



VERSÃO ZERO

Sobremesas de Domingo



ZERO AÇÚCAR E SEM GLÚTEN



200 RECEITAS ADAPTADAS

INTRODUÇÃO

Este livro digital reúne receitas clássicas e saudáveis, adaptadas para quem busca opções sem açúcar e sem glúten, sem abrir mão do sabor. Aqui, você encontrará pães fofinhos, bolos irresistíveis e doces tradicionais, todos reinventados com ingredientes mais leves e nutritivos. Com dicas práticas e receitas acessíveis, você poderá transformar sua cozinha em uma verdadeira padaria saudável, sem complicações. Vamos juntos descobrir como fazer delícias de padaria em casa, de forma mais saudável e saborosa!

Curiosidade: sabia que ao eliminar o glúten e o açúcar refinado, você pode melhorar a digestão e manter os níveis de energia mais estáveis durante o dia?

bolo quindim dois amores



Ingredientes

Massa de Chocolate:

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de cacau em pó 100%
- 1 xícara (chá) de xilitol
- 1/2 xícara (chá) de óleo de coco
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Quindim:

- 1 xícara (chá) de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 4 gemas peneiradas
- 1/2 xícara (chá) de xilitol

Preparando

1. Quindim:

1. Em uma tigela, misture o coco ralado e o leite de coco. Deixe descansar por 10 minutos para hidratar o coco.
2. Peneire as gemas em outra tigela para retirar a película, evitando o gosto forte de ovo.
3. Adicione o xilitol às gemas e misture bem.
4. Acrescente o coco hidratado à mistura de gemas e mexa até ficar homogêneo. Reserve.

2. Massa de Chocolate:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz e o cacau em pó peneirados para evitar grumos.
2. Adicione o xilitol e misture os ingredientes secos.
3. Em outra tigela, bata os ovos com um fouet ou garfo até ficarem espumosos.
4. Adicione o óleo de coco e o leite de coco aos ovos batidos e misture bem.
5. Incorpore os ingredientes líquidos à mistura seca, mexendo até obter uma massa homogênea.
6. Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente para não perder a aeração.

3. Montagem:

1. Unte uma forma redonda (de preferência com buraco no meio) com óleo de coco e polvilhe farinha de arroz.
2. Despeje a mistura do quindim no fundo da forma, espalhando uniformemente.
3. Com cuidado, despeje a massa de chocolate por cima da camada de quindim.

4. Cozimento:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Leve a forma ao forno em banho-maria (coloque a forma dentro de uma assadeira maior com água quente). Isso ajuda a manter a textura macia do quindim.
3. Asse por aproximadamente 45 a 60 minutos, ou até que, ao espetar um palito no bolo, ele saia limpo.

5. Finalização:

1. Retire o bolo do forno e deixe esfriar completamente antes de desenformar.
2. Passe uma faca nas laterais da forma para soltar o bolo. Vire-o sobre um prato com cuidado, deixando o quindim para cima.

Substituições sugeridas:

- Xilitol: Substitua por eritritol ou adoçante da sua preferência.
- Farinha de arroz: Pode ser substituída por farinha de aveia sem glúten.
- Leite de coco: Substitua por bebida vegetal de amêndoas ou castanhas.

torta uva



Ingredientes

Base:

- 2 xícaras (chá) de farinha de amêndoas
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de xilitol
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Creme:

- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de leite condensado de coco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Cobertura:

- 1 cacho pequeno de uvas verdes (ou uvas de sua preferência)
- 1/2 xícara (chá) de geleia de uva zero açúcar (opcional, para brilho)
- 2 colheres (sopa) de água

Preparando

1. Base:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o xilitol e a essência de baunilha até formar uma massa úmida e compacta.
3. Forre o fundo de uma forma de fundo removível (aproximadamente 20 cm de diâmetro) com essa massa, pressionando com as mãos para que fique bem uniforme.
4. Leve ao forno por cerca de 10 a 15 minutos, ou até dourar levemente. Retire e deixe esfriar.

2. Creme:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, o amido de milho dissolvido em um pouco de água ou leite de coco, e o leite condensado de coco.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo constantemente até engrossar e formar um creme liso.
3. Retire do fogo, adicione a essência de baunilha e misture bem.
4. Deixe o creme esfriar antes de usá-lo na montagem.

3. Cobertura:

1. Lave bem as uvas e corte-as ao meio, retirando as sementes (se houver). Reserve.
2. Se desejar um toque de brilho, aqueça a geleia de uva zero açúcar com a água em fogo baixo até formar uma calda.

4. Montagem:

1. Sobre a base já fria, despeje o creme e espalhe uniformemente.
2. Distribua as metades de uvas sobre o creme, com a parte cortada voltada para baixo, formando um padrão decorativo.
3. Se estiver usando a calda de geleia, pincele-a delicadamente sobre as uvas para dar brilho e realçar o sabor.
4. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas para firmar antes de servir.

Substituições sugeridas:

- Farinha de amêndoas: Pode ser substituída por farinha de castanha-de-caju ou de coco (ajustando a quantidade para obter textura adequada).
- Leite condensado de coco: Substitua por creme de leite vegetal adoçado com adoçante.
- Geleia de uva: Use uma caseira feita com uvas e adoçante, se preferir.

Mousse de Ninho Trufado



Ingredientes

Para o creme branco (base):

- 1 xícara (chá) de leite de coco em pó (substituto do leite em pó)
- 1 xícara (chá) de bebida vegetal (amêndoas, coco ou aveia)
- 1/2 xícara (chá) de xilitol (ou outro adoçante culinário de sua preferência)
- 1 colher (sopa) de óleo de coco (opcional, para cremosidade)
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor e sem sabor (hidratada conforme a embalagem)

Para o creme trufado:

- 100 g de chocolate 70% cacau sem açúcar (ou vegano, sem leite)
- 1/2 xícara (chá) de bebida vegetal
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 colher (sopa) de xilitol (ou outro adoçante culinário)

Preparando

1. Creme branco (base):

1. No liquidificador, adicione o leite de coco em pó, a bebida vegetal, o xilitol e o óleo de coco.
2. Bata em alta velocidade por cerca de 2 minutos, até obter um creme liso e homogêneo.
3. Hidrate a gelatina incolor conforme as instruções da embalagem (geralmente, misture em 5 colheres de sopa de água fria, deixe descansar por 2-3 minutos e depois aqueça por 15 segundos no micro-ondas até dissolver completamente).
4. Com o liquidificador ligado, adicione a gelatina hidratada ao creme e bata por mais 1 minuto para garantir que fique bem incorporada. Reserve.

2. Creme trufado:

1. Pique o chocolate 70% e derreta-o em banho-maria ou no micro-ondas (use intervalos de 30 segundos, mexendo entre cada intervalo, para evitar que queime).
2. Após derreter o chocolate, adicione a bebida vegetal, o cacau em pó e o xilitol. Misture bem até obter uma ganache cremosa e uniforme.

3. Montagem:

1. Em taças individuais ou em uma travessa, comece com uma camada do creme branco.
2. Adicione uma camada do creme trufado por cima.
3. Se desejar, use um garfo para misturar levemente as camadas, criando um efeito marmorizado.
4. Repita as camadas, se necessário, e finalize com um pouco de chocolate ralado ou cacau em pó para decorar.

4. Finalização:

- Leve à geladeira por no mínimo 3 horas para firmar. Sirva gelado.

Dicas e substituições:

- O leite de coco em pó pode ser substituído por leite de amêndoas em pó, caso prefira.
- Use adoçante de sua preferência, como eritritol ou estévia. Ajuste a quantidade conforme o paladar.
- Para um toque especial, adicione raspas de limão ou essência de baunilha no creme branco.

Marido Gelado



Ingredientes

Para o creme branco:

- 1 xícara (chá) de leite de coco em pó
- 2 xícaras (chá) de bebida vegetal (amêndoas, coco ou aveia)
- 1/2 xícara (chá) de xilitol (ou outro adoçante culinário de sua preferência)
- 1 colher (sopa) de óleo de coco (opcional, para dar mais cremosidade)
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor e sem sabor (hidratada conforme a embalagem)

Para o creme de chocolate:

- 100 g de chocolate 70% cacau sem açúcar (ou vegano, sem leite)
- 1/2 xícara (chá) de bebida vegetal
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 colher (sopa) de xilitol

Para a finalização:

- 100 g de coco ralado sem açúcar

Preparando

1. Creme branco:

1. No liquidificador, coloque o leite de coco em pó, a bebida vegetal, o xilitol e o óleo de coco. Bata por cerca de 2 minutos, até formar um creme homogêneo.
2. Hidrate a gelatina incolor em 5 colheres de sopa de água fria. Deixe descansar por 2-3 minutos e aqueça no micro-ondas por 15 segundos, até dissolver completamente.
3. Com o liquidificador ligado, adicione a gelatina hidratada ao creme e bata por mais 1 minuto para incorporar bem. Reserve.

2. Creme de chocolate:

1. Pique o chocolate 70% em pedaços pequenos e derreta-o em banho-maria ou no micro-ondas, em intervalos de 30 segundos. Mexa até ficar liso.
2. Adicione a bebida vegetal ao chocolate derretido e misture até formar uma ganache.
3. Acrescente o cacau em pó e o xilitol. Misture bem até ficar homogêneo.

3. Montagem:

1. Em uma travessa média ou taças individuais, coloque uma camada do creme branco.
2. Por cima, adicione uma camada do creme de chocolate.
3. Repita as camadas até finalizar os cremes.
4. Polvilhe o coco ralado por cima para decorar.

4. Finalização:

- Cubra com plástico filme e leve à geladeira por no mínimo 4 horas, ou até firmar bem. Sirva gelado.

Substituições sugeridas:

- Leite de coco em pó: Pode ser substituído por leite de amêndoas em pó ou leite de arroz em pó.
- Bebida vegetal: Use a que preferir (amêndoa, coco, aveia, arroz ou castanha).
- Adoçante (xilitol): Pode usar eritritol, estévia em pó ou monk fruit. Ajuste conforme o gosto e a equivalência do adoçante escolhido.
- Chocolate 70%: Substitua por chocolate vegano ou chocolate 60% cacau sem açúcar, caso prefira um sabor menos intenso.
- Coco ralado: Utilize coco em flocos desidratado sem açúcar, que pode ser encontrado em lojas de produtos naturais.

Moça Gelada



Ingredientes

Base cremosa:

- 1 xícara (chá) de leite condensado de coco (pronto ou caseiro, receita na seção de substituições)
- 1 xícara (chá) de creme de coco (a parte sólida do leite de coco em lata ou garrafinha, bem gelada)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/2 xícara (chá) de xilitol (ou outro adoçante culinário de sua preferência)
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor e sem sabor (hidratada conforme as instruções da embalagem)

Finalização:

- Coco ralado sem açúcar para polvilhar
- Raspas de chocolate 70% sem açúcar (opcional)

Preparando

Modo de preparo:

1. Preparação da base cremosa:

1. Em um liquidificador, adicione o leite condensado de coco, o creme de coco, a essência de baunilha e o xilitol. Bata por 2-3 minutos, até formar um creme liso e homogêneo.
2. Hidrate a gelatina incolor em 5 colheres de sopa de água fria. Deixe descansar por 2-3 minutos e aqueça no micro-ondas por 15 segundos, até dissolver completamente.
3. Com o liquidificador ligado, adicione a gelatina hidratada ao creme e bata por mais 1 minuto, garantindo que fique bem incorporada.

2. Montagem:

1. Transfira o creme para uma travessa média ou taças individuais.
2. Polvilhe coco ralado sem açúcar por cima e, se desejar, decore com raspas de chocolate 70% sem açúcar.

3. Finalização:

- Leve à geladeira por pelo menos 3 horas ou até o creme firmar bem. Sirva gelado.

Substituições sugeridas:

- Leite condensado de coco: Caso não encontre o pronto, faça em casa misturando 1 xícara (chá) de leite de coco em pó com 1/2 xícara (chá) de água quente e 1/2 xícara (chá) de xilitol. Bata no liquidificador até ficar cremoso.
- Creme de coco: Use creme de castanhas (feito a partir de castanhas-de-caju) como substituto.
- Adoçante: Pode optar por eritritol, estévia ou monk fruit, ajustando conforme o gosto.
- Essência de baunilha: Substitua por raspas de limão ou laranja para uma variação de sabor.

Dicas:

- Para um toque especial, intercale camadas de frutas vermelhas ou morangos picados ao creme.
- Essa sobremesa também pode ser congelada para virar um tipo de sorvete cremoso!

Bombom Dois Amores



Ingredientes

Creme branco:

- 1 xícara (chá) de leite de coco em pó
- 1 xícara (chá) de bebida vegetal
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor hidratada conforme a embalagem

Creme de chocolate:

- 100 g de chocolate 70% cacau sem açúcar
- 1/2 xícara (chá) de bebida vegetal
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de xilitol

Preparando

1. Creme branco:

1. No liquidificador, misture o leite de coco em pó, a bebida vegetal, o xilitol e o óleo de coco. Bata até ficar homogêneo.
2. Hidrate a gelatina incolor em 5 colheres de sopa de água fria. Deixe descansar por 2-3 minutos e aqueça no micro-ondas por 15 segundos.
3. Adicione a gelatina hidratada ao creme e bata novamente no liquidificador. Reserve.

2. Creme de chocolate:

1. Derreta o chocolate em banho-maria ou micro-ondas (em intervalos de 30 segundos).
2. Adicione a bebida vegetal, o cacau em pó e o xilitol. Misture até obter um creme liso e brilhante.

3. Montagem:

1. Em taças ou travessas individuais, alterne camadas de creme branco e creme de chocolate.
2. Finalize com raspas de chocolate 70% ou coco ralado sem açúcar.

4. Finalização:

- Leve à geladeira por pelo menos 3 horas antes de servir.

Substituições sugeridas:

- Leite de coco em pó: Pode ser substituído por leite de amêndoas em pó ou leite de arroz em pó.
- Bebida vegetal: Use a que preferir, como amêndoa, coco, aveia ou castanha.
- Adoçante: Substitua por eritritol, estévia ou monk fruit.
- Chocolate 70%: Use chocolate vegano ou 60% cacau sem açúcar, para um sabor mais suave.

Dicas:

- Para um toque crocante, adicione castanhas trituradas entre as camadas.
- Pode ser servido congelado, como um bombom gelado.

Torta Holandesa



Ingredientes

Base:

- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de xilitol
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Recheio:

- 1 xícara (chá) de creme de coco (parte sólida do leite de coco em lata, bem gelada)
- 1/2 xícara (chá) de leite condensado de coco (pronto ou caseiro)
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor e sem sabor (hidratada conforme a embalagem)

Cobertura:

- 100 g de chocolate 70% cacau sem açúcar
- 1/2 xícara (chá) de bebida vegetal
- 1 colher (sopa) de cacau em pó

Preparando

1. Base:

1. Misture a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o xilitol e a essência de baunilha até formar uma massa úmida.
2. Forre o fundo de uma forma de aro removível com a massa, pressionando bem.
3. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 10 minutos, ou até dourar levemente. Reserve e deixe esfriar.

2. Recheio:

1. No liquidificador, bata o creme de coco, o leite condensado de coco e o xilitol até ficar homogêneo.
2. Hidrate a gelatina em 5 colheres de sopa de água fria, aqueça no micro-ondas por 15 segundos e adicione ao creme. Bata novamente por 1 minuto.
3. Despeje o recheio sobre a base já fria e leve à geladeira por 2 horas, ou até firmar.

3. Cobertura:

1. Derreta o chocolate em banho-maria ou micro-ondas.
2. Misture o chocolate derretido com a bebida vegetal e o cacau em pó, mexendo até formar uma ganache lisa.
3. Espalhe a ganache sobre o recheio já firme e alise com uma espátula.

4. Finalização:

- Leve à geladeira por mais 1 hora antes de desenformar e servir.

Substituições sugeridas:

- Farinha de amêndoas: Use farinha de castanha-de-caju ou de coco.
- Leite condensado de coco: Faça em casa misturando 1 xícara de leite de coco em pó com 1/2 xícara de água quente e 1/2 xícara de xilitol. Bata até cremoso.
- Adoçante: Substitua por eritritol ou monk fruit, conforme sua preferência.
- Chocolate 70%: Troque por chocolate vegano ou 60% cacau sem açúcar, se preferir menos amargo.

Dicas:

- Decore com raspas de chocolate, frutas vermelhas ou castanhas trituradas.
- Essa torta pode ser congelada e servida como uma versão gelada no verão.

Rocambole de Prestígio



Ingredientes

Massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (chá) de cacau em pó 100%
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (chá) de fermento químico

Recheio:

- 1 xícara (chá) de leite de coco em pó
- 1/2 xícara (chá) de bebida vegetal
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1/2 xícara (chá) de coco ralado sem açúcar

Cobertura:

- 100 g de chocolate 70% cacau sem açúcar
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco

Preparando

1. Massa:

1. Misture todos os ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea.
2. Espalhe a massa sobre uma assadeira forrada com papel manteiga, formando um retângulo uniforme.
3. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 10 minutos. Deixe esfriar e reserve.

2. Recheio:

1. Misture o leite de coco em pó, a bebida vegetal, o xilitol e o coco ralado até formar um creme.

3. Montagem:

1. Espalhe o recheio sobre a massa já fria.
2. Enrole delicadamente a massa como um rocambole, usando o papel manteiga para ajudar.

4. Cobertura:

1. Derreta o chocolate em banho-maria ou micro-ondas e misture com o leite de coco.
2. Espalhe a cobertura sobre o rocambole e leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

Substituições:

- Farinha de amêndoas: Use farinha de castanha-de-caju ou de coco.
- Adoçante: Troque o xilitol por eritritol ou monk fruit.
- Coco ralado: Substitua por flocos de coco sem açúcar.

Torta Cookie



Ingredientes

Base de cookie:

- 2 xícaras (chá) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1/2 xícara (chá) de óleo de coco
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Recheio:

- 1 xícara (chá) de creme de coco
- 1/2 xícara (chá) de leite condensado de coco
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor hidratada

Cobertura:

- 100 g de chocolate 70% cacau sem açúcar
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco

Preparando

1. Base de cookie:

1. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o xilitol, o óleo de coco, o ovo e a essência de baunilha até formar uma massa uniforme.
2. Modele a massa em forma de bola, envolva em filme plástico e leve à geladeira por 15 minutos para firmar um pouco.
3. Após esse tempo, forre uma forma redonda de fundo removível com a massa, pressionando bem para formar uma base uniforme.
4. Leve a forma ao forno preaquecido a 180°C e asse por cerca de 15 minutos, ou até que a massa esteja dourada nas bordas. Retire do forno e deixe esfriar completamente.

2. Recheio:

1. Enquanto a base esfria, prepare o recheio. Em um liquidificador ou processador, bata o creme de coco, o leite condensado de coco e a gelatina hidratada até ficar um creme liso e homogêneo.
2. Despeje o recheio sobre a base de cookie já fria. Alise a superfície com uma espátula para deixar uniforme.
3. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas, ou até que o recheio esteja firme.

3. Cobertura:

1. Derreta o chocolate 70% em banho-maria ou no micro-ondas, em intervalos de 30 segundos, mexendo sempre até ficar completamente derretido.
2. Misture o leite de coco ao chocolate derretido até formar uma ganache suave e brilhante.
3. Espalhe a ganache sobre o recheio já firme. Deixe escorrer um pouco nas bordas para criar um visual bonito.
4. Leve novamente à geladeira por mais 1 hora para que a ganache firme completamente.

4. Finalização:

- Sirva gelada. A torta pode ser decorada com raspas de chocolate ou frutas vermelhas, se desejar.

