

BRINDE  
ESPECIAL  
EXCLUSIVO

# AS MELHORES RECEITAS LIGHT

AS MELHORES RECEITAS GOSTOSAS E SAUDÁVEIS PARA VOCÊ  
COMER, VENDER OU SIMPLEMENTE 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

# 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

## 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 tabletes 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 ½ 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

# 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 22 cm 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.

# 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 cacau 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

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

12

## 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 forminhas (preencha até a metade).*

*Leve para o forno preaquecido a 180o. 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

## 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 último, 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

## 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, bata 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 acrescente 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  
côco

3 colheres de  
sopa de açúcar  
demerara ou  
outro adoçante  
de sua  
preferência

1 colher de sopa  
de essência de  
baunilha

# 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

# 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  
rodela  
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

# 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.

