

RECEITAS
DOCES

DE: R\$ ~~19,90~~

POR:
R\$ **0,00**

Dieta Gostosa: Receitas Doces

7 Receitas

**FITNESS E GOSTOSAS
PARA FACILITAR SUA DIETA**

dietagostosa.com.br

INTRODUÇÃO

Olá, parabéns por adquirir o **Mini E-book Dieta Gostosa: DOCES**.

Aqui você encontrará algumas receitas deliciosas para ajudar na sua dieta e assim atingir seus objetivos, sem precisar passar por cardápios sem graça, sem gosto e sem nenhuma criatividade.

Esse é apenas um presente para você começar a ter resultados e parar de achar que fazer dieta é algo ruim.

Após ver esse presente que temos para você, CONFIRA nosso material COMPLETO com **MAIS DE 100 RECEITAS** no SITE: www.dietagostosa.com.br/ReceitasDoces

ÍNDICE

1 - BARRINHA DE GRANOLA.....	4
2 - BOLINHO DE CENOURA.....	5
3 - COOKIE DE AVEIA E CHOCOLATE	6
4 - RABANADA ASSADA.....	7
5 - MUFFIN DE CACAU E BANANA.....	8
6 - PANQUECA DE CHOCOLATE	9
7 - FROZEN YOGURT DE MAMÃO.....	10



1 - BARRINHA DE GRANOLA



RENDIMENTO
10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 xícaras de aveia em flocos
- 4 colheres de sopa de óleo de coco
- 1/4 xícara de açúcar mascavo
- 1/3 xícara de mel
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 xícaras de flocos de milho sem açúcar
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de gotas de chocolate 70% sem lactose

MODO DE PREPARO

- 1** Pré-aqueça o forno a 250 graus. Em uma forma retangular, forre com papel manteiga e passe spray de óleo de coco. Isso facilitará a remoção das barras para cortá-las mais tarde.
- 2** Em uma panela a fogo médio, derreta o óleo de coco, o açúcar mascavo e o mel. Mexa até dissolver o açúcar. Baixe o fogo e deixe ferver por 1-2 minutos. Adicione extrato de baunilha. Em seguida, retire-o do fogo para esfriar um pouco.
- 3** Espalhe a aveia em uma assadeira e leve-a ao forno por 3-5 minutos até dourar. Em uma tigela, misture a aveia torrada com os flocos de milho. Despeje a mistura de mel e mexa bem.
- 4** Quando a mistura de granola não estiver mais quente, adicione as gotas de chocolate. Pressione a mistura na forma com a ajuda de outra folha de papel manteiga. Deixe por uma hora na geladeira para endurecer e cortar em pedaços retangulares.



2 - BOLINHO DE CENOURA


RENDIMENTO
1 PORÇÃO


TEMPO
20 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 xícara de cenoura cozida
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia sem glúten
- 1 colher de sopa de água
- 1 colher de sopa de adoçante
- 1 colher de chá de fermento

COBERTURA

- 2 colheres de sopa de leite de coco
- 1/2 colher de sopa adoçante
- 1 colher de sopa de cacau em pó

MODO DE PREPARO

- 1** Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador.
- 2** Transfira para uma tigela ou ramekin untado e leve ao micro-ondas por 2 minutos.
- 3** Para fazer a calda basta misturar o leite, o adoçante e o cacau em pó.
- 4** Finalize cobrindo o bolinho com a calda.



3 - COOKIE DE AVEIA E CHOCOLATE


RENDIMENTO
15 PORÇÕES


TEMPO
40 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de aveia em flocos
- 100g de manteiga (em temperatura ambiente)
- 3/4 de xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 1 colher de chá de baunilha
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 150g de gotas de chocolate 70%

MODO DE PREPARO

- 1** Pré-aqueça o forno a 180 graus. Num bowl misture a farinha, aveia, bicarbonato e sal. Reserve.
- 2** Na batedeira bata a manteiga e o açúcar mascavo por mais ou menos 5 minutos, até ficar bem fofa. Acrescente a baunilha e o ovo e bata mais alguns minutos.
- 3** Adicione as gotas de chocolate e, por fim, os secos. Bata somente até incorporar.
- 4** Numa forma coberta com papel manteiga, coloque colheradas da massa, deixando espaço entre elas para não grudar quando assar.
- 5** Leve ao forno por 10 minutos, virando a forma na metade do tempo, para assar por igual. Quando sair do forno, deixe os cookies descansarem na forma por 2 minutos e transfira para uma grade.
- 6** Espere esfriar completamente e guarde em potes fechados.



4 - RABANADA ASSADA


RENDIMENTO
5 PORÇÕES


TEMPO
20 MINUTOS

INGREDIENTES

- 5 fatias de pão low carb ou integral
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário (ou açúcar mascavo)
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

- 1** Mergulhe as fatias do pão, uma a uma, no leite misturado com o adoçante e baunilha.
- 2** Depois, passe no ovo batido junto com a clara.
- 3** Arrume as fatias numa assadeira untada e leve ao forno previamente aquecido até o pão dourar (vire dos dois lados).
- 4** Misture a canela, o adoçante e polvilhe as fatias de pão. Se quiser, finalize com mel.



5 - MUFFIN DE CACAU E BANANA


RENDIMENTO
6 PORÇÕES


TEMPO
25 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1 ovo
- ¼ xícara de leite desnatado
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá rasa de fermento

MODO DE PREPARO

- 1** Bata todos os ingredientes (menos o fermento) até obter uma massa homogênea.
- 2** Adicione o fermento e mexa bem.
- 3** Disponha a massa em forminhas de cupcake.
- 4** Leve ao forno médio por 20 minutos ou até passar no teste do palito.

Dicas: Se gostar mais doce, adicione adoçante a gosto!



6 - PANQUECA DE CHOCOLATE


RENDIMENTO
5 PORÇÕES


TEMPO
15 MINUTOS

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 banana amassada
- 1 colher de sopa de aveia em flocos

MODO DE PREPARO

- 1 Misture a banana, o cacau e a aveia.
- 2 Acrescente os dois ovos batidos, como se fosse omelete.
- 3 Unte a frigideira com óleo de coco.
- 4 Despeje a massa e espalhe bem.
- 5 Cubra com uma tampa e deixe assar por 1 minuto.
- 6 Vire e deixe por mais um minuto.



7 - FROZEN YOGURT DE MAMÃO


RENDIMENTO
5 PORÇÕES


TEMPO
20 MINUTOS

INGREDIENTES

- 650g de mamão formosa (1 unidade)
- 400g de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sopa de mel

MODO DE PREPARO

- 1** Corte o mamão descascado em cubos e leve ao congelador. Se puder, deixe de um dia para o outro.
- 2** No processador ou liquidificador, coloque o iogurte, o mel e os cubos de mamão e deixe bater até virar um creme.
- 3** Coloque em um refratário ou em taças individuais, cubra com plástico filme e leve ao congelador por três horas.
- 4** Sirva bem gelado.