Substituições sugeridas:

- Farinha de amêndoas: Pode ser substituída por farinha de coco ou farinha de castanha-de-caju.
- Leite condensado de coco: Prepare com leite de coco em pó e adoçante, ou use o pronto de marcas especializadas.
- Adoçante: Troque por eritritol ou monk fruit, conforme a sua preferência.

Bombom de Morango



Ingredientes

- 10 morangos frescos
- 100 g de chocolate 70% cacau sem açúcar
- 1 xícara (chá) de leite de coco em pó
- 1/2 xícara (chá) de bebida vegetal
- 1/2 xícara (chá) de xilitol

Preparando

1. Preparação do creme:

1. Em uma tigela, misture o leite de coco em pó, a bebida vegetal e o xilitol até formar um creme liso e homogêneo.
2. Lave bem os morangos e retire as folhas. Seque-os delicadamente com um papel toalha.

2. Recheio:

1. Com a ajuda de uma faca, faça uma pequena cavidade na parte de cima dos morangos, retirando um pouco da polpa.
2. Preencha os morangos com o creme de coco que você preparou anteriormente, até que fiquem bem recheados.

3. Cobertura:

1. Derreta o chocolate 70% em banho-maria ou no micro-ondas, mexendo a cada 30 segundos para garantir que não queime.
2. Banhe cada morango recheado no chocolate derretido, utilizando uma colher para cobri-los completamente.
3. Coloque os bombons em uma assadeira forrada com papel manteiga e leve à geladeira por 30 minutos ou até o chocolate endurecer completamente.

4. Finalização:

- Sirva gelado e, se preferir, decore com raspas de chocolate ou coco ralado sem açúcar.

Substituições sugeridas:

- Chocolate 70%: Pode ser substituído por chocolate vegano ou sem açúcar 60%.
- Adoçante: Use eritritol ou monk fruit, conforme sua preferência.

Pudim de Morango



Ingredientes

Pudim:

- 2 xícaras (chá) de morangos frescos ou congelados
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor hidratada

Caramelo:

- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1 colher (sopa) de água
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã

Preparando

1. Caramelo:

1. Em uma panela, coloque o xilitol, a água e o vinagre de maçã. Cozinhe em fogo baixo até que o xilitol derreta completamente e forme um caramelo dourado (cuidado para não queimar).
2. Despeje o caramelo na forma de pudim, cobrindo o fundo. Deixe esfriar.

2. Pudim:

1. No liquidificador, bata os morangos, o leite de coco e o xilitol até formar um creme liso.
2. Hidrate a gelatina conforme as instruções da embalagem e adicione ao creme de morango, batendo mais um pouco.
3. Despeje a mistura de pudim sobre o caramelo já endurecido.
4. Leve à geladeira por 4 horas, ou até que o pudim esteja bem firme.

3. Finalização:

- Para desenformar, passe uma faca nas bordas do pudim e vire sobre um prato. Sirva gelado.

Substituições sugeridas:

- Leite de coco: Pode ser substituído por leite de amêndoas ou outro leite vegetal.
- Adoçante: Use eritritol ou monk fruit se preferir.
- Gelatina incolor: Se preferir, pode substituir por ágar-ágar.

Mousse Crocante de Maracujá



Ingredientes

Ingredientes:

Mousse:

- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor hidratada

Crocante:

- 1/2 xícara (chá) de castanha de caju triturada
- 1/4 xícara (chá) de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de xilitol

Preparando

1. Mousse:

1. Em uma panela, aqueça o leite de coco e o xilitol até que o adoçante se dissolva completamente.
2. Hidrate a gelatina conforme as instruções e adicione ao leite de coco, mexendo até dissolver bem.
3. Misture a polpa de maracujá à mistura de leite de coco.
4. Deixe esfriar um pouco antes de despejar em taças ou formas individuais.
5. Leve à geladeira por 3 horas ou até que a mousse firme.

2. Crocante:

1. Em uma frigideira antiaderente, adicione as castanhas de caju, o coco ralado e o xilitol.
2. Cozinhe em fogo baixo até que as castanhas fiquem douradas e crocantes.
3. Retire do fogo e reserve.

3. Finalização:

- Quando a mousse estiver firme, adicione o crocante por cima e sirva imediatamente.

Substituições sugeridas:

- Leite de coco: Pode ser substituído por leite de amêndoas ou outro leite vegetal.
- Adoçante: Substitua por eritritol ou monk fruit.
- Castanha de caju: Use amêndoas ou nozes picadas.

Pavê



Ingredientes

Creme:

- 2 xícaras (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Montagem:

- 1 pacote de biscoito sem glúten (aproximadamente 150 g)
- 1 xícara (chá) de café sem açúcar ou chá
- 1/2 xícara (chá) de cacau em pó (opcional, para polvilhar)

Preparando

1. Creme:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, o xilitol e o amido de milho. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre até que o creme engrosse.
2. Quando o creme atingir uma consistência cremosa, retire do fogo e adicione a essência de baunilha. Deixe esfriar.

2. Montagem:

1. Em um refratário, faça uma camada de biscoitos umedecidos no café (ou chá, se preferir).
2. Cubra com uma camada de creme e repita o processo até terminar os ingredientes, finalizando com uma camada de creme.
3. Leve à geladeira por 4 horas ou até firmar bem.

3. Finalização:

- Antes de servir, polvilhe com cacau em pó ou chocolate ralado sem açúcar.

Substituições sugeridas:

- Biscoito sem glúten: Use biscoitos de arroz ou biscoito sem glúten.
- Leite de coco: Pode ser substituído por leite de amêndoas ou outro leite vegetal.
- Adoçante: Use eritritol ou monk fruit.

Bombom de Maracujá



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco em pó
- 1/4 xícara (chá) de xilitol
- 100 g de chocolate 70% cacau sem açúcar

Preparando

1. Recheio:

1. Em uma panela, aqueça a polpa de maracujá e o xilitol até o adoçante dissolver.
2. Misture o leite de coco em pó até formar uma pasta espessa.
3. Deixe esfriar e faça pequenas bolinhas com a mistura.

2. Cobertura:

1. Derreta o chocolate 70% em banho-maria ou no micro-ondas em intervalos de 30 segundos.
2. Mergulhe as bolinhas de maracujá no chocolate derretido até que fiquem completamente cobertas.
3. Coloque sobre papel manteiga e leve à geladeira para endurecer.

Substituições sugeridas:

- Chocolate 70%: Use chocolate vegano ou sem açúcar 60%.
- Adoçante: Substitua por eritritol ou monk fruit.

Mousse de Ninho Trufado



Ingredientes

Mousse de Ninho:

- 1 xícara (chá) de leite em pó sem lactose
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor hidratada

Recheio Trufado:

- 100 g de chocolate 70% cacau sem açúcar
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco

Preparando

1. Mousse de Ninho:

1. Em uma panela, aqueça o leite de coco e o xilitol até que o adoçante dissolva completamente.
2. Hidrate a gelatina conforme as instruções da embalagem e adicione ao leite de coco, mexendo até dissolver bem.
3. Adicione o leite em pó sem lactose e a essência de baunilha, misturando bem até obter um creme liso.
4. Deixe esfriar um pouco e, depois, despeje em taças ou formas individuais.
5. Leve à geladeira por 2 horas ou até que a mousse firme.

2. Recheio Trufado:

1. Derreta o chocolate 70% em banho-maria ou no micro-ondas.
2. Misture o leite de coco até formar uma ganache cremosa.
3. Deixe esfriar um pouco e, depois, coloque sobre a mousse já firme.

3. Finalização:

- Leve à geladeira por mais 1 hora e sirva gelado.

Substituições sugeridas:

- Leite em pó sem lactose: Pode ser substituído por leite de amêndoas em pó ou leite de coco em pó.
- Adoçante: Substitua por eritritol ou monk fruit.

Travessa da Felicidade de Morango



Ingredientes

Ingredientes:

Camada de morango:

- 2 xícaras (chá) de morangos frescos ou congelados
- 1/4 xícara (chá) de xilitol
- 1/2 xícara (chá) de água

Creme:

- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de leite condensado de coco
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Cobertura:

- 1 xícara (chá) de creme de coco
- 1/4 xícara (chá) de xilitol

Preparando

Modo de preparo:

1. Camada de morango:

1. Em uma panela, leve os morangos, a água e o xilitol ao fogo até os morangos amolecerem e formarem uma calda espessa.
2. Deixe esfriar e reserve.

2. Creme:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, o leite condensado de coco e o amido de milho. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até engrossar.
2. Adicione a essência de baunilha e retire do fogo. Deixe esfriar um pouco.

3. Montagem:

1. Em um refratário, faça uma camada de morango e cubra com o creme.
2. Repita as camadas até finalizar, terminando com o creme.

4. Cobertura:

1. Bata o creme de coco com o xilitol até obter uma consistência cremosa.
2. Espalhe sobre a travessa e leve à geladeira por 3 horas ou até firmar.

Substituições sugeridas:

- Leite condensado de coco: Pode ser substituído por leite condensado caseiro sem lactose.
- Adoçante: Use eritritol ou monk fruit.

Mousse de Ninho



Ingredientes

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de leite em pó sem lactose
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor hidratada

Preparando

1. Creme de Mousse:

1. Em uma panela, aqueça o leite de coco e o xilitol até que o xilitol dissolva completamente.
2. Hidrate a gelatina conforme as instruções da embalagem e adicione à mistura de leite de coco, mexendo bem.
3. Adicione o leite em pó sem lactose, mexendo até que o creme fique liso.
4. Deixe esfriar um pouco e depois despeje em taças ou formas individuais.
5. Leve à geladeira por 3 horas ou até que a mousse firme.

Substituições sugeridas:

- Leite em pó sem lactose: Pode ser substituído por leite em pó de amêndoas ou leite de coco em pó.
- Adoçante: Use eritritol ou monk fruit.

Torta Ferrero Rocher



Ingredientes

Base:

- 2 xícaras (chá) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (chá) de cacau em pó 100%
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco

Recheio:

- 1 xícara (chá) de creme de avelã sem açúcar
- 1/2 xícara (chá) de chocolate 70% cacau sem açúcar derretido
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco

Cobertura:

- 100 g de chocolate 70% cacau sem açúcar
- 1 colher (sopa) de óleo de coco

Preparando

1. Base:

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes da base até formar uma massa uniforme.
2. Modele a massa em uma forma de fundo removível, pressionando bem para cobrir o fundo e as laterais.
3. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar.

2. Recheio:

1. Misture o creme de avelã, o chocolate derretido e o leite de coco até formar um recheio liso e consistente.
2. Despeje o recheio sobre a base já fria.

3. Cobertura:

1. Derreta o chocolate com o óleo de coco em banho-maria ou micro-ondas.
2. Espalhe sobre o recheio e leve à geladeira por 2 horas para firmar.

Substituições sugeridas:

- Farinha de amêndoas: Pode ser substituída por farinha de coco ou castanha-de-caju.
- Creme de avelã: Use pasta de amendoim ou de castanha de caju sem açúcar.
- Adoçante: Substitua por eritritol ou monk fruit.

Mousse de Chocolate



Ingredientes

- 200 g de chocolate 70% cacau sem açúcar
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor hidratada

Preparando

1. Mousse:

1. Derreta o chocolate em banho-maria ou micro-ondas até ficar bem liso.
2. Em uma panela, aqueça o leite de coco e o xilitol até que o xilitol se dissolva completamente.
3. Hidrate a gelatina conforme as instruções e adicione ao leite de coco, mexendo bem até dissolver.
4. Misture o chocolate derretido ao leite de coco e mexa até ficar bem homogêneo.
5. Deixe esfriar um pouco e despeje em taças ou formas individuais.
6. Leve à geladeira por 4 horas ou até firmar.

Substituições sugeridas:

- Chocolate 70% cacau: Pode ser substituído por chocolate 60% ou 85%.
- Adoçante: Use eritritol ou monk fruit.

Banoffee



Ingredientes

Base:

- 1 1/2 xícara (chá) de castanha de caju ou nozes trituradas
- 1/4 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Recheio de Banana:

- 2 bananas maduras fatiadas
- 1 colher (sopa) de xilitol

Caramelo:

- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 1/4 xícara (chá) de xilitol
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim

Cobertura:

- 1 xícara (chá) de creme de leite de coco gelado
- 2 colheres (sopa) de xilitol

Preparando

1. Base:

1. Em um processador de alimentos, triture as castanhas de caju (ou nozes) com a farinha de amêndoas até virar uma farofa fina.
2. Adicione o óleo de coco e a essência de baunilha e pulse até formar uma massa úmida.
3. Pressione essa massa no fundo de uma forma de fundo removível e leve ao forno preaquecido a 180°C por 10 minutos ou até dourar.
4. Deixe esfriar.

2. Recheio de Banana:

1. Em uma tigela, adicione as bananas fatiadas e polvilhe com o xilitol. Deixe descansar por alguns minutos.

3. Caramelo:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, o xilitol e a pasta de amendoim. Cozinhe em fogo baixo até formar uma calda espessa.

4. Montagem:

1. Após a base esfriar, coloque uma camada de banana fatiada sobre ela.
2. Despeje o caramelo sobre as bananas.
3. Leve à geladeira para firmar por 1 hora.

5. Cobertura:

1. Bata o creme de leite de coco gelado com o xilitol até ficar firme.
2. Coloque sobre o caramelo e sirva imediatamente ou leve de volta à geladeira até o momento de servir.

Substituições sugeridas:

- Farinha de amêndoas: Pode ser substituída por farinha de coco.
- Pasta de amendoim: Use pasta de amêndoas ou castanha de caju.
- Adoçante: Substitua por eritritol ou monk fruit.

Pavê Kinder



Ingredientes

Creme de Chocolate:

- 100 g de chocolate 70% cacau sem açúcar
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de xilitol
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor hidratada

Creme Branco:

- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de leite condensado de coco
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Montagem:

- 1 pacote de biscoito sem glúten (aproximadamente 150 g)
- 1 xícara (chá) de café sem açúcar ou chá para umedecer os biscoitos

Preparando

1. Creme de Chocolate:

1. Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas.
2. Em uma panela, aqueça o leite de coco e o xilitol até o adoçante dissolver.
3. Hidrate a gelatina conforme as instruções e adicione ao leite de coco, mexendo até dissolver completamente.
4. Misture o chocolate derretido e deixe esfriar.

2. Creme Branco:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, o leite condensado de coco e o amido de milho. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até engrossar.
2. Adicione a essência de baunilha e retire do fogo. Deixe esfriar.

3. Montagem:

1. Em um refratário, faça uma camada de biscoitos umedecidos no café (ou chá).
2. Cubra com uma camada de creme de chocolate e depois uma camada de creme branco.
3. Repita o processo até terminar os ingredientes.
4. Leve à geladeira por 4 horas ou até firmar bem.

Substituições sugeridas:

- Leite condensado de coco: Pode ser substituído por leite condensado caseiro sem lactose.
- Biscoito sem glúten: Use biscoito de arroz ou biscoito sem glúten.
- Adoçante: Substitua por eritritol ou monk fruit.

Palha Italiana



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de castanhas de caju ou amêndoas picadas
- 1/2 xícara (chá) de cacau em pó 100%
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1/4 xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim

Preparando

Preparando a mistura:

1. Em uma panela, adicione o leite de coco, o xilitol e a pasta de amendoim. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até que o xilitol dissolva completamente e a mistura fique bem homogênea.
2. Adicione o cacau em pó e misture até formar uma pasta espessa.

2. Montagem:

1. Em uma tigela, coloque as castanhas picadas.
2. Despeje a mistura de chocolate sobre as castanhas e misture bem para envolver todas as castanhas.
3. Transfira para uma forma forrada com papel manteiga, pressionando bem para compactar.
4. Leve à geladeira por 2 horas para firmar.

3. Finalização:

- Corte em quadradinhos e sirva.

Substituições sugeridas:

- Castanhas de caju: Use amêndoas, nozes ou castanhas do Brasil.
- Pasta de amendoim: Pode ser substituída por pasta de amêndoas ou de castanha de caju.
- Adoçante: Use eritritol ou monk fruit.

Travessa de Merengue Mole e Morango



Ingredientes

Merengue:

- 3 claras de ovo
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã

Creme de Morango:

- 2 xícaras (chá) de morangos frescos ou congelados
- 1/4 xícara (chá) de xilitol
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de amido de milho

Montagem:

- 1 xícara (chá) de morangos fatiados para decorar

Preparando

1. Merengue:

1. Bata as claras em neve até que comecem a formar picos.
2. Adicione o xilitol, uma colher por vez, e continue batendo até formar um merengue firme.
3. Adicione o vinagre de maçã e bata por mais 1 minuto.

2. Creme de Morango:

1. Em uma panela, cozinhe os morangos com o xilitol e o leite de coco até formar uma calda espessa.
2. Adicione o amido de milho dissolvido em um pouco de água e continue mexendo até engrossar.
3. Deixe esfriar.

3. Montagem:

1. Em um refratário, faça uma camada de merengue e uma camada de creme de morango.
2. Repita as camadas até terminar os ingredientes.
3. Finalize com o merengue e decore com morangos fatiados.
4. Leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

Substituições sugeridas:

- Leite de coco: Pode ser substituído por leite de amêndoas ou outro leite vegetal.
- Adoçante: Substitua por eritritol ou monk fruit.

Pavetone com Mousse em Cima



Ingredientes

Pavetone:

- 1 pacote de bolo de chocolate sem glúten
- 1 xícara (chá) de café sem açúcar

Mousse:

- 200 g de chocolate 70% cacau sem açúcar
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor hidratada

Preparando

1. Pavetone:

1. Prepare o bolo de chocolate sem glúten conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de pronto, corte o bolo em fatias e umedeça com café.
3. Coloque as fatias em uma travessa.

2. Mousse:

1. Derreta o chocolate 70% em banho-maria ou no micro-ondas.
2. Em uma panela, aqueça o leite de coco e o xilitol até o xilitol dissolver.
3. Hidrate a gelatina conforme as instruções e adicione ao leite de coco, mexendo até dissolver bem.
4. Misture o chocolate derretido ao leite de coco e mexa bem.
5. Deixe esfriar e despeje sobre o bolo umedecido.
6. Leve à geladeira por 3 horas ou até que a mousse firme.

Pavê de Ouro Branco



Ingredientes

Creme de Chocolate Branco:

- 200 g de chocolate branco sem açúcar
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de xilitol

Creme de Baunilha:

- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de leite condensado de coco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Montagem:

- 1 pacote de biscoito sem glúten
- 1 xícara (chá) de café sem açúcar ou chá para umedecer os biscoitos

Preparando

1. Creme de Chocolate Branco:

1. Derreta o chocolate branco sem açúcar em banho-maria ou no micro-ondas.
2. Em uma panela, aqueça o leite de coco e o xilitol até dissolver completamente.
3. Misture o chocolate derretido no leite de coco, mexa bem e reserve.

2. Creme de Baunilha:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, o leite condensado de coco e o amido de milho. Cozinhe em fogo baixo, mexendo constantemente até engrossar.
2. Adicione a essência de baunilha e retire do fogo. Deixe esfriar.

3. Montagem:

1. Em um refratário, faça uma camada de biscoitos umedecidos no café.
2. Adicione uma camada de creme de baunilha e depois uma camada de creme de chocolate branco.
3. Repita as camadas até terminar os ingredientes.
4. Leve à geladeira por 4 horas ou até firmar.

Substituições sugeridas:

- Chocolate branco sem açúcar: Use chocolate 70% cacau sem açúcar.
- Biscoito sem glúten: Use biscoito de arroz ou biscoito sem glúten.
- Adoçante: Substitua por eritritol ou monk fruit.

