar.

Faça os bombons e passe no chocolate derretido.

Leve a geladeira por 15 minutos e tá pronto.



## Ingredientes

*Para a calda:*  
3 colheres de sopa de açúcar demerara  
*Para o pudim:*  
3 ovos  
2 scoop de whey de baunilha  
400ml de leite de coco  
3 colheres de sopa de açúcar demerara ou outro adoçante de sua preferência  
1 colher de sopa de essência de baunilha

19

## **PUDIM DE WHEY PROTEIN**

### *Modo de Preparo*

#### *Modo de preparo*

#### *Para a calda:*

*Em uma forma antiaderente, derreta as 3 colheres de sopa de açúcar demerara e deixe em ponto de caramelo. Reserve.*

#### *Para o pudim:*

*Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje na forma já com o açúcar caramelizado e leve ao forno em banho maria.*

*Deixe em forno medio por 25 minutos.*



## Ingredientes

1 pote de iogurte natural sem sabor 180 g  
2 colheres de sopa de leite em pó ou whey protein ou proteína vegetariana 100 g de chocolate 60% cacau derretido  
1 colher de sopa de mel ou melado de cana  
1 colher de sopa de essência de baunilha

20

## DANETTE LIGHT

### *Modo de Preparo*

*Derreter o chocolate com o mel ou melado de cana. Reserve.*

*Em um potinho misture o iogurte com o whey ou leite em pó, o cacau e a essência de baunilha.*

*Depois adicione o chocolate derretido.*

*Misture bem e leve para gelar por 20 a 30 minutos.*



## Ingredientes

1 litro e 200 ml de leite vegetal (só não vale de arroz)  
200ml de leite de coco  
1 cs de cacau em pó 100%  
150g de açúcar mascavo ou 100 de xilitol  
170g de chocolate 70% picadinho  
200g de biscoito tipo maisena sem gluten e sem leite

21

## PALHA ITALIANA LIGHT

### *Modo de Preparo*

Junte os leites vegetais, o cacau em pó e o açúcar e leve ao fogo até reduzir. Adicione o choco picadinho e mexa por 3 minutos.

Por ultimo desligue o fogo e incorpore o biscoito em pedacos.

Espalhe em um pirex ou forma e leve para refrigerar.

Corte em quadradinhos e "empane" no acucar organico, cacau em po, ou o que vc preferir.



## Ingredientes

*Para a massa:*

6 ovos  
2 colheres (sopa) de cacau em pó  
6 colheres de chocolate em pó  
7 colheres (sopa) de açúcar demerara ou adoçante  
3 colheres de óleo de coco  
1 copo de coco ralado  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
*Para a cobertura:*  
150ml de leite de coco  
100gr de chocolate amargo  
2 colheres (sopa) de açúcar demerara

22

# BOLO DE CHOCOLATE SEM FARINHA

## *Modo de Preparo*

*Prepare a massa: bata os ovos, o chocolate em pó, o cacau em pó o açúcar o óleo de coco no liquidificador.*

*Após bater, acrescente o coco ralado e o fermento em pó e misture bem.*

*Unte uma fôrma com manteiga e farinha e acrescente a massa. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.*

*Prepare a cobertura: misture todos os ingredientes e leve ao fogo. Mexa até engrossar.*

*Retire o bolo do forno e cubra-o com a cobertura de chocolate e sirva.*



# Ingredientes

4 potes de iogurte natural desnatado  
1/2 pote (100 g) de cream cheese light  
3 colheres (sobremesa) de adoçante culinário  
3 polpas congeladas de frutas vermelhas (framboesa, amora, morango)  
1 colher (chá) de suco de limão  
4 xícaras (chá) de morango (para acompanhar).

23

# FROZEN YOGURT

## *Modo de Preparo*

Coloque o iogurte em um filtro de papel (coador de café) e deixe por 15 minutos para escorrer o soro. Passe para o liquidificador e bata por 3 minutos com o cream cheese, o adoçante, as polpas congeladas e o suco de limão.

Passe para uma tigela funda e cubra com filme plástico rente à massa para evitar a formação de cristais de gelo.

Leve ao freezer ou congelador até endurecer. Sirva acompanhado de morango ou outra fruta da sua preferência.



## Ingredientes

2 maçãs picadas  
1 banana cortadas em rodelas  
2 ovos  
1/4 xícara de chá de açúcar demerara  
1 xícara de chá de farelo de aveia  
1 colher de sopa de fermento químico

24

## BOLO FIT DE MAÇÃ COM BANANA

### *Modo de Preparo*

*No liquidificador coloque os ovos, as maçãs e as bananas.*

*Junte o açúcar e bata. Reserve.*

*Em uma tigela, junte o farelo de aveia, o fermento e misture. Junte a massa de maçã.*

*Coloque em uma forma untada com óleo de coco. Leve ao forno médio por 10 minutos.*

