

7 doces

fit

que
você
precisa
fazer





*Escrito pela
nutricionista
Adriana Azank*

Não é segredo que o consumo em excesso do açúcar pode colocar a saúde em risco, pois aumenta os riscos para diabetes, prejudica o metabolismo e altera os níveis de saciedade, nos fazendo consumir mais calorias do que o necessário.

Além desses problemas, ingerir o produto sem moderação contribui para o ganho de peso, jogando por água abaixo a busca pelo corpo ideal. Para evitar tais consequências e te ajudar a dar aquela “enxugada”, é com muito carinho que selecionamos algumas receitas saudáveis para você não perder o foco e ainda assim deliciar-se!

São receitas fáceis de fazer, rápidas e super nutritivas! Bom apetite!



1 - Reese's fit com colágeno



Ingredientes:

- 1 Barra de chocolate > 75% cacau
- 2 Colheres de chá de canela em pó
- Pitada de sal marinho, flor de sal ou sal rosa do Himalaia
- 1/3 Xícara de pasta de castanhas ou de pasta de amendoim sem açúcar
- 2 Colheres de colágeno sem sabor
- 2 Colheres de chá de óleo de coco extra virgem



Modo de preparo:

Forre uma forminha de muffin de 12 cavidades com um forro de papel (ou use uma bandeja de silicone) e reserve. Em banho-maria, derreta o chocolate com a canela e o sal.

Em uma tigela para microondas, adicione a pasta de castanhas e óleo de coco.

Aqueça na potência alta por 30 segundos e adicione a essa mistura o colágeno. Reserve.

Coloque cerca de uma colher de sopa do chocolate derretido em cada um dos forros de muffin. Refrigere os chocolates por cerca de 20-30 minutos até que os chocolates estejam firmes.

Em seguida disponha uma colher de sopa da mistura de pasta de castanhas e colágeno por cima do chocolate e com uma colher ou espátula alise a superfície. Cubra com mais uma colher de chocolate derretido e leve novamente para refrigerar.



Rendimento:

12 Unidades





2 - Fudge antiestresse (receita raw)



Ingredientes:

- 1 Xícara de tâmaras (cerca de 10-12)
- ½ Xícara de pasta de amendoim (ou pasta de amêndoas)
- 3 Colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 2 Colheres de sopa de óleo de coco
- Pitada de sal marinho
- ¼ Colher de chá de extrato de Baunilha
- 1 Colher de sopa de Maca peruana em pó
- Decoração: coco, nibs de cacau, goji e pólen, etc.



Modo de preparo:

Misture as tâmaras em um processador de alimentos até que elas se tornem uma pasta. Adicione a manteiga de amendoim e o óleo de coco, pulse até obter um creme denso.

Em seguida, adicione o cacau, sal, baunilha e pulse até incorporar todos os ingredientes. Abra um papel manteiga, disponha a massa e abra um retângulo. Nesse momento decore com coco em lascas, nibs de cacau, pólen apícola desidratado, etc. Leve ao congelador até ficar firme. Uma vez firme, corte em pedaços pequenos. Mantenha em geladeira ou no freezer.



Rendimento:

8 Porções





3 - Gelatina funcional de hibiscus



Ingredientes:

- 400 ml de chá de hibiscus morno preparado com 2 colheres de sopa de hibiscus desidratado
- 10 gramas de gelatina em pó incolor
- 2 colheres de sopa de adoçante natural ou agave



Modo de preparo:

Prepare a gelatina seguindo as instruções da embalagem usando o chá já adoçado. Despeje a gelatina em potinhos e leve à geladeira até endurecer.



Rendimento:

4 Porções





4 - Bolo fit de banana



Ingredientes:

- 2 Bananas prata
- 1 Colher de chá de canela em pó
- 1 Colher chá de fermento em pó
- 120g de farinha de aveia
- 2 Ovos
- 25g de amêndoas trituradas
- 30g de óleo de coco extra virgem
- 50g Adoçante xilitol



Modo de preparo:

Misturar a farinha de aveia com o fermento e reserve. No liquidificador bata o restante dos ingredientes. Adicione essa mistura líquida aos ingredientes secos.

Disponha a massa em uma forma redonda média previamente untada com a própria farinha de aveia ou use papel manteiga. Polvilhe as amêndoas trituradas e leve ao forno preaquecido por cerca de 40 minutos a 180°C.



Rendimento:

8 fatias





5 - Sorvete de matchá



Ingredientes:

- 5 Bananas grandes congeladas
- ½ Xícara de leite de coco cremoso
- 1 e ½ Colher de sopa de matchá em pó
- 1 Colher de sopa de melado
- 1 Colher de sopa de chia
- Pistaches sem casca para polvilhar



Modo de preparo:

Processe tudo em um processador até obter um creme homogêneo, disponha em taças e sirva em seguida.



Rendimento:

4 Porções





6 - Geleia de Gojiberry



Ingredientes:

- ½ xícara de chá de Gojiberries hidratadas
- 1 Colher de chá de raspas de limão
- 1 Colher de chá de gengibre ralado
- ½ Colher de sopa de mel
- 1 Pitada de sal



Modo de preparo:

Bata tudo em um processador até obter a consistência de um purê e mantenha em geladeira.



Rendimento:

4 Porções





7 - Brownie up na serotonina (vegan)



Ingredientes:

- 1 Xícara de Grão de Bico cozido
- 2 Colheres de sopa de óleo de coco extra virgem
- 2 Porções de ovos veganos (receita abaixo)
- 1 Abacateiro maduro
- ½ Xícara de Cacau em pó sem açúcar;
- ½ Barra de chocolate 75% cacau picado grosseiramente
- ½ Xícara de açúcar de coco ou ¼ de açúcar de coco e ¼ de Xilitol
- Nibs de cacau para decorar

Ovo vegano com Chia:

- 1 Colher de Sopa de Chia
- 3 Colheres de Sopa de água Filtrada



Modo de preparo:

Comece pelo preparo do ovo vegano: Misture a água com a chia e deixe descansando por 20 minutos. Enquanto isso, preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma pequena retangular com óleo de coco e cacau em pó.

Em seguida, adicione em um processador o grão de bico cozido, o óleo de coco, o açúcar, o cacau em pó, o abacateiro e os "ovos veganos" e bata bem até obter uma massa homogênea. Acrescente o chocolate quebrado e misture com uma espátula.

Coloque a massa na forma untada com óleo e cacau em pó, salpique nibs de cacau e leve ao forno por 20 minutos.



Rendimento:

8 Porções





Adriana Azank



Graduada em Nutrição pela Universidade Metodista de Piracicaba (2008). Pós-graduada em Alimentos Funcionais e Nutrigenômica pela Universidade Gama Filho. Pós-graduada em Fitoterapia pelo Instituto de Pesquisas Ensino e Gestão em Saúde.

Membro do Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional - IBNF e Membro da Sociedade Internacional de Nutrigenética e Nutrigenômica ISNN.