Pavê de Morango



Ingredientes

Ingredientes:

Creme de Morango:

- 2 xícaras (chá) de morangos frescos ou congelados
- 1/4 xícara (chá) de xilitol
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de amido de milho

Creme Branco:

- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de leite condensado de coco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Montagem:

- 1 pacote de biscoito sem glúten (aproximadamente 150 g)
- 1 xícara (chá) de café sem açúcar ou chá para umedecer os biscoitos

Preparando

1. Creme de Morango:

1. Em uma panela, cozinhe os morangos com o xilitol e o leite de coco até formar uma calda espessa.
2. Adicione o amido de milho dissolvido em um pouco de água e continue mexendo até engrossar.
3. Deixe esfriar.

2. Creme Branco:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, o leite condensado de coco e o amido de milho. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até engrossar.
2. Adicione a essência de baunilha e retire do fogo. Deixe esfriar.

3. Montagem:

1. Em um refratário, faça uma camada de biscoitos umedecidos no café.
2. Adicione uma camada de creme branco, seguida de uma camada de creme de morango.
3. Repita as camadas até terminar os ingredientes.
4. Leve à geladeira por 4 horas ou até firmar.

Substituições sugeridas:

- Biscoito sem glúten: Use biscoito de arroz ou biscoito sem glúten.
- Leite condensado de coco: Pode ser substituído por leite condensado caseiro sem lactose.
- Adoçante: Use eritritol ou monk fruit.

Empadinha de Leite Condensado



Ingredientes

Massa:

- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (chá) de óleo de coco
- 1 ovo
- 1/4 xícara (chá) de xilitol
- 1 pitada de sal

Recheio de Leite Condensado:

- 1 xícara (chá) de leite condensado de coco
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Preparando

1. Massa:

1. Em uma tigela, misture a farinha de arroz, a farinha de amêndoas e o sal.
2. Adicione o óleo de coco, o ovo e o xilitol. Misture até formar uma massa homogênea.
3. Modele pequenas bolinhas e forre as forminhas de empadinha, pressionando para formar a base e as laterais.

2. Recheio de Leite Condensado:

1. Em uma panela, misture o leite condensado de coco, o leite de coco, o amido de milho e a essência de baunilha.
2. Cozinhe em fogo baixo até o creme engrossar.
3. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.

3. Montagem:

1. Preencha as forminhas de empadinha com o creme de leite condensado.
2. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos ou até as empadinhas ficarem douradas.
3. Deixe esfriar antes de desenformar e servir.

Substituições sugeridas:

- Farinha de arroz: Use farinha de aveia sem glúten.
- Leite condensado de coco: Pode ser substituído por leite condensado caseiro sem lactose.
- Adoçante: Use eritritol ou monk fruit.

Taça da Felicidade de Maracujá



Ingredientes

Mousse de Maracujá:

- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor hidratada

Creme Branco:

- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de leite condensado de coco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Preparando

1. Mousse de Maracujá:

1. Em uma panela, misture a polpa de maracujá, o leite de coco e o xilitol. Cozinhe até começar a ferver.
2. Hidrate a gelatina conforme as instruções e adicione à mistura de maracujá, mexendo bem até dissolver.
3. Deixe esfriar e leve à geladeira por 1 hora.

2. Creme Branco:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, o leite condensado de coco e o amido de milho. Cozinhe em fogo baixo até engrossar.
2. Adicione a essência de baunilha e retire do fogo. Deixe esfriar.

3. Montagem:

1. Em taças individuais, coloque uma camada de creme branco e depois uma camada de mousse de maracujá.
2. Repita as camadas até terminar os ingredientes.
3. Leve à geladeira por 4 horas ou até firmar.

Substituições sugeridas:

- Leite condensado de coco: Pode ser substituído por leite condensado caseiro sem lactose.
- Adoçante: Use eritritol ou monk fruit.

Taça da Felicidade de Limão



Ingredientes

Ingredientes:

Creme de Limão:

- 1 xícara (chá) de suco de limão fresco
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor hidratada

Creme Branco:

- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de leite condensado de coco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Preparando

1. Creme de Limão:

1. Em uma panela, misture o suco de limão, o leite de coco e o xilitol. Cozinhe até começar a ferver.
2. Hidrate a gelatina conforme as instruções e adicione à mistura de limão, mexendo bem até dissolver.
3. Deixe esfriar e leve à geladeira por 1 hora.

2. Creme Branco:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, o leite condensado de coco e o amido de milho. Cozinhe em fogo baixo até engrossar.
2. Adicione a essência de baunilha e retire do fogo. Deixe esfriar.

3. Montagem:

1. Em taças individuais, coloque uma camada de creme branco e depois uma camada de creme de limão.
2. Repita as camadas até terminar os ingredientes.
3. Leve à geladeira por 4 horas ou até firmar.

Substituições sugeridas:

- Leite condensado de coco: Pode ser substituído por leite condensado caseiro sem lactose.
- Adoçante: Use eritritol ou monk fruit.

Pavê de Oreo



Ingredientes

Creme de Chocolate:

- 200 g de chocolate amargo 70% cacau sem açúcar
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de xilitol
- 1 colher (sopa) de amido de milho

Creme de Baunilha:

- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de leite condensado de coco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Montagem:

- 1 pacote de biscoito Oreo sem glúten (aproximadamente 150 g)
- 1 xícara (chá) de café sem açúcar ou chá para umedecer os biscoitos

Preparando

1. Creme de Chocolate:

1. Derreta o chocolate amargo em banho-maria ou no micro-ondas.
2. Em uma panela, aqueça o leite de coco e adicione o xilitol. Mexa até dissolver.
3. Misture o chocolate derretido no leite de coco e dissolva o amido de milho em um pouco de leite de coco, acrescente à mistura e cozinhe até engrossar.
4. Deixe esfriar.

2. Creme de Baunilha:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, o leite condensado de coco e o amido de milho. Cozinhe em fogo baixo até engrossar.
2. Adicione a essência de baunilha e retire do fogo. Deixe esfriar.

3. Montagem:

1. Umedeça os biscoitos no café ou chá e faça uma camada no fundo de um refratário.
2. Coloque uma camada do creme de baunilha, seguida por uma camada de creme de chocolate.
3. Repita as camadas até terminar os ingredientes.
4. Leve à geladeira por 4 horas ou até firmar.

Substituições sugeridas:

- Biscoitos Oreo sem glúten: Use biscoitos sem glúten de chocolate ou biscoitos de arroz.
- Leite condensado de coco: Pode ser substituído por leite condensado caseiro sem lactose.
- Adoçante: Use eritritol ou monk fruit.

Cocada de Forno



Ingredientes

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de coco ralado sem açúcar
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de xilitol
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/4 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- 2 ovos

Preparando

Modo de preparo:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, xilitol, e amido de milho dissolvido em água. Cozinhe em fogo baixo até a mistura engrossar, mexendo constantemente.
2. Retire do fogo e adicione o coco ralado, a essência de baunilha e a pitada de sal. Misture bem.
3. Em um recipiente, bata os ovos e adicione à mistura. Mexa até ficar homogêneo.
4. Coloque a mistura em uma forma untada ou forrada com papel manteiga.
5. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 a 40 minutos, ou até que fique dourada e firme.
6. Retire do forno, deixe esfriar e corte em pedaços.

Substituições sugeridas:

- Leite condensado de coco: Pode ser substituído por leite condensado caseiro sem lactose.
- Xilitol: Substitua por eritritol ou monk fruit.
- Coco ralado: Certifique-se de usar coco sem adição de açúcar.

BROWNIE RECEHADO FIT

Ingredientes

Para o Brownie:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de eritritol ou xilitol (adoçante natural)
- 2 ovos grandes
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/4 xícara de chocolate amargo sem açúcar (opcional, picado)



Para o Recheio:

- 1/2 xícara de pasta de amendoim ou pasta de castanha de caju sem açúcar (ou outra pasta de sua preferência)
- 2 colheres de sopa de eritritol ou xilitol (adoçante)
- 1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar (opcional)

Preparando

Para preparar o recheio, misture a pasta de amendoim, o adoçante e o cacau até ficar homogêneo e reserve. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada de 20x20 cm com óleo de coco ou forre com papel manteiga. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o cacau, o bicarbonato e o sal. Em outra tigela, bata o óleo de coco, o adoçante, os ovos e a baunilha até formar uma mistura homogênea. Adicione os ingredientes secos à mistura úmida e mexa bem até obter uma massa uniforme; acrescente o chocolate amargo picado, se desejar. Despeje metade da massa na forma e espalhe para cobrir o fundo, depois adicione o recheio e cubra com o restante da massa, nivelando a superfície. Asse por 20 a 25 minutos, até que o brownie esteja firme nas bordas e úmido no centro. Deixe esfriar antes de cortar e servir.

Doce de Leite Fit

Ingredientes

- 2 xícaras de leite de coco
- 1 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Em uma panela, misture o leite de coco, o eritritol e o bicarbonato de sódio. Leve ao fogo baixo e mexa ocasionalmente.
- Deixe cozinhar por aproximadamente 30 a 40 minutos, até que a mistura comece a engrossar. Durante esse tempo, o eritritol vai caramelizar, proporcionando uma cor dourada ao doce de leite.
- Continue cozinhando, mexendo mais frequentemente, até alcançar a consistência e cor desejadas de doce de leite.
- Adicione a essência de baunilha e cozinhe por mais alguns minutos, mexendo bem. Retire do fogo e deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Quindim Fit

Ingredientes

- 1 xícara de coco ralado
- 3/4 xícara de eritritol
- 6 gemas peneiradas
- 1/4 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco derretido



Preparando

- Misturar os Ingredientes: Misture o coco ralado, o eritritol, as gemas peneiradas, o leite de coco e o óleo de coco até formar uma massa homogênea.
- Preparar as Forminhas: Unte forminhas com um pouco de óleo de coco e polvilhe eritritol.
- Assar em Banho-Maria: Despeje a massa nas forminhas e asse em banho-maria a 180°C por cerca de 30 minutos, ou até dourar.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e óleo de coco.

Açaí Fit

Ingredientes

- 1 polpa de açaí congelada (sem açúcar)
- 1 banana madura
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de mel (opcional, para adoçar)
- Frutas e granola sem glúten para cobertura



Preparando

Coloque a polpa de açaí, a banana e o leite de amêndoas no liquidificador.

Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa. Se desejar, adicione o mel para adoçar.

Sirva imediatamente com frutas frescas e granola sem glúten por cima

Substituição

Açúcar: Use adoçantes naturais como stevia, eritritol, xilitol ou açúcar de coco. Para receitas que precisam de um efeito caramelizado, o xilitol ou o eritritol podem funcionar bem. No caso do açaí, pode optar por mel, stevia ou xilitol.

Glúten: Não aplicável.

Lactose: Substitua pelo leite de amêndoas ou outro leite vegetal.

Alfajor Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de eritritol
- 1/4 xícara de manteiga de coco
- 1 ovo
- 1/2 xícara de doce de leite fit (ver como fazer na receita de doce de leite)



Preparando

Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.

Em uma tigela, misture as farinhas e o eritritol.

Adicione a manteiga de coco e o ovo e misture até formar uma massa homogênea.

Modele pequenas bolinhas e achate-as, formando discos.

Asse por 10-12 minutos ou até que as bordas estejam douradas.

Deixe esfriar e recheie com o doce de leite fit.

Substituição

Açúcar: Use adoçantes naturais como stevia, eritritol, xilitol ou açúcar de coco. Para receitas que precisam de um efeito caramelizado, o xilitol ou o eritritol podem funcionar bem. No caso do açaí, pode optar por mel, stevia ou xilitol.

Glúten: Não aplicável.

Lactose: Substitua pelo leite de amêndoas ou outro leite vegetal.

Amansa Sogra Fit

Ingredientes

- 1 caixa de leite condensado zero açúcar e zero lactose
- 2 caixinhas de creme de leite zero lactose
- 1 envelope de suco em pó sabor abacaxi zero açúcar
- 50g de coco ralado sem açúcar
- Coco ralado sem açúcar a gosto para decorar



Preparando

- Em uma tigela, misture o leite condensado zero e o suco em pó de abacaxi zero açúcar com um fouet até que o pó esteja completamente dissolvido.
- Adicione o creme de leite zero lactose e o coco ralado sem açúcar à mistura. Mexa até incorporar bem os ingredientes.
- Transfira para uma travessa ou distribua em taças individuais.
- Polvilhe coco ralado sem açúcar por cima para decorar.
- Leve à geladeira por pelo menos 3 horas para firmar.
- Sirva gelado e aproveite a sobremesa saudável!

Ambrosia Fit

Ingredientes

- 1 lata de leite de coco
- 1/2 xícara de eritritol
- 2 ovos
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture o leite de coco, o eritritol, os ovos e a essência de baunilha.
- Adicione o coco ralado e misture bem.
- Despeje a mistura em uma forma untada e asse por 30-35 minutos ou até que esteja firme e dourada por cima.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: Use leite de coco, que já é uma opção sem lactose.

Arroz Doce Fit

Ingredientes

- 1 xícara de arroz integral
- 2 xícaras de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (como stevia ou xilitol)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 xícara de coco ralado sem açúcar



Preparando

- Cozinhe o arroz integral conforme as instruções da embalagem.
- Em uma panela, aqueça o leite de coco e adicione o adoçante e a essência de baunilha.
- Misture o arroz cozido e cozinhe em fogo baixo por 10-15 minutos, até que o arroz absorva o leite e fique cremoso.
- Adicione o coco ralado e misture bem.
- Sirva morno ou frio.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como stevia ou xilitol.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: Use leite de coco, que já é uma opção sem lactose

Baba de Moça Fit

Ingredientes

- 1 lata (400 ml) de leite de coco (preferencialmente integral)
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural a gosto)
- 4 gemas de ovo
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Uma pitada de sal



Preparando

Em uma panela, misture o leite de coco e a água. Aqueça em fogo médio até começar a ferver.

Em uma tigela, bata as gemas com o eritritol até obter uma mistura homogênea e cremosa.

Gradualmente, adicione a mistura quente de leite de coco às gemas, mexendo constantemente para evitar que as gemas cozinhem.

Volte a mistura para a panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo constantemente, até que a mistura engrosse e atinja a consistência de um creme (aproximadamente 10-15 minutos).

Adicione a essência de baunilha e uma pitada de sal. Misture bem e cozinhe por mais 2-3 minutos.

Retire do fogo e deixe esfriar. O creme vai engrossar um pouco mais enquanto esfria.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: O leite de coco já é uma opção sem lactose.

Bala de Banana Fit

Ingredientes

- 4 bananas maduras
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preaqueça o forno a 80°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Amasse as bananas com um garfo até obter um purê.
- Adicione o eritritol, suco de limão e essência de baunilha. Misture bem.
- Despeje o purê na assadeira forrada e espalhe de forma uniforme.
- Asse por 3-4 horas ou até que o purê esteja completamente seco e firme.
- Deixe esfriar completamente e corte em pedaços pequenos.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: Não aplicável.

Bala de Coco

Ingredientes

- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1/4 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/4 xícara de pasta de cacau (ou cacau em pó desengordurado)
- 1/4 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Em uma tigela, misture o coco ralado, o leite de coco e o eritritol até obter uma massa homogênea.
- Modele pequenas bolinhas e reserve.
- Em uma panela, aqueça o leite de coco e adicione a pasta de cacau e o eritritol. Mexa até obter uma mistura homogênea e espessa.
- Deixe o recheio esfriar um pouco e coloque uma pequena quantidade dentro de cada bolinha de coco. Feche bem.
- Deixe na geladeira por 1-2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: Use leite de coco em vez de leite convencional.

Banoffee Fit

Ingredientes

- 1 xícara de amêndoas
- 1/2 xícara de tâmaras secas (hidratadas por 30 minutos e escorridas)
- 2 bananas maduras
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Para a base, processe as amêndoas e tâmaras até formar uma massa pegajosa. Pressione essa mistura no fundo de uma forma.
- Para o recheio, bata as bananas, leite de coco, eritritol e essência de baunilha no liquidificador até obter um creme homogêneo.
- Despeje o creme sobre a base na forma e alise a superfície.
- Leve à geladeira por pelo menos 3 horas para firmar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: Use leite de coco em vez de leite convencional.

Banana Split Fit

Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 1/2 xícara de sorvete fit (ver como fazer na receita de sorvete fit)
- 1/4 xícara de molho de chocolate fit (feito com pasta de cacau e adoçante natural)
- Frutas vermelhas para decorar (opcional)



Preparando

- Corte as bananas ao meio no sentido do comprimento.
- Coloque o sorvete entre as metades das bananas.
- Regue com o molho de chocolate fit.
- Decore com frutas vermelhas, se desejar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais no sorvete e no molho de chocolate.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: Use sorvete fit feito com leite vegetal

Barra de Proteína Fit

Ingredientes

- 1 xícara de whey (sem açuacr, gluten e lactose)
- 1 xícara de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de manteiga de amêndoas
- 1/4 xícara de mel (ou adoçante natural de sua escolha)
- 1/4 xícara de sementes de chia ou linhaça



Preparando

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até que estejam bem combinados.
- Pressione a mistura em uma forma forrada com papel manteiga.
- Leve à geladeira por 2-3 horas para firmar.
- Corte em barras e armazene em um recipiente hermético.

Substituição

- Açúcar: Use mel ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use aveia sem glúten.
- Lactose: Use whey (sem açuacr, gluten e lactose)

Beijinho com Coco

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de sopa de amido de milho (opcional, para dar mais consistência)
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Em uma panela, aqueça o leite de coco e o eritritol em fogo médio até o eritritol se dissolver completamente.
- Adicione o coco ralado e o amido de milho (se usar). Cozinhe, mexendo constantemente, até a mistura começar a desgrudar do fundo da panela.
- Retire do fogo e misture a essência de baunilha.
- Deixe esfriar um pouco e modele em pequenas bolinhas.
- Passe as bolinhas em coco ralado adicional, se desejar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: O leite de coco já é uma opção sem lactose.

Beijinho de Limão

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- Suco e raspas de 1 limão
- 1 colher de sopa de amido de milho (opcional, para dar mais consistência)
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Em uma panela, aqueça o leite de coco e o eritritol em fogo médio até o eritritol se dissolver completamente.
- Adicione o suco e as raspas de limão e o amido de milho (se usar). Cozinhe, mexendo constantemente, até a mistura começar a desgrudar do fundo da panela.
- Retire do fogo e misture a essência de baunilha.
- Deixe esfriar um pouco e modele em pequenas bolinhas.
- Passe as bolinhas em coco ralado ou em raspas de limão, se desejar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: O leite de coco já é uma opção sem lactose.

Biscoito de Canela

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 ovo
- 1/4 xícara de manteiga de amêndoas ou óleo de coco
- 1/2 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, eritritol, canela e fermento em pó.
- Adicione o ovo e a manteiga de amêndoas (ou óleo de coco). Misture até obter uma massa homogênea.
- Modele a massa em pequenas bolinhas e achate-as levemente na assadeira.
- Asse por 10-12 minutos, ou até que os biscoitos estejam dourados nas bordas.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de amêndoas.
- Lactose: Use manteiga de amêndoas ou óleo de coco.

Biscoito de Chocolate

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 ovo
- 1/4 xícara de manteiga de amêndoas ou óleo de coco
- 1/2 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, cacau em pó, eritritol e fermento em pó.
- Adicione o ovo e a manteiga de amêndoas (ou óleo de coco). Misture até obter uma massa homogênea.
- Modele a massa em pequenas bolinhas e achate-as levemente na assadeira.
- Asse por 10-12 minutos, ou até que os biscoitos estejam firmes.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de amêndoas.
- Lactose: Use manteiga de amêndoas ou óleo de coco.

Biscoito de Chocolate Recheado com Sorvete Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 ovo
- 1/4 xícara de manteiga de amêndoas ou óleo de coco
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 xícara de sorvete fit (ver na receita de sorvete fit)



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, cacau em pó, eritritol e fermento em pó.
- Adicione o ovo e a manteiga de amêndoas (ou óleo de coco). Misture até obter uma massa homogênea.
- Modele a massa em pequenos discos e coloque uma colherada de sorvete no centro de metade dos discos.
- Cubra com os outros discos de massa e pressione as bordas para selar.
- Asse por 10-12 minutos e deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de amêndoas.
- Lactose: Use sorvete fit.

Bomba de Chocolate

Ingredientes

- 1/2 xícara de pasta de cacau (ou cacau em pó desengordurado)
- 1/4 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 xícara de manteiga de cacau derretida
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 2 colheres de sopa de eritritol



Preparando

- Para o Recheio:
- Em uma panela, aqueça o leite de coco e adicione a pasta de cacau e o eritritol. Mexa até obter um creme homogêneo. Retire do fogo e misture a essência de baunilha. Deixe esfriar.
- Para a Casquinha de Chocolate:
- Misture a manteiga de cacau derretida com o cacau em pó e o eritritol até obter uma mistura homogênea.
- Coloque uma pequena quantidade dessa mistura em formas de silicone ou forminhas de gelo e leve ao congelador até firmar.
- Preencha as casquinhas de chocolate com o recheio de cacau.
- Cubra com mais casquinha de chocolate e leve ao congelador até que estejam completamente firmes.

Bom Bom de Uva Fit

Ingredientes

- 1 xícara de uvas roxas sem sementes
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/4 xícara de amêndoas moídas
- 1/4 xícara de coco ralado sem açúcar



Preparando

- Em um processador, bata as uvas até formar um purê.
- Adicione o eritritol e as amêndoas moídas. Processe até que a mistura esteja bem combinada e um pouco pegajosa.
- Modele a mistura em pequenas bolinhas e passe no coco ralado.
- Deixe esfriar na geladeira por 1-2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Não aplicável.
- Lactose: Não aplicável.

Bolo de Abóbora Fit

Ingredientes

- 2 xícaras de purê de abóbora
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de gengibre em pó (opcional)



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela grande, misture o purê de abóbora, farinha de amêndoas, eritritol, ovos, fermento, canela e gengibre até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 30-35 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de amêndoas.
- Lactose: Não aplicável.

Bolo de Amendoim

Ingredientes

- 1 xícara de amendoim triturado
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1/4 xícara de manteiga de amêndoas ou óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture o amendoim triturado, a farinha de coco, o eritritol, os ovos, a manteiga de amêndoas (ou óleo de coco), o fermento e a essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de coco em vez de farinha de trigo.
- Lactose: Use manteiga de amêndoas ou óleo de coco em vez de manteiga convencional.

Bolo de Aipim Fit

Ingredientes

- 1 xícara de amendoim triturado
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1/4 xícara de manteiga de amêndoas ou óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture o aipim amassado, farinha de coco, eritritol, ovos, óleo de coco, fermento e essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 30-35 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de coco.
- Lactose: Use óleo de coco em vez de manteiga convencional.

Bolo de Banana Fit

Ingredientes

- 2 bananas maduras amassadas
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de mel
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 2 bananas maduras fatiadas
- 1 colher de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1/2 colher de chá de canela em pó (opcional)



Preparando

- Para a Cobertura de Banana Caramelizada:
- Primeiro coloque mel no fundo da assadeira e as bananas ate forrar a forma.
- despeje a massa por cima
- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- PARA A MASSA: Em uma tigela, misture as bananas amassadas, farinha de amêndoas, farinha de coco, eritritol, ovos, fermento, canela e óleo de coco até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 30-35 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Bolo de Bolacha e Café

Ingredientes

- 1 xícara de bolachas sem glúten trituradas (use bolachas sem glúten ou farelo de aveia sem glúten)
- 1/2 xícara de café forte
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 2 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture as bolachas trituradas, café, eritritol, ovos, óleo de coco, fermento e farinha de amêndoas até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use bolachas sem glúten ou farelo de aveia sem glúten.
- Lactose: Não aplicável.

Bolo de Café Fit

Ingredientes

- 1 xícara de café forte (resfriado)
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture o café, farinha de amêndoas, farinha de coco, eritritol, ovos, fermento e essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de amêndoas e farinha de coco.
- Lactose: Não aplicável.

Bolo de Caneca Fit

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de cacau em pó desengordurado
- 1 colher de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1/4 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)



Preparando

- Em uma caneca, misture a farinha de coco, cacau em pó, eritritol e fermento.
- Adicione o ovo, o óleo de coco e o leite de amêndoas. Misture até ficar homogêneo.
- Leve ao micro-ondas em potência alta por 1-2 minutos, ou até que o bolo esteja firme.
- Deixe esfriar um pouco antes de comer.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de coco.
- Lactose: Use leite de amêndoas ou outro leite vegetal.

Bolo Cenoura e Chocolate

Ingredientes

- 2 cenouras médias raladas
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de canela em pó (opcional)
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de cacau em pó desengordurado
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture as cenouras raladas, farinha de amêndoas, farinha de coco, eritritol, ovos, fermento, canela e óleo de coco até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 30-35 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.
- Para a Cobertura de Chocolate:
 - Em uma tigela pequena, misture o cacau em pó, eritritol e essência de baunilha.
 - Adicione lentamente o leite de amêndoas, mexendo até obter uma mistura homogênea e cremosa.
 - Se a cobertura estiver muito espessa, adicione um pouco mais de leite vegetal até alcançar a consistência desejada.
- Espalhe a cobertura sobre o bolo já esfriado e deixe firmar antes de servir.

Bolo de Chocolate Fit

Ingredientes

- 3/4 xícara de farinha de aveia (ou farinha de amêndoas ou farinha de coco)
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha, o cacau, o eritritol, os ovos, o óleo de coco, o fermento e a essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia ou outra farinha sem glúten.
- Lactose: Não aplicável.

Bolo de Chocolate com Café

Ingredientes

- 3/4 xícara de farinha de aveia sem glúten (ou farinha de amêndoas ou farinha de coco)
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de café forte (resfriado)
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha, o cacau, o eritritol, o café, os ovos, o óleo de coco, o fermento e a essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten ou outra farinha sem glúten.
- Lactose: Não aplicável.

Bolo de Chocolate com Menta

Ingredientes

- 3/4 xícara de farinha de aveia sem glúten (ou farinha de amêndoas ou farinha de coco)
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de essência de menta (ou extrato de hortelã)



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha, o cacau, o eritritol, os ovos, o óleo de coco, o fermento e a essência de menta até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten ou outra farinha sem glúten.
- Lactose: Não aplicável.

Bolo de Chocolate Suflair

Ingredientes

- 3/4 xícara de farinha de aveia sem glúten (ou farinha de amêndoas ou farinha de coco)
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)



Preparando

- reaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha, o cacau, o eritritol, os ovos, o óleo de coco, o fermento, a essência de baunilha e o leite de amêndoas até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten ou outra farinha sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas ou outro leite vegetal.

Bolo de Coco Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten (ou farinha de coco)
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 3 ovos
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o eritritol, os ovos, o leite de coco, o óleo de coco, o fermento, a essência de baunilha e o coco ralado até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten ou outra farinha sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e óleo de coco.

Bolo de Coco Gelado

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 xícara de coco ralado
- 1 xícara de adoçante xylitol
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de óleo de coco (derretido)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 4 ovos
- 1 colher de café rasa de goma xantana
- 1 colher de sopa de fermento para bolo



Preparando

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes (deixe o fermento por último). Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Retire do forno, espere esfriar e polvilhe coco torrado ralado. Sua receita está pronta! Sirva gelado e, para molhar o bolo, utilize leite de coco, manteiga de coco e adoçante.

Bolo de Fubá Fit

Ingredientes

- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture o fubá, a farinha de aveia, a farinha de coco, o eritritol, o leite de amêndoas, o óleo de coco, os ovos, o fermento e a essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten e farinha de coco.
- Lactose: Use leite de amêndoas e óleo de coco.

Bolo de Laranja e Chocolate

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de suco de laranja
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco ou use papel manteiga.
- Em uma tigela, misture as farinhas, o cacau, o eritritol, o suco de laranja, os ovos, o óleo de coco, o fermento e a essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando inserido no centro.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten e farinha de coco.
- Lactose: Use leite de amêndoas e óleo de coco.

Bolo de Laranja Molhadinho

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de suco de laranja natural
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Raspas de laranja a gosto



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, o eritritol, o suco de laranja, o óleo de coco, os ovos, o fermento e as raspas de laranja até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Regue com suco de laranja extra ao retirar do forno, para ficar mais molhadinho.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use óleo de coco.

Bolo de Limão e Doce de Leite

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de suco de limão siciliano
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Raspas de limão siciliano a gosto
- 1/2 xícara de doce de leite fit (ver receita de doce de leite fit)



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, o eritritol, o suco de limão, o óleo de coco, os ovos, o fermento e as raspas de limão até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de cobrir com o doce de leite fit.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use doce de leite fit feito com leite de coco.

Bolo de Mel Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de mel (ou adoçante natural, como eritritol)
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)
- 3 ovos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o mel, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos e a canela até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use mel ou adoçante natural, como eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Bolo de Milho Fit

Ingredientes

- 1 xícara de fubá
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de coco
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture o fubá, a farinha de aveia, o óleo de coco, o leite de coco, os ovos e o eritritol até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Bolo de Nozes Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de nozes trituradas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, as nozes trituradas, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos e o eritritol até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Bolo de Nozes com Maçã

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de nozes trituradas
- 1 maçã ralada
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, as nozes trituradas, a maçã ralada, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos, o eritritol e a canela até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Bolo de Paçoca Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de amendoim torrado sem sal, triturado
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de coco
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o amendoim triturado, o óleo de coco, o leite de coco, os ovos e o eritritol até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Bolo de Pera com Amêndoas

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de amêndoas trituradas
- 2 peras maduras, raladas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, as amêndoas trituradas, as peras raladas, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos, o eritritol e a canela até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Bolo de Pistache com Limão

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de pistache sem sal triturado
- Suco e raspas de 1 limão siciliano
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, o pistache triturado, o suco e as raspas de limão, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos e o eritritol até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Bolo Formigueiro Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/4 xícara de chocolate 70% cacau picado ou gotas de chocolate sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- reaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos e o eritritol até obter uma massa homogênea.
- Acrescente o chocolate picado ou as gotas de chocolate e misture bem.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas e chocolate sem lactose.

Bolo no Pote de Morango Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 xícara de morangos frescos picados
- 1 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos e o eritritol até obter uma massa homogênea.
- Adicione os morangos picados e misture delicadamente.
- Acrescente o fermento e misture suavemente.
- Asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar, corte em pedaços e monte em potes individuais.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Bolo Red Velvet Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de sopa de cacau em pó desengordurado
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Corante natural vermelho (como beterraba em pó)
- 1 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Misture a farinha de aveia, o óleo de coco, o leite de amêndoas, os ovos, o eritritol, o cacau, o vinagre, a essência de baunilha e o corante até obter uma massa homogênea.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Brigadeiro de Café Fit

Ingredientes

- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1 colher de sopa de café solúvel
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Em uma panela, misture o leite de amêndoas, o leite de coco, o cacau em pó, o café solúvel, o eritritol e o óleo de coco.
- Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até a mistura engrossar e desgrudar do fundo da panela.
- Adicione a essência de baunilha e misture bem.
- Deixe esfriar, modele em pequenas porções e sirva.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Sem ingredientes contendo glúten.
- Lactose: Use leites vegetais.

Brigadeiro de Colher Fit

Ingredientes

- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Em uma panela, misture o leite de amêndoas, o leite de coco, o cacau em pó, o eritritol e o óleo de coco.
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo constantemente até que a mistura comece a engrossar.
- Adicione a essência de baunilha e misture bem.
- Deixe esfriar um pouco antes de servir em pequenas tigelas ou copinhos.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Sem ingredientes contendo glúten.
- Lactose: Use leites vegetais.

Brigadeiro de Pistache Fit

Ingredientes

- 1/2 xícara de pistache sem sal, triturado
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Em uma panela, misture o leite de coco, o leite de amêndoas, o eritritol, o óleo de coco e os pistaches triturados.
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo até a mistura engrossar.
- Adicione a essência de baunilha e continue mexendo até desgrudar do fundo da panela.
- Deixe esfriar, modele em bolinhas e passe em pistache triturado para finalizar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Sem ingredientes contendo glúten.
- Lactose: Use leites vegetais.

Brigadeirão Fit

Ingredientes

- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Despeje em uma forma de pudim untada com óleo de coco.
- Asse em banho-maria, em forno pré-aquecido a 180°C, por cerca de 45 minutos ou até firmar.
- Deixe esfriar e desenforme antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Sem ingredientes contendo glúten.
- Lactose: Use leites vegetais.

Camafeu na Travessa Fit

Ingredientes

- 2 xícaras de nozes trituradas
- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Em uma panela, misture o leite de amêndoas, o leite de coco, o eritritol, o óleo de coco e as nozes trituradas.
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até a mistura engrossar.
- Adicione a essência de baunilha e misture bem.
- Despeje em uma travessa e leve à geladeira até firmar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Sem ingredientes contendo glúten.
- Lactose: Use leites vegetais.

Canjica Fit

Ingredientes

- 1 xícara de canjica de milho branca
- 2 xícaras de leite de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 canela em pau
- 2 cravos-da-índia
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar



Preparando

- Deixe a canjica de molho em água por pelo menos 6 horas ou de um dia para o outro.
- Escorra a água e cozinhe a canjica em uma panela de pressão com água suficiente para cobri-la, por cerca de 20 minutos ou até ficar macia.
- Após o cozimento, escorra e adicione o leite de coco, o leite de amêndoas, o eritritol, a canela e o cravo.
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até o caldo engrossar.
- Adicione o coco ralado, misture bem e sirva quente ou frio.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Sem ingredientes contendo glúten.
- Lactose: Use leites vegetais.

Carolina Fit

Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 2 ovos
- para a calda:
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Em uma panela, aqueça a água e o óleo de coco até ferver.
- Adicione a farinha de aveia e a farinha de amêndoas de uma só vez, mexendo bem até formar uma massa homogênea que desgrude do fundo da panela.
- Deixe a massa esfriar por alguns minutos e adicione os ovos um a um, misturando bem após cada adição.
- Modele pequenas bolinhas e coloque em uma assadeira untada com óleo de coco.
- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até que as carolinas estejam levemente douradas.
- Deixe esfriar antes de cobrir com o chocolate.
- Em uma tigela, misture o cacau em pó, o óleo de coco, o eritritol e a essência de baunilha até obter uma mistura homogênea.
- Mergulhe a parte superior das carolinas na cobertura de chocolate ou espalhe o chocolate com uma colher.
- Coloque as carolinas cobertas em uma bandeja forrada com papel manteiga e leve à geladeira por 10-15 minutos, até que a cobertura firme.

Casadinho Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- pasta de amendoim para rechear



Preparando

- Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
- Abra a massa com um rolo sobre uma superfície polvilhada com farinha de aveia e corte pequenos círculos.
- Coloque os círculos em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 10 minutos ou até dourar levemente.
- Retire do forno, deixe esfriar e recheie com pasta de amendoim, unindo dois círculos para formar os casadinhos.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Sem ingredientes contendo lactose.

Caramelo Salgado Fit

Ingredientes

- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de sal marinho



Preparando

- Em uma panela, derreta o eritritol em fogo baixo até que comece a caramelizar.
- Adicione o leite de coco e o óleo de coco, mexendo constantemente até obter uma mistura homogênea.
- Cozinhe por mais 5 minutos até engrossar.
- Adicione o sal marinho, misture bem e retire do fogo.
- Deixe esfriar antes de usar como cobertura ou recheio.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou outro adoçante natural.
- Glúten: Sem ingredientes contendo glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Cheesecake de Chocolate com Frutas Vermelhas

Ingredientes

- base: 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- recheio: 2 xícaras de tofu macio
- 1/2 xícara de chocolate 70% derretido
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- cobertura: 1 xícara de frutas vermelhas frescas ou congeladas
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)



Preparando

- Misture os ingredientes da base e forre o fundo de uma forma de fundo removível. Asse a base em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 10 minutos. Reserve.
- Para o recheio, bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo. Despeje sobre a base já assada.
- Leve ao forno novamente por mais 20 minutos ou até o recheio firmar.
- Para a cobertura, cozinhe as frutas vermelhas com o eritritol em fogo baixo até formar uma calda. Despeje sobre o cheesecake já frio.
- Leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

Cheesecake de Doce de Leite

Ingredientes

- Base: 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de amêndoas trituradas
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- Recheio: 2 xícaras de cream cheese vegano (ou cream cheese sem lactose)
- 1/2 xícara de doce de leite fit (ver na receita de doce de leite fit)
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 3 ovos



Preparando

- Base: Misture a farinha de aveia, amêndoas trituradas, óleo de coco e eritritol até formar uma massa homogênea. Pressione a mistura no fundo de uma forma de aro removível. Asse por 10 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.
- Recheio: Em uma tigela, misture o cream cheese, o doce de leite fit, o eritritol, a essência de baunilha e os ovos até obter uma mistura cremosa.
- Despeje o recheio sobre a base pré-assada e leve ao forno a 180°C por 30-35 minutos ou até o centro ficar firme.
- Deixe esfriar completamente antes de desenformar e sirva gelado.

Cheesecake de Frutas Vermelhas

Ingredientes

- Base:
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- Recheio:
- 2 xícaras de cream cheese vegano ou sem lactose
- 1/4 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 3 ovos
- Cobertura:
- 1 xícara de frutas vermelhas frescas ou congeladas
- 2 colheres de sopa de eritritol



Preparando

- Base: Misture todos os ingredientes e pressione no fundo de uma forma de aro removível. Asse por 10 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.
- Recheio: Bata o cream cheese, eritritol, essência de baunilha e ovos até ficar homogêneo. Despeje sobre a base e asse por 30 minutos.
- Cobertura: Cozinhe as frutas vermelhas com o eritritol até formar uma calda. Espalhe sobre o cheesecake depois de assado e deixe esfriar.

Cheesecake de Maracujá Fit

Ingredientes

- Base:
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- Recheio:
- 2 xícaras de cream cheese vegano ou sem lactose
- 1/4 xícara de suco de maracujá concentrado (sem açúcar)
- 1/4 xícara de eritritol
- 3 ovos
- Cobertura:
- Polpa de 1 maracujá
- 2 colheres de sopa de eritritol



Preparando

- Base: Misture todos os ingredientes e pressione no fundo de uma forma de aro removível. Asse por 10 minutos.
- Recheio: Misture o cream cheese, suco de maracujá, eritritol e ovos. Coloque sobre a base e asse por 30 minutos.
- Cobertura: Misture a polpa de maracujá com o eritritol e despeje sobre o cheesecake frio.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use cream cheese vegano ou sem lactose.

Cheesecake de Maracujá com Crosta de Chocolate

Ingredientes

- Base:
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- Recheio:
- 2 xícaras de cream cheese vegano ou sem lactose
- 1/4 xícara de suco de maracujá concentrado (sem açúcar)
- 1/4 xícara de eritritol
- 3 ovos



Preparando

- Base: Misture a farinha de aveia, cacau, óleo de coco e eritritol. Pressione no fundo de uma forma e asse por 10 minutos.
- Recheio: Misture o cream cheese, suco de maracujá, eritritol e ovos. Despeje sobre a base e asse por 30 minutos.
- Deixe esfriar completamente antes de servir.

Substituição

- Substituições:
- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use cream cheese vegano ou sem lactose.

Cocada de Amendoim Fit

Ingredientes

- 1 xícara de amendoim torrado sem sal, triturado
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1/4 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)



Preparando

- Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até a mistura começar a soltar do fundo da panela.
- Despeje a mistura em uma forma untada e deixe esfriar antes de cortar em pedaços.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Cocada de Forno Fit

Ingredientes

- 2 xícaras de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 2 ovos
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Em uma tigela, misture o coco ralado, leite de coco, eritritol, ovos e essência de baunilha até formar uma massa homogênea.
- Despeje a massa em uma forma untada.
- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20-25 minutos, ou até a superfície ficar dourada.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Cocada de Maracujá Fit

Ingredientes

- 2 xícaras de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara de polpa de maracujá
- 1/4 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)



Preparando

- Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo médio, mexendo sempre até a mistura começar a soltar do fundo da panela.
- Retire do fogo e despeje em uma forma untada, deixando esfriar antes de cortar em pedaços.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Cocada Mole Fit

Ingredientes

- 2 xícaras de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de água



Preparando

- Em uma panela, misture o coco ralado, leite de coco, eritritol e água.
- Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre até engrossar e ficar cremoso.
- Retire do fogo e sirva quente ou frio.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Cocada Preta Fit

Ingredientes

- 2 xícaras de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Em uma panela, misture o coco ralado, leite de coco, eritritol, cacau em pó e essência de baunilha.
- Leve ao fogo médio, mexendo sempre até a mistura começar a soltar do fundo da panela.
- Retire do fogo e despeje em uma forma untada, deixando esfriar antes de cortar em pedaços.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Compota de Figo Fit

Ingredientes

- 500g de figos frescos, cortados ao meio
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de sopa de suco de limão



Preparando

- Em uma panela, misture a água, o eritritol e o suco de limão. Leve ao fogo médio até o eritritol dissolver completamente.
- Adicione os figos e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, mexendo ocasionalmente, até os figos ficarem macios e a calda engrossar.
- Deixe esfriar e armazene em um pote de vidro esterilizado.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Cookie Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1 ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
- Faça pequenas bolinhas com a massa e coloque-as em uma assadeira forrada com papel manteiga. Achate levemente com um garfo.
- Asse por 10-12 minutos, ou até os cookies ficarem dourados nas bordas.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Cookie de Amendoim

Ingredientes

- 1/2 xícara de pasta de amendoim sem açúcar
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 ovo
- 1/4 xícara de gotas de chocolate 70% cacau (sem açúcar)
- 1/2 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture a pasta de amendoim, ovo, eritritol e fermento até formar uma massa.
- Adicione as gotas de chocolate e misture bem.
- Forme bolinhas com a massa e coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga. Achate levemente.
- Asse por 10-12 minutos, ou até os cookies ficarem firmes nas bordas.
- Deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use chocolate sem lactose.

Copo da Felicidade Fit

Ingredientes

- 1 xícara de iogurte grego zero açúcar
- 1/2 xícara de granola sem glúten
- 1/2 xícara de frutas frescas (morango, kiwi, banana)
- 2 colheres de sopa de mel (opcional)
- 2 colheres de sopa de castanhas picadas



Preparando

- Em um copo ou taça, coloque uma camada de iogurte grego.
- Adicione uma camada de granola e depois uma camada de frutas frescas.
- Repita as camadas até encher o copo.
- Finalize com mel e castanhas picadas.

Substituição

- Açúcar: Use mel ou o doce das frutas.
- Glúten: Use granola sem glúten.
- Lactose: Use iogurte vegetal.

Creme Brûlée Fit

Ingredientes

- 2 xícaras de leite de coco
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 4 gemas de ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Pré-aqueça o forno a 150°C.
- Aqueça o leite de coco com metade do eritritol e a essência de baunilha até começar a ferver. Retire do fogo.
- Em uma tigela, bata as gemas com o restante do eritritol.
- Aos poucos, adicione o leite de coco quente às gemas, mexendo sempre.
- Despeje a mistura em ramequins e asse em banho-maria por 30-40 minutos, ou até firmar.
- Deixe esfriar e polvilhe com eritritol por cima. Use um maçarico para caramelizar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Creme de Morango com Hortelã

Ingredientes

- 2 xícaras de morangos frescos
- 1/4 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- Folhas de hortelã fresca a gosto



Preparando

- Bata os morangos no liquidificador com o leite de coco e o eritritol até obter um creme homogêneo.
- Adicione as folhas de hortelã e misture delicadamente.
- Sirva gelado, decorado com folhas de hortelã.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Creme de Papaya Fit

Ingredientes

- 1 mamão papaya médio, descascado e sem sementes
- 1 pote de iogurte grego zero açúcar
- 1 colher de sopa de mel (ou eritritol)
- 1 colher de chá de suco de limão



Preparando

- No liquidificador, bata o mamão papaya com o iogurte, o mel (ou eritritol) e o suco de limão até obter uma mistura homogênea.
- Sirva em taças e, se desejar, adicione folhas de hortelã para decorar.

Substituição

- Açúcar: Use mel ou eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Substitua o iogurte por iogurte vegetal.

Crepe da França Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Pitada de sal



Preparando

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente e adicione uma concha de massa, espalhando bem.
- Cozinhe por cerca de 1-2 minutos de cada lado, até dourar.
- Sirva com recheio a gosto, como frutas frescas ou pasta de amendoim.

Substituição

- Açúcar: Receita naturalmente sem açúcar.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite vegetal.

Croissant de Chocolate Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de óleo de coco (sólido)
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de água gelada
- 1/2 xícara de chocolate 70% cacau (sem açúcar)



Preparando

- Misture as farinhas com o óleo de coco e o eritritol até obter uma massa. Adicione a água gelada aos poucos até formar uma massa homogênea.
- Abra a massa em formato retangular e corte triângulos.
- Coloque um pedaço de chocolate no centro de cada triângulo e enrole, formando o croissant.
- Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 15-20 minutos, ou até dourar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use chocolate sem lactose.

Crumble de Maçã Fit

Ingredientes

- 3 maçãs médias, descascadas e cortadas em cubos
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de aveia em flocos sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de canela em pó



Preparando

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture as maçãs com metade do eritritol e a canela. Coloque em uma assadeira.
- Em outra tigela, misture a farinha de aveia, aveia em flocos, o restante do eritritol e o óleo de coco até formar uma farofa.
- Cubra as maçãs com a farofa e leve ao forno por 20-25 minutos, ou até dourar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Curau de Milho Fit

Ingredientes

- 2 espigas de milho verde (ou 2 xícaras de milho verde em conserva)
- 2 xícaras de leite de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de canela em pó (para polvilhar)



Preparando

- Bata o milho e o leite de amêndoas no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Coe a mistura em uma peneira fina e leve ao fogo médio, mexendo sempre.
- Adicione o eritritol e continue mexendo até a mistura engrossar.
- Despeje em taças, deixe esfriar e polvilhe com canela antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite vegetal.

Cupcake de Cenoura Fit

Ingredientes

- Para o Cupcake:
- 2 cenouras médias raladas
- 2 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Para a Cobertura:
- 2 colheres de sopa de cacau em pó desengordurado
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/4 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Pré-aqueça o forno a 180°C e prepare as forminhas de cupcake.
- No liquidificador, bata as cenouras, ovos, óleo de coco, e o eritritol até formar uma massa homogênea.
- Em uma tigela, misture as farinhas e o fermento. Adicione a mistura do liquidificador e mexa até incorporar.
- Despeje a massa nas forminhas e asse por 15-20 minutos, ou até que um palito saia limpo.
- Para a cobertura, misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo até engrossar. Cubra os cupcakes quando estiverem frios.

Danete de Chocolate Caseiro Fit

Ingredientes

- 2 xícaras de leite de amêndoas
- 2 colheres de sopa de cacau em pó desengordurado
- 3 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Em uma panela, misture o leite de amêndoas, cacau em pó, eritritol e o amido de milho.
- Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
- Retire do fogo e adicione a essência de baunilha. Misture bem e deixe esfriar antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite vegetal.

Danoninho Caseiro Fit

Ingredientes

- Ingredientes:
- 1 xícara de morangos frescos
- 1 pote de iogurte vegetal (ou iogurte grego zero lactose)
- 2 colheres de sopa de leite de coco
- 1 colher de sopa de mel (ou eritritol)



Preparando

- No liquidificador, bata os morangos com o iogurte, leite de coco e o mel (ou eritritol) até obter uma mistura cremosa.
- Transfira para potinhos e leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use mel ou eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use iogurte vegetal.

Donuts de Chocolate Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/2 xícara de eritritol
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte a forma de donuts.
- Em uma tigela, misture as farinhas, cacau, eritritol, fermento e essência de baunilha.
- Adicione os ovos e o leite de amêndoas e mexa até formar uma massa homogênea.
- Distribua a massa na forma de donuts e asse por 15-20 minutos.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite vegetal.

Doce de Abóbora Fit

Ingredientes

- 500g de abóbora picada
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 pau de canela
- 2 cravos-da-índia
- 1/2 xícara de água



Preparando

- Em uma panela, coloque a abóbora, eritritol, canela, cravos e a água.
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até que a abóbora esteja macia e comece a desmanchar.
- Continue cozinhando até obter a consistência desejada, ajustando o adoçante conforme necessário.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Doce de Abóbora Fit

Ingredientes

- 500g de abóbora picada
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1 pau de canela
- 2 cravos-da-índia
- 1/2 xícara de água



Preparando

- Em uma panela, coloque a abóbora, eritritol, canela, cravos e a água.
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até que a abóbora esteja macia e comece a desmanchar.
- Continue cozinhando até obter a consistência desejada, ajustando o adoçante conforme necessário.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Doce de Abóbora com Coco

Ingredientes

- 500g de abóbora picada
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 pau de canela
- 2 cravos-da-índia
- 1/2 xícara de água



Preparando

- Em uma panela, adicione a abóbora, eritritol, canela, cravos e água.
- Cozinhe em fogo baixo até que a abóbora fique macia e comece a desmanchar.
- Acrescente o coco ralado e continue mexendo até atingir a consistência desejada. Retire a canela e os cravos antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Doce de Figo Fit

Ingredientes

- 10 figos frescos
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de água
- Suco de 1/2 limão
- 1 pau de canela



Preparando

- Corte os figos ao meio e coloque-os em uma panela.
- Adicione o eritritol, água, suco de limão e a canela.
- Cozinhe em fogo baixo até que os figos estejam macios e a calda reduza, ficando mais espessa.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Eclairs Fit

Ingredientes

- Para a Massa:
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de eritritol
- Para o Recheio:
- 1/2 xícara de creme de leite de coco
- 2 colheres de sopa de cacau em pó desengordurado
- 2 colheres de sopa de eritritol



Preparando

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma panela, aqueça a água com o óleo de coco e o eritritol até ferver.
- Adicione as farinhas e mexa até formar uma massa homogênea. Retire do fogo e deixe esfriar.
- Adicione os ovos um a um, mexendo bem a cada adição. Coloque a massa em um saco de confeitar e faça tiras em uma assadeira forrada com papel manteiga.
- Asse por 20-25 minutos ou até dourar. Para o recheio, misture todos os ingredientes e recheie as eclairs depois de frias.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco.

Empada de Chocolate Fit

Ingredientes

- Para a Massa:
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 ovo
- Para o Recheio:
- 1/2 xícara de chocolate amargo 70% derretido
- 2 colheres de sopa de creme de leite de coco



Preparando

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Misture todos os ingredientes da massa até formar uma massa homogênea.
- Forre as forminhas de empada com a massa, leve ao forno e asse por 15 minutos.
- Para o recheio, misture o chocolate derretido com o creme de leite de coco e preencha as empadas assadas com o recheio depois de frias.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco.

Estrogonofe de Frutas Fit

Ingredientes

- 1 xícara de morangos picados
- 1 xícara de abacaxi em cubos
- 1 xícara de maçã picada
- 1 xícara de uvas sem sementes cortadas ao meio
- 1/2 xícara de creme de leite vegetal (leite de coco ou leite de castanhas)
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Em uma tigela, misture as frutas picadas.
- Em outra tigela, bata o creme de leite vegetal com o adoçante e a essência de baunilha até formar um creme homogêneo.
- Adicione o creme às frutas e misture delicadamente.
- Leve à geladeira por 1 hora antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite vegetal.

Fios de Ovos Fit

Ingredientes

- 6 gemas de ovos caipiras
- 1 xícara de água
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)



Preparando

- Peneire as gemas para remover a pele.
- Em uma panela, coloque a água e o eritritol, e leve ao fogo até formar uma calda em ponto de fio.
- Com o auxílio de um funil próprio para fios de ovos, despeje as gemas na calda quente, fazendo movimentos circulares.
- Deixe cozinhar por alguns segundos, depois retire os fios de ovos com uma escumadeira e coloque-os em uma tigela com água fria.
- Escorra e reserve. Repita até terminar todas as gemas.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Flan com Calda de Conhaque

Ingredientes

- 2 xícaras de leite vegetal (amêndoas, coco ou arroz)
- 1/2 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1/4 xícara de água
- Calda de Conhaque:
 - 1/2 xícara de eritritol
 - 1/4 xícara de água
 - 2 colheres de sopa de conhaque



Preparando

- Hidrate a gelatina na água e dissolva em banho-maria.
- Em uma panela, aqueça o leite vegetal com o adoçante e a essência de baunilha, sem deixar ferver.
- Adicione a gelatina dissolvida e misture bem até ficar homogêneo.
- Despeje a mistura em formas individuais e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.
- Para a calda de conhaque:
 - Em uma panela, misture o eritritol e a água e leve ao fogo baixo, mexendo até dissolver.
 - Adicione o conhaque e cozinhe por mais alguns minutos, até a calda engrossar levemente.
 - Deixe esfriar e sirva sobre o flan gelado.

Fondue de Chocolate Fit

Ingredientes

- 200g de chocolate 70% cacau sem açúcar
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- Frutas variadas (morango, banana, maçã, uva)



Preparando

- Derreta o chocolate em banho-maria.
- Acrescente o leite de coco e o adoçante, mexendo até ficar homogêneo.
- Sirva com as frutas de sua escolha.

Substituição

- Açúcar: Use chocolate sem açúcar e adoçantes naturais.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Fudge de Caramelo Salgado

Ingredientes

- 1 xícara de pasta de amendoim sem açúcar
- 1/2 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 colher de chá de sal marinho



Preparando

- Em uma panela, derreta o óleo de coco em fogo baixo.
- Adicione a pasta de amendoim, o adoçante, a essência de baunilha e o sal. Mexa até formar uma mistura homogênea.
- Despeje em uma forma forrada com papel manteiga e leve ao freezer por 1 hora.
- Corte em pedaços e sirva.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Geladinho Gourmet Fit

Ingredientes

- 2 xícaras de leite vegetal (amêndoas, coco ou aveia sem glúten)
- 1/2 xícara de creme de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol, xilitol ou stevia)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Frutas picadas a gosto (morango, manga, kiwi, etc.)



Preparando

- Em um liquidificador, misture o leite vegetal, o creme de coco, o adoçante e a essência de baunilha até obter uma mistura homogênea.
- Adicione as frutas picadas e misture levemente.
- Despeje a mistura em saquinhos próprios para geladinho ou picolé.
- Leve ao freezer por pelo menos 4 horas ou até congelar completamente.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol, xilitol, stevia ou adoçante natural de sua preferência.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite vegetal e creme de coco.

Gelado de Banana

Ingredientes

- 4 bananas maduras congeladas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de adoçante natural (eritritol ou xilitol)



Preparando

- Bata as bananas congeladas no liquidificador com o leite de coco e o adoçante até obter uma consistência cremosa.
- Para a calda, leve as frutas vermelhas, o adoçante e a água ao fogo baixo, mexendo até formar uma calda.
- Sirva o gelado de banana com a calda de frutas vermelhas por cima.

Substituição

- Açúcar: Use adoçante natural como eritritol, xilitol ou stevia.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Gelado de Tapioca Fit

Ingredientes

- 1 xícara de tapioca granulada
- 2 xícaras de leite vegetal (amêndoas, coco ou aveia sem glúten)
- 1/2 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/2 xícara de leite de coco
- Coco ralado sem açúcar para polvilhar



Preparando

- Hidrate a tapioca no leite vegetal por 30 minutos.
- Leve ao fogo baixo, adicione o adoçante e mexa até engrossar.
- Acrescente o leite de coco e mexa até incorporar.
- Coloque em forminhas individuais, leve à geladeira até gelar e sirva polvilhado com coco ralado.

Substituição

- Açúcar: Use adoçante natural.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leites vegetais.

Gelatina de Vinho Tinto Fit

Ingredientes

- 1 xícara de vinho tinto seco
- 1 xícara de água
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1/4 xícara de água fria (para hidratar a gelatina)



Preparando

- Hidrate a gelatina na água e dissolva em banho-maria.
- Em uma panela, aqueça o vinho e o adoçante até começar a ferver. Retire do fogo.
- Adicione a gelatina dissolvida ao vinho e misture bem até dissolver completamente.
- Despeje em formas e leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Grostoli Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Em uma tigela, misture as farinhas e o adoçante.
- Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco e a essência de baunilha.
- Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture até formar uma massa homogênea.
- Abra a massa em uma superfície enfarinhada e corte em tiras finas.
- Frite as tiras em óleo de coco quente até ficarem douradas e crocantes. Escorra em papel absorvente.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Use farinhas sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Madeleine de Laranja Fit

Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 2 ovos
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- Raspas de 1 laranja
- 1/4 xícara de suco de laranja
- 2 colheres de sopa de óleo de coco



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture as farinhas, o adoçante e as raspas de laranja.
- Adicione os ovos, o suco de laranja e o óleo de coco, misturando bem até obter uma massa homogênea.
- Distribua a massa em forminhas de madeleine untadas.
- Asse por 10 a 15 minutos ou até dourar levemente.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Macarons Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 1/2 xícaras de açúcar de confeiteiro sem açúcar (adoçante em pó)
- 3 claras de ovo
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- Corante alimentício (opcional)



Preparando

- Misture a farinha de amêndoas com o açúcar de confeiteiro e peneire para evitar grumos.
- Bata as claras em neve, adicionando o adoçante natural aos poucos, até formar picos firmes.
- Incorpore a mistura de amêndoas às claras em neve delicadamente, adicionando a essência de baunilha e o corante.
- Coloque a mistura em um saco de confeitar e faça pequenos círculos em uma assadeira forrada com papel manteiga.
- Deixe descansar por 30 minutos e asse em forno preaquecido a 150°C por 12 a 15 minutos.

Substituição

- Açúcar: Use adoçante em pó como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Manjar de Abacaxi Fit

Ingredientes

- 1/2 abacaxi picado
- 1 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 1/2 xícara de água
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor



Preparando

- Cozinhe o abacaxi com o adoçante e a água até que amoleça.
- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e misture com o leite de coco.
- Adicione o abacaxi cozido à mistura e mexa bem.
- Despeje em uma forma e leve à geladeira até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Manjar de Coco com Calda

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1/2 xícara de água
- Calda de Ameixa:
 - 1/2 xícara de ameixas secas sem caroço
 - 1/2 xícara de água
 - 2 colheres de sopa de adoçante natural



Preparando

- Em uma panela, misture o leite de coco, o adoçante e o amido de milho diluído na água.
- Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
- Para a calda, cozinhe as ameixas com a água e o adoçante até amolecer.
- Sirva o manjar com a calda de ameixa por cima.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Maçã Verde com Caramelo

Ingredientes

- 4 maçãs verdes
- 1 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/4 xícara de água
- 1 colher de chá de flor de sal



Preparando

- Em uma panela, misture o eritritol com a água e leve ao fogo médio até derreter e começar a caramelizar.
- Retire do fogo e adicione a flor de sal, mexendo bem.
- Mergulhe as maçãs no caramelo, cobrindo-as completamente.
- Coloque em uma superfície untada e deixe esfriar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Maria Mole Fit

Ingredientes

- 1 pacote de gelatina incolor sem sabor
- 1/2 xícara de água
- 1 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 claras de ovo



Preparando

- Hidrate a gelatina na água e depois aqueça em banho-maria até dissolver completamente.
- Bata as claras em neve até formar picos firmes.
- Em uma tigela, misture o leite de coco, o adoçante e a essência de baunilha.
- Incorpore a gelatina dissolvida e, em seguida, adicione as claras em neve, misturando delicadamente.
- Despeje a mistura em uma forma e leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Marido Gelado Fit

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado zero açúcar e zero lactose
- 3 medidas da lata de leite vegetal (amêndoas ou aveia)
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 3 gemas de ovo
- 4 colheres de sopa de cacau em pó 100% (sem açúcar)
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário (eritritol, xilitol ou stevia)
- 3 xícaras de leite vegetal
- 3 claras de ovo (batidas em neve)
- 1 lata de creme de leite zero lactose (sem soro)
- 6 colheres de sopa de adoçante culinário



Preparando

- Primeira camada:
- Em uma panela, misture o leite condensado zero, o leite vegetal, o amido de milho e as gemas.
- Leve ao fogo médio, mexendo sempre até ferver e engrossar.
- Coloque essa mistura no fundo de um pirex.
- Segunda camada:
- Em outra panela, misture o leite vegetal, o cacau em pó, o adoçante e o amido de milho.
- Leve ao fogo médio até a mistura ferver e engrossar.
- Despeje essa segunda camada sobre a primeira.
- Terceira camada:
- Bata as claras em neve na batedeira.
- Adicione o adoçante e o creme de leite zero lactose, misturando levemente à mão até obter um creme homogêneo.
- Coloque essa camada sobre a segunda.
- Leve à geladeira até firmar e sirva bem gelado.

Merengue de Chocolate Fit

Ingredientes

- 4 claras de ovo
- 1/2 xícara de adoçante natural em pó (eritritol ou xilitol)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó desengordurado
- 1/4 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preaqueça o forno a 120°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Bata as claras em neve até formar picos firmes.
- Adicione o adoçante em pó, o cacau em pó e a essência de baunilha, batendo até obter um merengue brilhante e firme.
- Coloque o merengue em um saco de confeitar e faça pequenos montinhos na assadeira.
- Asse por 1 a 1 hora e 15 minutos ou até que os merengues estejam secos e crocantes por fora.

Substituição

- Açúcar: Use adoçante em pó como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Mousse de Banana Fit

Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor



Preparando

- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Bata as bananas com o leite de coco e o adoçante até obter um purê liso.
- Aqueça a gelatina até dissolver e misture ao purê de banana.
- Despeje a mistura em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Mousse de Café Fit

Ingredientes

- 1/2 xícara de café expresso forte, frio
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor



Preparando

- Hidrate a gelatina na água conforme as instruções do fabricante.
- Aqueça o café e dissolva a gelatina, depois deixe esfriar um pouco.
- Misture o leite de coco e o adoçante ao café.
- Despeje a mistura em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Mousse de Chocolate Fit

Ingredientes

- 1/2 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol, xilitol ou açúcar de coco)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1/2 xícara de claras de ovo



Preparando

- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Misture o cacau com o leite de coco e o adoçante até ficar homogêneo.
- Aqueça a gelatina até dissolver e misture à mistura de chocolate.
- Bata as claras em neve e incorpore delicadamente à mistura de chocolate.
- Despeje em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou açúcar de coco.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Mousse de Chocolate Branco

Ingredientes

- 1/2 xícara de chocolate branco sem açúcar (picado)
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1/2 xícara de claras de ovo



Preparando

- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Derreta o chocolate branco em banho-maria e misture com o leite de coco.
- Adicione o adoçante e a gelatina dissolvida ao chocolate, misturando bem.
- Bata as claras em neve e incorpore delicadamente à mistura de chocolate.
- Despeje em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use chocolate branco sem açúcar e leite de coco.

Mousse de Frutas Cítricas

Ingredientes

- 1/2 xícara de suco de laranja natural
- 1/2 xícara de suco de limão natural
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1/2 xícara de leite de coco



Preparando

- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Misture os sucos de laranja e limão com o adoçante e o leite de coco.
- Aqueça a gelatina até dissolver e misture à mistura de frutas cítricas.
- Despeje em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Mousse de Manga Fit

Ingredientes

- 1 xícara de purê de manga
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor



Preparando

- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Misture o purê de manga com o leite de coco e o adoçante.
- Aqueça a gelatina até dissolver e misture ao purê de manga.
- Despeje em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Mousse de Maracujá Fit

Ingredientes

- 1 xícara de suco de maracujá natural
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor



Preparando

- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Misture o suco de maracujá com o leite de coco e o adoçante.
- Aqueça a gelatina até dissolver e misture ao suco de maracujá.
- Despeje em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Mousse de Maracujá com Cacau

Ingredientes

- Para a Mousse:
- 1 xícara de suco de maracujá natural
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- Para o Cacau:
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de amêndoas trituradas
- 2 colheres de sopa de adoçante natural (eritritol ou xilitol)



Preparando

- Para a Mousse:
- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Misture o suco de maracujá com o leite de coco e o adoçante.
- Aqueça a gelatina até dissolver e misture ao suco de maracujá.
- Despeje em taças e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.
- Para o Crocante:
- Misture o cacau em pó, as amêndoas e o adoçante até formar uma mistura crocante.
- Espalhe sobre a mousse antes de servir.

Mousse Sensação Fit

Ingredientes

- Ingredientes:
- 1/2 xícara de purê de morango
- 1/2 xícara de chocolate amargo sem açúcar (picado)
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor



Preparando

- Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e reserve.
- Derreta o chocolate em banho-maria e misture com o leite de coco e o adoçante.
- Aqueça a gelatina até dissolver e misture ao chocolate.
- Divida o purê de morango entre taças, despeje a mistura de chocolate por cima e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e chocolate amargo sem açúcar.

Muffin de Limão Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de suco de limão siciliano
- Raspas de 1 limão siciliano
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 ovos



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma forma de muffin com forminhas de papel.
- Misture as farinhas, o adoçante e o fermento em uma tigela.
- Em outra tigela, bata os ovos, adicione o leite de coco, o suco de limão e as raspas de limão.
- Combine os ingredientes secos com os molhados e misture bem.
- Divida a massa entre as forminhas e asse por 20-25 minutos ou até que um palito saia limpo.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Muffins de Chocolate Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/4 xícara de gotas de chocolate amargo sem açúcar (opcional)



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma forma de muffin com forminhas de papel.
- Misture as farinhas, o cacau em pó, o adoçante e o fermento em uma tigela.
- Em outra tigela, bata os ovos, adicione o leite de coco e misture bem.
- Combine os ingredientes secos com os molhados, mexa até ficar homogêneo e adicione as gotas de chocolate se desejar.
- Divida a massa entre as forminhas e asse por 20-25 minutos ou até que um palito saia limpo.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e chocolate amargo sem açúcar.

Mil Folhas Fit

Ingredientes

- Ingredientes da Massa Folhada Fit:
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de polvilho doce
- 1/4 xícara de óleo de coco gelado (cortado em pedacinhos)
- 1/4 xícara de água gelada
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- Ingredientes do Recheio de Creme:
- 2 xícaras de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal de sua preferência)
- 3 colheres de sopa de adoçante natural (como eritritol ou xilitol)
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 gemas
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de óleo de coco (opcional, para dar brilho)



Preparando

- Preparar a Massa: Misture 1 xícara de farinha de aveia sem glúten, 1/2 xícara de farinha de amêndoas e 1/4 xícara de óleo de coco até formar uma massa. Estenda-a fina, corte em retângulos, e asse em forno a 180°C até dourar.
- Fazer o Creme: Em uma panela, misture 2 xícaras de leite de coco, 3 colheres de sopa de amido de milho, 1/2 xícara de eritritol, e 1 colher de chá de essência de baunilha. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
- Montagem: Em uma travessa, intercale camadas de massa e creme, começando pela massa e terminando com ela. Finalize polvilhando adoçante em pó.

Mini Churros Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de adoçante natural (eritritol ou xilitol)
- 1/2 xícara de água quente
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela em pó para polvilhar (opcional)



Preparando

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Misture as farinhas, o adoçante e o fermento em uma tigela.
- Adicione a água quente e o óleo de coco à mistura seca e mexa até formar uma massa homogênea.
- Coloque a massa em um saco de confeitar e forme mini churros na assadeira.
- Asse por 15-20 minutos ou até que fiquem dourados.
- Se desejar, polvilhe com canela em pó antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use adoçantes naturais como eritritol ou xilitol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Ovos de Páscoa Fit

Ingredientes

- 200g de chocolate 70% cacau
- Recheio (opcional): pasta de amendoim sem açúcar ou creme de coco adoçado com eritritol



Preparando

- Derreter o Chocolate: Derreta o chocolate em banho-maria até ficar homogêneo.
- Montar os Ovos: Despeje o chocolate derretido em formas de ovos de Páscoa e leve à geladeira até endurecer.
- Recheiar (Opcional): Preencha com o recheio de sua escolha e una as duas metades.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais como eritritol para adoçar o recheio, se necessário.
- Glúten: A receita usa chocolate que é naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use chocolate 70% cacau, que é livre de lactose, e recheios baseados em creme de coco.

Panacota com Calda de Laranja

Ingredientes

- 400 ml de leite de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de gelatina incolor
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de suco de laranja



Preparando

- Fazer a Panacota: Aqueça o leite de coco com a essência de baunilha, adicione a gelatina dissolvida e o eritritol.
- Preparar a Calda: Cozinhe o suco de laranja com eritritol até reduzir.
- Servir: Desenforme a panacota e regue com a calda.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol para adoçar a panacota e a calda.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: O leite de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Panqueca de Doce de Leite Fit

Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de doce de leite fit (feito com a receita que passamos)



Preparando

- Misturar os Ingredientes: Misture a farinha, o ovo e o leite até formar uma massa homogênea.
- Cozinhar: Despeje porções em uma frigideira e cozinhe até dourar dos dois lados.
- Rechear: Adicione o doce de leite fit e sirva.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais no doce de leite fit.
- Glúten: A receita usa farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas e doce de leite fit feito com leite de coco, mantendo a receita sem lactose.

Paçoca Fit

Ingredientes

- 1 xícara de amendoim torrado sem sal
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia sem glúten
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 pitada de sal



Preparando

- Processar os Ingredientes: Processe todos os ingredientes até formar uma farofa úmida.
- Modelar: Pressione a mistura em uma forma ou molde até compactar e leve à geladeira para firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar a paçoca.
- Glúten: A receita usa farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Todos os ingredientes são naturalmente sem lactose.

Pavê de Abacaxi com Amendoim

Ingredientes

- 1 abacaxi cortado em cubos
- 1 xícara de amendoim torrado e triturado
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol



Preparando

- Preparar o Creme: Misture o creme de leite de coco com o eritritol.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, faça camadas alternadas de abacaxi, creme e amendoim.
- Levar à Geladeira: Refrigere por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar o creme.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: O creme de leite de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Pavê de Abacaxi com Coco

Ingredientes

- 1 abacaxi cortado em cubos
- 1 xícara de creme de coco
- 1/2 xícara de coco ralado
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de biscoito de aveia sem glúten (opcional)



Preparando

- Preparar o Abacaxi: Cozinhe o abacaxi com um pouco de eritritol até que fique macio e a calda reduza.
- Preparar o Creme: Misture o creme de coco com o eritritol.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, faça camadas alternadas de abacaxi, creme de coco e coco ralado. Adicione o biscoito de aveia se desejar uma camada crocante.
- Refrigerar: Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar o abacaxi e o creme.
- Glúten: A receita usa biscoito de aveia sem glúten (se optar por usar).
- Lactose: O creme de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Pavê Doce de Leite e Chocolate

Ingredientes

- 1 xícara de doce de leite fit (feito com a receita fit que passamos)
- 1/2 xícara de creme de leite de coco
- 1/4 xícara de cacau em pó
- 1/2 xícara de biscoito de aveia sem glúten (opcional)



Preparando

- Preparar o Creme de Chocolate: Misture o creme de leite de coco com o cacau em pó até obter um creme homogêneo.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, alterne camadas de doce de leite fit, creme de chocolate e biscoito de aveia (se usar).
- Refrigerar: Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais no doce de leite fit.
- Glúten: A receita usa biscoito de aveia sem glúten (se optar por usar).
- Lactose: O creme de leite de coco e o doce de leite fit são isentos de lactose.

Pavê de Frutas Vermelhas

Ingredientes

- 1 xícara de frutas vermelhas (morango, framboesa, mirtilo)
- 1 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de biscoito de aveia sem glúten



Preparando

- Preparar as Frutas: Cozinhe as frutas vermelhas com eritritol até que fiquem macias e o suco reduza.
- Preparar o Creme: Misture o creme de coco com o eritritol.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, faça camadas de frutas vermelhas, creme de coco e biscoito de aveia (se usar).
- Refrigerar: Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar o creme e as frutas.
- Glúten: A receita usa biscoito de aveia sem glúten (se optar por usar).
- Lactose: O creme de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Pavê de Maracujá

Ingredientes

- 1 xícara de polpa de maracujá
- 1 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de biscoito de aveia sem glúten



Preparando

- Preparar o Creme de Maracujá: Misture o creme de coco com a polpa de maracujá e o eritritol até obter um creme homogêneo.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, faça camadas de creme de maracujá e biscoito de aveia (se usar).
- Refrigerar: Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- çúcar: Utilize eritritol para adoçar o creme.
- Glúten: A receita usa biscoito de aveia sem glúten (se optar por usar).
- Lactose: O creme de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Pavê de Morango

Ingredientes

- 1 xícara de morangos frescos, cortados em pedaços
- 1 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de biscoito de aveia sem glúten



Preparando

- Preparar os Morangos: Cozinhe os morangos com eritritol até que fiquem macios e o suco reduza.
- Preparar o Creme: Misture o creme de coco com o eritritol até obter um creme homogêneo.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, alterne camadas de morangos, creme de coco e biscoito de aveia.
- Refrigerar: Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar os morangos e o creme.
- Glúten: A receita usa biscoito de aveia sem glúten.
- Lactose: O creme de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Pavê de Pêssego com Coco

Ingredientes

- 1 xícara de pêssegos em calda (ou pêssegos frescos cozidos com um pouco de adoçante)
- 1 xícara de creme de coco
- 1/2 xícara de coco ralado
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de biscoito de aveia sem glúten



Preparando

- Preparar os Pêssegos: Se usar pêssegos frescos, cozinhe com um pouco de eritritol até ficarem macios. Se usar em calda, escorra e prepare conforme desejar.
- Preparar o Creme: Misture o creme de coco com eritritol.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, alterne camadas de pêssego, creme de coco e coco ralado. Adicione o biscoito de aveia.
- Refrigerar: Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar os pêssegos e o creme.
- Glúten: A receita usa biscoito de aveia sem glúten.
- Lactose: O creme de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Pavê de Pistache

Ingredientes

- 1 xícara de creme de pistache (feito com pistache triturado e creme de coco)
- 1 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1/2 xícara de biscoito de aveia sem glúten



Preparando

- Preparar o Creme de Pistache: Misture pistache triturado com creme de coco até obter um creme homogêneo.
- Preparar o Creme de Pistache: Misture o creme de coco com eritritol.
- Montar o Pavê: Em uma travessa, faça camadas alternadas de creme de pistache e biscoito de aveia.
- Refrigerar: Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar o creme.
- Glúten: A receita usa biscoito de aveia sem glúten.
- Lactose: O creme de coco substitui o leite tradicional, mantendo a receita sem lactose.

Pé de Moleque Fit

Ingredientes

- 1 xícara de amendoim torrado e sem pele
- 1/2 xícara de eritritol
- 1/4 xícara de água
- 1 colher de sopa de óleo de coco



Preparando

- Preparar a Calda: Em uma panela, misture o eritritol com água e cozinhe até obter uma calda dourada.
- Adicionar o Amendoim: Acrescente o amendoim e o óleo de coco à calda, mexendo até ficar homogêneo.
- Despejar e Esfriar: Despeje a mistura em uma forma untada e deixe esfriar completamente antes de cortar em pedaços.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: A receita não contém produtos lácteos.

Petit Gâteau Fit

Ingredientes

- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de cacau em pó
- 1/4 xícara de eritritol
- 2 ovos
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preparar a Mistura: Derreta o óleo de coco e misture com o cacau em pó e eritritol. Adicione os ovos e misture bem. Acrescente as farinhas e a essência de baunilha, misturando até ficar homogêneo.
- Assar: Despeje a massa em forminhas untadas e asse a 200°C por 10-12 minutos. O centro deve ficar levemente líquido.
- Servir: Sirva ainda quente, se desejar com sorvete fit ensinado neste livro.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: A receita usa farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: O óleo de coco substitui a manteiga, mantendo a receita sem lactose.

Pizza Doce de Chocolate

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de eritritol
- 1 ovo
- 1/2 xícara de chocolate amargo sem lactose, picado



Preparando

- Preparar a Massa: Misture as farinhas e o cacau em pó. Adicione o óleo de coco, eritritol e ovo. Misture até formar uma massa homogênea.
- Assar a Massa: Abra a massa em formato de pizza e asse a 180°C por 10-12 minutos.
- Adicionar o Chocolate: Retire do forno e espalhe o chocolate picado sobre a massa quente. Deixe o chocolate derreter e espalhe uniformemente.
- Servir: Deixe esfriar um pouco antes de cortar e servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: A receita usa farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: O chocolate deve ser amargo e sem lactose, e o óleo de coco substitui a manteiga.

Pastel de Nata Fit

Ingredientes

- Massa:
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de polvilho doce
- 1/4 xícara de óleo de coco gelado (corte em pedacinhos)
- 1/4 xícara de água gelada
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- Recheio:
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de creme de coco
- 1/4 xícara de eritritol
- 3 gemas de ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preparar a Massa:
- Misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas, o polvilho doce e o sal.
- Adicione o óleo de coco gelado e misture até a massa parecer uma farofa grossa.
- Acrescente o vinagre de maçã e a água gelada aos poucos, até formar uma massa homogênea.
- Envolve a massa em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos.
- Abra a massa em uma superfície enfarinhada e corte em círculos para forrar as forminhas.
- Preparar o Recheio:
- Em uma panela, aqueça o leite de coco e o creme de coco. Adicione o eritritol e misture até dissolver.
- Em uma tigela, bata as gemas e adicione à mistura quente, mexendo constantemente até engrossar.
- Adicione a essência de baunilha e deixe esfriar.
- Montar e Assar:
- Preencha as forminhas com a massa e adicione o recheio.
- Asse a 200°C por 15-20 minutos, até o topo estar dourado.

Pão de Queijo Doce

Ingredientes

- Ingredientes:
- 1 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de eritritol
- 1 ovo
- 1/2 xícara de chocolate amargo sem lactose, picado



Preparando

- Preparar a Massa:
- Misture o polvilho doce, a farinha de aveia e o eritritol.
- Adicione o óleo de coco e o ovo, misturando até formar uma massa homogênea.
- Incorpore o chocolate picado na massa.
- Assar:
- Modele pequenas bolinhas e coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga.
- Asse a 180°C por 12-15 minutos, ou até dourar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: A receita usa farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: O chocolate deve ser amargo e sem lactose, e o óleo de coco substitui a manteiga.

Pão Doce

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de aveia sem glúten
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de eritritol
- 1/2 xícara de água morna
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preparar a Massa:
- Em uma tigela grande, misture as farinhas e o eritritol.
- Em uma pequena tigela, dissolva o fermento na água morna e deixe ativar por 5 minutos.
- Adicione o óleo de coco, o ovo e a essência de baunilha à mistura de fermento.
- Misture tudo com os ingredientes secos até formar uma massa homogênea.
- Descansar e Assar:
- Deixe a massa descansar por 1 hora em um local morno, até dobrar de volume.
- Modele o pão e coloque em uma forma untada.
- Asse a 180°C por 25-30 minutos, ou até o pão estar dourado.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: A receita usa farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: O óleo de coco substitui a manteiga.

Pão Doce de Páscoa

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de aveia sem glúten
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de eritritol
- 1/2 xícara de água morna
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 xícara de frutas secas (opcional)



Preparando

- reparar a Massa:
- Siga o mesmo procedimento do Pão Doce para preparar a massa.
- Se desejar, adicione frutas secas à massa antes de assar.
- Assar:
- Modele o pão e coloque em uma forma untada.
- Asse a 180°C por 25-30 minutos, ou até o pão estar dourado.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: A receita usa farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: O óleo de coco substitui a manteiga.

Pêra ao Vinho Tinto

Ingredientes

- 1 peras madura, descascada
- 1 xícara de vinho tinto sem açúcar
- 1/4 xícara de eritritol
- 1 canela em pau
- 2 cravos-da-índia



Preparando

- Em uma panela, misture o vinho tinto, eritritol, canela e cravos.
- Leve ao fogo e cozinhe até reduzir pela metade.
- Cozinhar as Peras:
- Adicione as peras à panela e cozinhe até ficarem macias, cerca de 10-15 minutos.
- Servir:
- Sirva as peras com a calda reduzida.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar a calda.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Picolé de Chocolate Fit

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de chocolate amargo sem lactose, derretido
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em um liquidificador, bata o leite de coco, o chocolate derretido, o cacau em pó, o eritritol e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
- Encher as Forminhas: Despeje a mistura em forminhas de picolé e coloque os palitos.
- Congelar: Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e chocolate amargo sem lactose.

Picolé de Iogurte com Frutas

Ingredientes

- 1 xícara de iogurte natural sem lactose
- 1/2 xícara de morangos frescos (ou outra fruta de sua escolha), picados
- 2 colheres de sopa de mel ou eritritol



Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o iogurte com o mel ou eritritol.
- Adicionar as Frutas: Acrescente os pedaços de fruta e misture bem.
- Encher as Forminhas: Coloque a mistura em forminhas de picolé e insira os palitos.
- Congelar: Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol ou mel.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Utilize iogurte sem lactose.

Prestigio de Travessa

Ingredientes

- creme de Coco:
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de creme de coco
- 1/4 xícara de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres de sopa de eritritol
- Cobertura de Chocolate:
- 1/2 xícara de chocolate amargo sem lactose, derretido
- 2 colheres de sopa de leite de coco



Preparando

- Preparar o Creme de Coco: Em uma panela, misture o leite de coco, o creme de coco, o coco ralado e o eritritol. Cozinhe em fogo baixo até engrossar.
- Montar o Prestigio: Em uma travessa, coloque o creme de coco e cubra com o chocolate derretido misturado ao leite de coco.
- Levar à Geladeira: Refrigere por pelo menos 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e chocolate amargo sem lactose.

Pudim

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de creme de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Bater os Ingredientes: No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
- Preparar a Calda: Em uma forma de pudim, espalhe eritritol caramelizado (eritritol derretido em fogo baixo).
- Assar em Banho-Maria: Despeje a mistura do pudim na forma e asse em banho-maria a 180°C por cerca de 1 hora, ou até firmar.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar e sirva gelado.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol para adoçar.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Utilize leite e creme de coco.

Pudim de Banana

Ingredientes

- 2 bananas maduras, amassadas
- 1 xícara de leite de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Canela a gosto



Preparando

- Bater os Ingredientes: Em um liquidificador, bata as bananas, leite de coco, ovos, eritritol, essência de baunilha e canela até ficar homogêneo.
- Preparar a Calda: Caramelize eritritol na forma de pudim e despeje a mistura batida.
- Assar em Banho-Maria: Asse a 180°C em banho-maria por cerca de 1 hora, ou até que o pudim esteja firme.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar e sirva gelado.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol para adoçar.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Pudim de Café Fit

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de café forte, frio
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Bater os Ingredientes: No liquidificador, bata o leite de coco, o café, os ovos, o eritritol e a essência de baunilha até obter uma mistura homogênea.
- Preparar a Calda: Em uma forma de pudim, caramelize o eritritol.
- Assar em Banho-Maria: Despeje a mistura do pudim na forma e asse em banho-maria a 180°C por cerca de 1 hora, ou até firmar.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar e sirva gelado.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol para adoçar.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Utilize leite de coco.

Pudim de Cachaça Fit

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de cachaça
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Bater os Ingredientes: No liquidificador, bata o leite de coco, a cachaça, os ovos, o eritritol e a essência de baunilha.
- Preparar a Calda: Caramelize o eritritol na forma de pudim.
- Assar em Banho-Maria: Asse a mistura em banho-maria a 180°C por cerca de 1 hora.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar e sirva gelado.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Utilize leite de coco.

Pudim de Chocolate

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de chocolate amargo derretido
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Misturar os Ingredientes: No liquidificador, bata o leite de coco, o chocolate derretido, os ovos, o eritritol e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
- Preparar a Calda: Caramelize o eritritol em uma forma de pudim.
- Assar em Banho-Maria: Despeje a mistura e asse a 180°C por cerca de 1 hora.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar e sirva gelado.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Sem glúten.
- Lactose: Use chocolate amargo sem lactose e leite de coco.

Pudim de Coco

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Bater os Ingredientes: No liquidificador, bata o leite de coco, o coco ralado, os ovos, o eritritol e a essência de baunilha.
- Preparar a Calda: Caramelize o eritritol na forma de pudim.
- Assar em Banho-Maria: Asse em banho-maria a 180°C por cerca de 1 hora.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Sem glúten.
- Lactose: Receita sem lactose.

Pudim de Coco com Maracujá

Ingredientes

- Pudim:
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Calda de Maracujá:
- Polpa de 2 maracujás
- 1/4 xícara de eritritol
- 1/4 xícara de água



Preparando

- Preparar o Pudim: No liquidificador, bata o leite de coco, o coco ralado, os ovos, o eritritol e a essência de baunilha.
- Preparar a Calda: Em uma panela, cozinhe a polpa de maracujá com o eritritol e a água até reduzir.
- Assar o Pudim: Despeje a mistura do pudim na forma com a calda de maracujá e asse em banho-maria a 180°C por cerca de 1 hora.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar e sirva gelado com a calda.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Pudim de Laranja

Ingredientes

- 1 xícara de suco de laranja natural
- 1 xícara de leite de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- Raspas de 1 laranja



Preparando

- Misturar os Ingredientes: Bata no liquidificador o suco de laranja, leite de coco, ovos, eritritol e raspas de laranja até obter uma mistura homogênea.
- Preparar a Calda: Caramelize o eritritol na forma de pudim.
- Assar em Banho-Maria: Despeje a mistura e asse a 180°C em banho-maria por cerca de 1 hora.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar e sirva gelado.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Pudim de Limão

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado fit (feito com leite de coco e adoçante)
- 1/2 xícara de suco de limão
- 1 xícara de creme de leite de coco
- Raspas de 1 limão



Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o leite condensado fit, o suco de limão, o creme de leite de coco e as raspas de limão.
- Geladeira: Despeje a mistura em uma forma e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.
- Servir: Decore com raspas de limão e sirva gelado.

Substituição

- Açúcar: Use adoçante natural.
- Glúten: Sem glúten.
- Lactose: Utilize leite condensado e creme de leite de coco.

Pudim de Pão

Ingredientes

- 3 pães amanhecidos sem glúten
- 2 xícaras de leite de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preparar os Pães: Pique os pães e deixe de molho no leite de coco por 15 minutos.
- Bater os Ingredientes: Bata no liquidificador o pão com leite, ovos, eritritol e essência de baunilha.
- Preparar a Calda: Caramelize o eritritol na forma de pudim.
- Assar em Banho-Maria: Despeje a mistura e asse a 180°C por cerca de 1 hora.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Utilize pão sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Pudim de Sorvete

Ingredientes

- 1 litro de sorvete de baunilha fit (sem açúcar)
- 1/2 xícara de creme de leite de coco
- 3 claras em neve
- 1/2 xícara de eritritol
- cacau 70%



Preparando

- Misturar os Ingredientes: Bata o sorvete com o creme de leite de coco e o eritritol.
- Adicionar as Claras: Incorpore as claras em neve delicadamente à mistura.
- Congelar: Coloque em uma forma e leve ao freezer por 4 horas, ou até firmar.
- Calda: misture o cacau com leite de coco e jogue por cima
- Servir: Retire do freezer 5 minutos antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Utilize pão sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Pudim de Tapioca

Ingredientes

- 1 xícara de tapioca granulada
- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de água
- 3 ovos
- 1/2 xícara de eritritol
- 1/2 xícara de coco ralado



Preparando

- Hidratar a Tapioca: Misture a tapioca com o leite de coco e a água. Deixe descansar por 30 minutos.
- Bater os Ingredientes: No liquidificador, bata os ovos, o eritritol e o coco ralado. Adicione à tapioca hidratada.
- Preparar a Calda: Caramelize o eritritol na forma de pudim.
- Assar em Banho-Maria: Despeje a mistura e asse a 180°C por cerca de 1 hora.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Sem glúten.
- Lactose: Utilize leite de coco.

Pudim de Claras

Ingredientes

- 6 claras de ovo
- 1/2 xícara de eritritol
- Raspas de 1 limão
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Bater as Claras: Bata as claras em neve até ficarem firmes. Adicione o eritritol, as raspas de limão e a essência de baunilha, batendo até misturar bem.
- Assar em Banho-Maria: Despeje a mistura em uma forma untada e asse em banho-maria a 180°C por cerca de 30-40 minutos, ou até dourar.
- Resfriar e Servir: Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Receita sem lactose.

Queijadinha Fit

Ingredientes

- 2 xícaras de coco ralado sem açúcar
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de eritritol
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de farinha de arroz



Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o coco ralado, o leite de coco, o eritritol, os ovos e a farinha de arroz até formar uma massa homogênea.
- Assar: Distribua a mistura em forminhas untadas e asse em forno preaquecido a 180°C por 25-30 minutos, ou até dourar.
- Servir: Deixe esfriar antes de desenformar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Use farinha de arroz.
- Lactose: Utilize leite de coco.

Rabanada Assada com Nozes

Ingredientes

- 4 fatias de pão sem glúten
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de chá de canela em pó
- Mel a gosto
- Nozes picadas a gosto



Preparando

- Preparar a Mistura: Bata os ovos com o leite de amêndoas e a canela em pó.
- Mergulhar o Pão: Mergulhe as fatias de pão na mistura de ovos.
- Assar: Coloque as fatias em uma assadeira e asse em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos, virando na metade do tempo.
- Servir: Regue com mel e salpique nozes picadas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Use mel ou adoçante natural.
- Glúten: Utilize pão sem glúten.
- Lactose: Use leite de amêndoas.

Rabanada com Calda de Vinho

Ingredientes

- 4 fatias de pão sem glúten
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 xícara de vinho tinto
- 2 colheres de sopa de eritritol



Preparando

- Preparar a Mistura: Bata os ovos com o leite de coco e a canela.
- Mergulhar o Pão: Mergulhe as fatias de pão na mistura de ovos.
- Assar: Coloque em uma assadeira e asse em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos.
- Preparar a Calda: Em uma panela, ferva o vinho tinto com o eritritol até reduzir e formar uma calda.
- Servir: Sirva as rabanadas com a calda de vinho.

Substituição

- Açúcar: Use eritritol.
- Glúten: Utilize pão sem glúten.
- Lactose: Utilize leite de coco.

Rocambole de Chocolate

Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/4 xícara de eritritol
- 4 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Pré-aquecer o Forno: Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Misturar Ingredientes Secos: Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o eritritol e o fermento.
- Adicionar Ingredientes Líquidos: Em outra tigela, bata os ovos, o óleo de coco e a essência de baunilha. Misture aos ingredientes secos até obter uma massa homogênea.
- Assar: Despeje a massa na assadeira e espalhe uniformemente. Asse por 12-15 minutos.
- Enrolar: Deixe esfriar um pouco e, enquanto ainda estiver morno, enrole com o auxílio do papel manteiga. Deixe esfriar completamente antes de desenrolar e rechear.

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use óleo de coco e não há laticínios na receita.

Substituição

Rocambole de Doce de Leite

Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 4 ovos
- 1/2 xícara de doce de leite fit (feito com leite de coco e eritritol)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- ré-aquecer o Forno: Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
 - Misturar Ingredientes Secos: Em uma tigela, misture a farinha de aveia e a farinha de amêndoas com o fermento.
 - Adicionar Ingredientes Líquidos: Em outra tigela, bata os ovos, o doce de leite fit e a essência de baunilha. Misture aos ingredientes secos até obter uma massa homogênea.
 - Assar: Despeje a massa na assadeira e espalhe uniformemente. Asse por 12-15 minutos.
 - Enrolar: Deixe esfriar um pouco e enrole com o auxílio do papel manteiga. Deixe esfriar completamente antes de desenrolar e rechear.
-
- açúcar: Utilize eritritol no doce de leite fit.
 - Glúten: Receita sem glúten.
 - Lactose: Use leite de coco no doce de leite fit.

Substituição

Rocambole de Frutas

Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 4 ovos
- 1/2 xícara de purê de frutas (como maçã, pera ou frutas vermelhas)
- 1/4 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Pré-aquecer o Forno: Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Misturar Ingredientes Secos: Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas e o fermento.
- Adicionar Ingredientes Líquidos: Em outra tigela, bata os ovos, o purê de frutas, o eritritol e a essência de baunilha. Misture aos ingredientes secos até obter uma massa homogênea.
- Assar: Despeje a massa na assadeira e espalhe uniformemente. Asse por 12-15 minutos.
- Enrolar: Deixe esfriar um pouco e enrole com o auxílio do papel manteiga. Deixe esfriar completamente antes de desenrolar e rechear.
- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Receita sem laticínios.

Substituição

Rocambole de Morango

Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 4 ovos
- 1/2 xícara de purê de morango
- 1/4 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 xícara de creme de coco
- 1 colher de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Pré-aquecer o Forno: Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Misturar Ingredientes Secos: Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas e o fermento.
- Adicionar Ingredientes Líquidos: Em outra tigela, bata os ovos, o purê de morango, o eritritol e a essência de baunilha. Misture aos ingredientes secos até obter uma massa homogênea.
- Assar: Despeje a massa na assadeira e espalhe uniformemente. Asse por 12-15 minutos.
- Preparar o Creme: Misture o creme de coco, o eritritol e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
- Enrolar e Recheiar: Deixe esfriar um pouco e enrole com o auxílio do papel manteiga. Depois de enrolar, desenrole e espalhe o creme de morango. Reenrole e deixe esfriar completamente.

Rolo de Tapioca com Frutas

Ingredientes

- 1 xícara de tapioca granulada
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de eritritol
- 1/2 xícara de frutas picadas (como manga, morango ou banana)
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preparar a Tapioca: Hidrate a tapioca em leite de coco por 30 minutos.
- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, adicione o eritritol, a essência de baunilha e as frutas picadas à tapioca hidratada.
- Cozinhar: Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e despeje a mistura. Cozinhe por 3-4 minutos de cada lado, até firmar e dourar.
- Enrolar: Deixe esfriar um pouco e enrole em formato de rolo. Sirva em fatias.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Receita sem laticínios.

Rosquinha Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de eritritol
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 xícara de leite de coco



Preparando

- Pré-aquecer o Forno: Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
 - Misturar Ingredientes Secos: Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas, o eritritol e o fermento.
 - Adicionar Ingredientes Líquidos: Em outra tigela, bata o ovo, o óleo de coco, a essência de baunilha e o leite de coco. Misture aos ingredientes secos até formar uma massa homogênea.
 - Formar Rosquinhas: Modele a massa em formato de rosquinhas e coloque na assadeira.
 - Assar: Asse por 12-15 minutos, ou até que as rosquinhas estejam douradas e firmes.
-
- Açúcar: Utilize eritritol.
 - Glúten: Receita sem glúten.
 - Lactose: Use leite de coco e óleo de coco.

Substituição

Sagu com Creme Fit

Ingredientes

- Ingredientes para o Sagu:
- 1/2 xícara de sagu
- 1 xícara de água
- 1 xícara de suco de laranja natural
- 2 colheres de sopa de eritritol
- Ingredientes para o Creme:
- 1/2 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preparar o Sagu: Cozinhe o sagu em água até ficar transparente. Escorra e reserve.
- Misturar com Suco: Em uma panela, misture o sagu com o suco de laranja e o eritritol. Cozinhe por mais 5-10 minutos até que o líquido seja absorvido.
- Preparar o Creme: Em uma tigela, misture o creme de coco, o eritritol e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
- Montar: Sirva o sagu com uma camada de creme por cima.

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use creme de coco.

Substituição

Salada de Frutas com Creme Fit

Ingredientes

- 2 xícaras de frutas picadas (como maçã, pera, morango, kiwi)
- 1/2 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Preparar o Creme: Em uma tigela, misture o creme de coco, o eritritol e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
- Montar a Salada: Em uma tigela grande, combine as frutas picadas. Sirva com o creme por cima.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use creme de coco.

Sorvete de Açaí

Ingredientes

- 2 pacotes de polpa de açaí congelada
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 banana madura



Preparando

- Misturar Ingredientes: No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura cremosa.
- Congelar: Transfira para um recipiente e leve ao congelador por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Sorvete de Amora

Ingredientes

- 2 xícaras de amoras congeladas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Misturar Ingredientes: No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura cremosa.
- Congelar: Transfira para um recipiente e leve ao congelador por pelo menos 2 horas ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Sorvete de Banana

Ingredientes

- 3 bananas maduras congeladas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)



Preparando

- Preparar as Bananas: Corte as bananas congeladas em pedaços.
- Bater os Ingredientes: No processador ou liquidificador, bata as bananas com o leite de coco e o eritritol até obter uma mistura cremosa e homogênea.
- Congelar: Coloque em um recipiente e leve ao congelador por 1 hora antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Sorvete de Baunilha

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o leite de coco, o creme de coco, o eritritol e a essência de baunilha.
- Congelar: Coloque a mistura em um recipiente e leve ao congelador, mexendo a cada 30 minutos, por cerca de 3-4 horas, até ficar cremoso.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco e creme de coco.

Sorvete de Chocolate

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o leite de coco, o cacau em pó, o eritritol e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
- Congelar: Coloque a mistura em um recipiente e leve ao congelador, mexendo a cada 30 minutos, por cerca de 3-4 horas, até ficar cremoso.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Sorvete de Doce de Leite

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de doce de leite fit(receita que está neste livro)
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o leite de coco, o doce de leite, o eritritol e a essência de baunilha.
- Congelar: Coloque a mistura em um recipiente e leve ao congelador, mexendo a cada 30 minutos, por cerca de 3-4 horas, até ficar cremoso.

Substituição

- Açúcar: Utilize doce de leite sem açúcar e eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Sorvete de Limão

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- Suco de 2 limões
- Raspas de 1 limão
- 2 colheres de sopa de eritritol



Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o leite de coco, o suco de limão, as raspas e o eritritol.
- Congelar: Coloque a mistura em um recipiente e leve ao congelador, mexendo a cada 30 minutos, por cerca de 3-4 horas, até ficar cremoso.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Sorvete de Pistache

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de pistaches sem sal, picados
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha



Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o leite de coco, os pistaches, o eritritol e a essência de baunilha.
- Congelar: Coloque a mistura em um recipiente e leve ao congelador, mexendo a cada 30 minutos, por cerca de 3-4 horas, até ficar cremoso.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Soufflé de Laranja Fit

Ingredientes

- 2 laranjas (suco e raspas)
- 3 claras de ovo
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Preparar o Suco: Extraia o suco das laranjas e reserve as raspas.
- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture o suco de laranja, o eritritol, o amido de milho e o fermento.
- Bater as Claras: Bata as claras em neve até ficarem firmes.
- Incorporar as Claras: Adicione delicadamente as claras em neve à mistura de laranja.
- Assar: Coloque em ramequins untados e asse em forno preaquecido a 180°C por 15-20 minutos, até crescer e dourar.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Sonho Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 1 colher de sopa de açúcar de coco
- 1/4 xícara de leite vegetal
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Óleo de coco para fritar



Preparando

- Misturar os Ingredientes: Em uma tigela, misture a farinha, o polvilho doce, o açúcar de coco, o leite vegetal, o ovo, o fermento e a essência de baunilha até obter uma massa homogênea.
- Descansar a Massa: Deixe a massa descansar por 30 minutos.
- Formar e Fritar: Faça bolinhas com a massa e frite em óleo de coco quente até dourar.
- Rechear: Recheie com doce de leite fit

Substituição

- Açúcar: Utilize açúcar de coco.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Use leite vegetal.

Suflê de Morango Fit

Ingredientes

- 1 xícara de morangos frescos picados
- 3 claras de ovo
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de fermento em pó



Preparando

- Preparar o Purê de Morango: Cozinhe os morangos picados com o eritritol até formar um purê.
- Misturar os Ingredientes: Misture o purê de morango, o amido de milho e o fermento.
- Bater as Claras: Bata as claras em neve até ficarem firmes.
- Incorporar as Claras: Adicione delicadamente as claras em neve à mistura de morango.
- Assar: Coloque em ramequins untados e asse em forno preaquecido a 180°C por 15-20 minutos.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Sundae de Chocolate Branco

Ingredientes

- 2 bananas congeladas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 50g de chocolate branco sem açúcar derretido



Preparando

- Preparar o Sorvete: Bata as bananas congeladas com o leite de coco até formar um creme.
- Montar o Sundae: Em um copo, coloque o creme de banana, adicione o chocolate branco derretido por cima.

Substituição

- Açúcar: Utilize chocolate branco sem açúcar.
- Glúten: Receita naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.

Tarte de Maçã e Amêndoas Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 2 maçãs fatiadas
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de canela em pó



Preparando

- Preparar a Massa: Misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e o óleo de coco até formar uma massa.
- Forrar a Forma: Espalhe a massa em uma forma de torta.
- Adicionar as Maçãs: Coloque as fatias de maçã sobre a massa, polvilhe com eritritol e canela.
- Assar: Leve ao forno preaquecido a 180°C por 25-30 minutos

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.

Tiramisu de Framboesa Fit

Ingredientes

- 1 xícara de framboesas frescas
- 1 xícara de creme de coco
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 xícara de biscoitos sem glúten



Preparando

- Preparar o Creme: Misture o creme de coco, o eritritol e a essência de baunilha até formar um creme homogêneo.
- Montar o Tiramisu: Em uma travessa, intercale camadas de biscoitos, creme e framboesas.
- Refrigerar: Deixe na geladeira por 2 horas antes de servir.

Substituição

- Açúcar: Utilize eritritol.
- Glúten: Use biscoitos sem glúten.
- Lactose: Use creme de coco.

Torrone Fit

Ingredientes

- 1 xícara de amêndoas torradas
- 1/2 xícara de pistache
- 1/2 xícara de mel
- 2 claras de ovo
- 1 colher de sopa de adoçante xilitol
- Papel arroz para forrar



Preparando

- Bater as Claras: Bata as claras em neve e adicione o xilitol.
- Adicionar o Mel: Aqueça o mel até atingir 120°C e misture lentamente às claras em neve.
- Adicionar as Nozes: Misture as amêndoas e o pistache à mistura de clara e mel.
- Montar: Despeje a mistura em uma forma forrada com papel arroz e deixe esfriar.
- Cortar: Após esfriar, corte em pedaços e sirva.

Substituição

- Açúcar: Utilize xilitol como adoçante.
- Glúten e Lactose: Receita naturalmente sem glúten e sem lactose.

Trufa de Chocolate e Pistache

Ingredientes

- 100g de chocolate sem açúcar
- 1/4 xícara de creme de leite de coco
- 1/4 xícara de pistache picado



Preparando

- Derreter o Chocolate: Derreta o chocolate em banho-maria.
- Misturar com Creme: Adicione o creme de leite de coco ao chocolate derretido.
- Incorporar o Pistache: Misture os pistaches picados à massa.
- Formar as Trufas: Leve a mistura à geladeira por 2 horas, depois faça bolinhas e passe em pistaches triturados.

Substituição

- Açúcar: Utilize chocolate sem açúcar.
- Lactose: Use creme de leite de coco.
- Glúten: não contém

Torta Alemã Fit

Ingredientes

- 1 pacote de biscoitos sem glúten
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de eritritol
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 100g de chocolate 70% cacau derretido (sem glúten)



Preparando

- Preparar o Creme: Bata o creme de leite de coco com eritritol e essência de baunilha até ficar cremoso.
- Montar a Torta: Intercale camadas de biscoito e creme em uma travessa.
- Cobertura: Cubra com o chocolate derretido e leve à geladeira por 2 horas.

Substituição

- Glúten: Utilize biscoitos sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco.
- Açúcar: Utilize eritritol.

Torta de Amêndoas com Figo

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de mel
- 4 figos frescos fatiados



Preparando

- Preparar a Massa: Misture a farinha de amêndoas com o óleo de coco e o mel, formando uma massa.
- Assar a Base: Espalhe a massa em uma forma e asse por 10 minutos a 180°C.
- Adicionar os Figos: Distribua os figos fatiados sobre a massa e asse por mais 10 minutos.

Substituição

- Glúten: Receita naturalmente sem glúten (farinha de amêndoas).
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.
- Açúcar: Utilize mel como adoçante.

Torta de Bolacha Fit

Ingredientes

- 1 pacote de bolachas sem glúten
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/4 xícara de adoçante xilitol
- 2 colheres de sopa de cacau em pó



Preparando

- Preparar o Creme: Misture o leite de coco, xilitol e cacau até formar um creme.
- Montar a Torta: Em um recipiente, intercale camadas de bolacha e creme.
- Refrigerar: Deixe na geladeira por 3 horas antes de servir.

Substituição

- Glúten: Utilize bolachas sem glúten.
- Lactose: Use leite de coco.
- Açúcar: Utilize xilitol.

Torta de Chocolate com Flor de Sal

Ingredientes

- 200g de chocolate 70% cacau (sem glúten e sem açúcar)
- 1/2 xícara de creme de leite de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 pitada de flor de sal



Preparando

- Derreter o Chocolate: Derreta o chocolate com o óleo de coco em banho-maria.
- Misturar o Creme: Adicione o creme de leite de coco e misture até ficar homogêneo.
- Montar e Resfriar: Coloque a mistura em uma forma, polvilhe a flor de sal e leve à geladeira até firmar.

Substituição

- Glúten: Utilize chocolate sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco.
- Açúcar: Utilize chocolate sem açúcar.

Torta de Frutas Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de adoçante eritritol
- Frutas frescas (morango, kiwi, manga)



Preparando

- Preparar a Base: Misture a farinha, óleo de coco e eritritol até formar uma massa.
- Assar a Base: Asse a massa em uma forma por 10 minutos a 180°C.
- Adicionar as Frutas: Coloque as frutas frescas sobre a massa assada.

Substituição

- Glúten: Utilize farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.
- Açúcar: Utilize eritritol.

Torta de Limão Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- Suco de 2 limões
- 2 colheres de sopa de xilitol



Preparando

- Preparar a Base: Misture a farinha de amêndoas e óleo de coco.
- Fazer o Recheio: Misture o suco de limão e xilitol até formar um creme.
- Montar e Assar: Coloque o creme sobre a base e asse por 10 minutos a 180°C.

Substituição

- Glúten: Receita naturalmente sem glúten (farinha de amêndoas).
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.
- Açúcar: Utilize xilitol.

Torta de Limão Siciliano com Merengue

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- Suco e raspas de 1 limão siciliano
- 2 claras de ovo
- 2 colheres de sopa de adoçante xilitol



Preparando

- Preparar a Base: Misture a farinha e o óleo de coco.
- Fazer o Creme de Limão: Misture o suco, raspas de limão e xilitol.
- Fazer o Merengue: Bata as claras com xilitol até formar picos firmes.
- Montar e Assar: Coloque o creme sobre a base, cubra com o merengue e asse por 10 minutos.

Substituição

- Glúten: Receita naturalmente sem glúten (farinha de amêndoas).
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.
- Açúcar: Utilize xilitol.

Torta de Maçã Fit

Ingredientes

- 3 maçãs fatiadas
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de adoçante eritritol
- 1 colher de chá de canela



Preparando

- Preparar a Base: Misture a farinha de amêndoas, eritritol e canela.
- Adicionar as Maçãs: Espalhe as maçãs fatiadas sobre a base.
- Assar: Leve ao forno por 25 minutos a 180°C.

Substituição

- Glúten: Receita naturalmente sem glúten (farinha de amêndoas).
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.
- Açúcar: Utilize eritritol.

Torta de Morango Fit

Ingredientes

- 1 xícara de morangos picados
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de adoçante xilitol



Preparando

- Preparar a Base: Misture a farinha de aveia, óleo de coco e xilitol.
- Adicionar os Morangos: Espalhe os morangos picados sobre a base.
- Assar: Leve ao forno por 15 minutos a 180°C.

Substituição

- Glúten: Use farinha de aveia sem glúten.
- Lactose: Receita naturalmente sem lactose.
- Açúcar: Utilize xilitol.

Torta Gelada de Abacaxi

Ingredientes

- Para a Base:
- 1 xícara de biscoito sem glúten triturado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Para o Creme:
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- 1 pacote de gelatina incolor sem glúten
- 1 abacaxi grande picado



Preparando

- Preparar a Base: Misture o biscoito triturado com o óleo de coco e pressione a mistura no fundo de uma forma para formar a base. Reserve.
- Preparar o Creme: Hidrate a gelatina conforme as instruções da embalagem. Bata o creme de leite de coco com o xilitol até ficar homogêneo. Misture a gelatina hidratada e o abacaxi picado.
- Montar a Torta: Despeje o creme sobre a base já preparada e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco.

Torta Gelada de Limão

Ingredientes

- Para a Base:
- 1 xícara de biscoito sem glúten triturado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Para o Creme:
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- Suco de 2 limões
- 1 pacote de gelatina incolor sem glúten



Preparando

- Preparar a Base: Misture o biscoito triturado com o óleo de coco e pressione no fundo de uma forma para formar a base. Reserve.
- Preparar o Creme: Hidrate a gelatina conforme as instruções. Bata o creme de leite de coco com o xilitol e o suco de limão. Misture a gelatina hidratada.
- Montar a Torta: Despeje o creme sobre a base e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco.

Torta Holandesa



Ingredientes

- Para a Base:
- 1 xícara de biscoito sem glúten triturado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Para o Creme:
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- 2 colheres de sopa de amido de milho (dissolvido em 1/4 de xícara de água)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Preparar a Base: Misture o biscoito triturado com o óleo de coco e pressione no fundo de uma forma para formar a base. Reserve.
- Preparar o Creme: Bata o creme de leite de coco com o xilitol e a essência de baunilha. Aqueça em uma panela e adicione o amido de milho dissolvido. Mexa até engrossar e formar um creme.
- Montar a Torta: Despeje o creme sobre a base e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco.

Torta Marta Rocha

Ingredientes

- Para a Base:
- 1 xícara de biscoito sem glúten triturado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Para o Creme:
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- 2 colheres de sopa de amido de milho (dissolvido em 1/4 de xícara de água)
- 1 xícara de frutas frescas (manga, abacaxi, etc.)
- fio de ovos para decorar



Preparando

- Preparar a Base: Misture o biscoito triturado com o óleo de coco e pressione no fundo de uma forma para formar a base. Reserve.
- Preparar o Creme: Bata o creme de leite de coco com o xilitol. Aqueça em uma panela e adicione o amido de milho dissolvido. Mexa até engrossar.
- Montar a Torta: Despeje o creme sobre a base. Adicione frutas frescas por cima e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Torta Mil Folhas



Ingredientes

- Para a Massa Folhada Fit:
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de polvilho doce
- 1/4 xícara de óleo de coco gelado (corte em pedacinhos)
- 1/4 xícara de água gelada
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- Para o Creme:
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- 2 colheres de sopa de amido de milho (dissolvido em 1/4 de xícara de água)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- frutas para decorar e rechear

Preparando

- Preparar a Massa Folhada Fit: Siga as instruções para preparar a massa folhada e corte em retângulos. Asse a massa conforme instruções.
- Preparar o Creme: Bata o creme de leite de coco com o xilitol e a essência de baunilha. Aqueça e adicione o amido de milho dissolvido. Mexa até engrossar.
- Montar a Torta: Intercale camadas de massa folhada com o creme e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Torta Três Leites



Ingredientes

- Para a Base:
- 1 xícara de biscoito sem glúten triturado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Para o Creme Três Leites:
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- 1 pacote de gelatina incolor sem glúten
- coco ralado para decorar

Preparando

- Preparar a Base: Misture o biscoito triturado com o óleo de coco e pressione no fundo de uma forma para formar a base. Reserve.
- Preparar o Creme: Hidrate a gelatina conforme as instruções. Bata os leites com o xilitol até ficar homogêneo. Misture a gelatina hidratada.
- Montar a Torta: Despeje o creme sobre a base e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use leites vegetais e creme de leite de coco.

Torta de Pistache

Ingredientes

- Para a Base:
- 1 xícara de biscoito sem glúten triturado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- Para o Creme de Pistache:
- 1 xícara de creme de leite de coco
- 1/2 xícara de pasta de pistache
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- 1 pacote de gelatina incolor sem glúten



Preparando

- Preparar a Base: Misture o biscoito triturado com o óleo de coco e pressione no fundo de uma forma para formar a base. Reserve.
- Preparar o Creme: Hidrate a gelatina conforme as instruções. Bata o creme de leite de coco com a pasta de pistache e o xilitol até ficar homogêneo. Misture a gelatina hidratada.
- Montar a Torta: Despeje o creme sobre a base. leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: Use creme de leite de coco e leites vegetais.

Torta de Sorvete

Ingredientes

- Para o Creme de Sorvete:
- 2 xícaras de sorvete de sua escolha (sem glúten e sem lactose)
- 1/2 xícara de adoçante xilitol
- 1/2 xícara de creme de leite de coco



Preparando

- Preparar o Creme: Bata o sorvete com o xilitol e o creme de leite de coco até obter uma mistura homogênea.
- Montar a Torta: Despeje a mistura em uma forma de torta ou outra forma desejada, e leve ao congelador por pelo menos 4 horas, ou até firmar.

Substituição

- Açúcar: Utilize adoçantes naturais.
- Glúten: Todos os ingredientes são naturalmente sem glúten.
- Lactose: Utilize sorvete e creme de leite de coco.

Waffles Doce

Ingredientes

- Para a Massa:
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de açúcar de coco ou adoçante natural
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Para a Cobertura:
- 1/4 xícara de mel (ou adoçante natural de sua preferência)
- 1 xícara de frutas frescas (morango, banana, mirtilos, etc.)



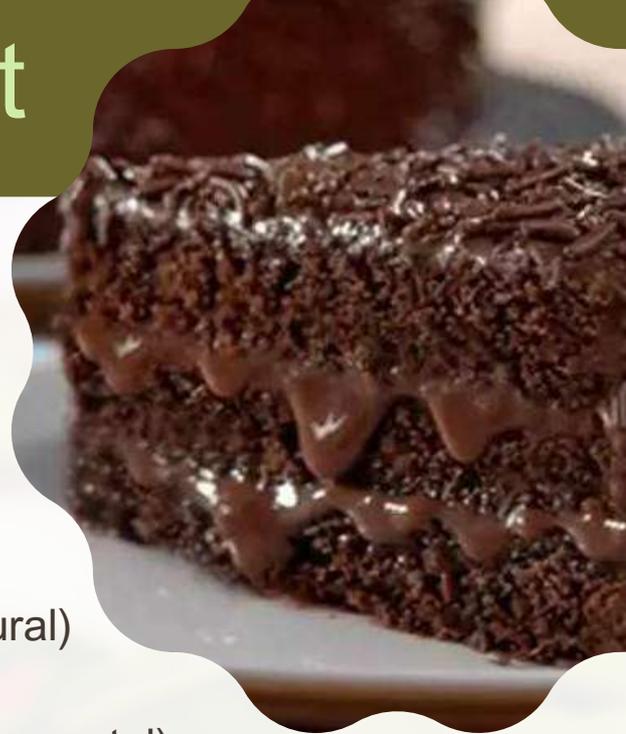
Preparando

- Preparar a Massa: Em uma tigela grande, misture as farinhas, o açúcar de coco, o fermento e o sal. Em outra tigela, bata o ovo e misture com o leite de amêndoas, o óleo de coco e a essência de baunilha. Adicione os ingredientes úmidos aos secos e mexa até obter uma massa homogênea.
- Cozinhar os Waffles: Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Coloque um pouco da massa na frigideira e espalhe em uma camada uniforme. Cozinhe até que a massa esteja dourada e cozida por dentro, virando para cozinhar o outro lado.
- Preparar a Cobertura: Enquanto os waffles cozinham, prepare a cobertura. Lave e corte as frutas de sua preferência. Em uma panela pequena, aqueça o mel até ficar líquido, se necessário.
- Montar e Servir: Sirva os waffles com a cobertura de mel e as frutas frescas por cima.

Nega Maluca Fit

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de cacau em pó desengordurado
- 1/2 xícara de eritritol (ou outro adoçante natural)
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de sal



Preparando

- Pré-aquecer o Forno: Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco.
- Misturar Ingredientes Secos: Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o eritritol, o fermento em pó e o sal.
- Misturar Ingredientes Úmidos: Em outra tigela, bata os ovos com o óleo de coco, o leite de amêndoas e a essência de baunilha.
- Combinar: Adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos e misture bem até obter uma massa homogênea.
- Assar: Despeje a massa na forma untada e leve ao forno por aproximadamente 25-30 minutos, ou até que um palito saia limpo ao ser inserido no centro do bolo.
- Esfriar e Servir: Deixe o bolo esfriar antes de desenformar e servir.

Bolo de Chocolate com Quindim

Ingredientes

- Para o Bolo de Chocolate:
 - 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
 - 1/2 xícara de farinha de amêndoas
 - 1/2 xícara de cacau em pó
 - 1/2 xícara de eritritol
 - 1/2 xícara de óleo de coco
 - 1 xícara de leite de amêndoas
 - 3 ovos
 - 1 colher de chá de fermento em pó
 - 1 colher de chá de essência de baunilha
 - 1 pitada de sal
- Para a Cobertura de Quindim:
 - 4 gemas
 - 1 xícara de coco ralado
 - 1/2 xícara de eritritol
 - 1/4 xícara de óleo de coco
 - 1/4 xícara de leite de amêndoas
 - 1 colher de chá de essência de baunilha

Preparando

- Prepare o Bolo:
 - Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
 - Misture os ingredientes secos e os úmidos separadamente.
 - Combine e despeje na forma.
 - Asse por 25-30 minutos. Deixe esfriar.
- Prepare a Cobertura de quindim:
 - Misture todos os ingredientes da cobertura.
 - Cozinhe em fogo baixo até engrossar.
 - Deixe esfriar e espalhe sobre o bolo.

