



**8 RECEITAS DE
DOCES SEM AÇÚCAR**
PERFEITAS PARA SUA DIETA

FLÁVIA VIANA

QUEIJADINHA SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de coco ralado (100 g)
- 1/2 xícara de chá de leite de coco morno
- 3 colheres de sopa de xilitol
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de manteiga

COMO PREPARAR:

1. Hidrate o coco ralado com o leite de coco morno por 5 minutos.
2. Misture o xilitol, o queijo parmesão e a manteiga derretida até formar uma massa úmida.
3. Unte forminhas e distribua a massa em porções.
4. Asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 25 minutos, até dourar.
5. Deixe esfriar antes de desenformar



ARROZ DOCE SEM AÇÚCAR E SEM LEITE CONDENSADO

INGREDIENTES

- 500 ml de água
- 500 ml de leite desnatado ou integral
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 5 cravos-da-índia (opcional)
- 1 canela em pau (opcional)
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras (chá) de adoçante à base de sucralose
- 1 xícara (chá) de arroz (200 g)
- 1/2 xícara (chá) de coco seco ralado sem açúcar

COMO PREPARAR:

1. Cozinhe o arroz com água, cravos e canela até amolecer.
2. Adicione o leite e o leite de coco, mexendo em fogo baixo.
3. Acrescente o coco ralado, o sal e o adoçante.
4. Mexa até o arroz ficar cremoso e os líquidos reduzirem.
5. Retire os cravos e a canela antes de servir.



MOUSSE DE LIMÃO SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 3 potes de iogurte natural (170 g cada)
- 2 xícaras de chá de leite em pó integral
- 1/3 de xícara de suco de limão
- 3 colheres de sopa de adoçante xilitol
- 5 colheres de sopa de água
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12 g)
- Raspas de limão a gosto

COMO PREPARAR:

1. Hidrate a gelatina com água e deixe descansar por 5 minutos.
2. Aqueça para dissolver completamente e reserve.
3. No liquidificador, bata o iogurte, o leite em pó, o suco de limão e o xilitol até ficar homogêneo.
4. Acrescente a gelatina dissolvida e bata até incorporar.
5. Transfira para potes e leve à geladeira por 2 horas, até firmar.
6. Decore com raspas de limão ao servir.

PAÇOQUINHA CASEIRA SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 330g de amendoim torrado e triturado
- 70g de adoçante culinário (tipo eritritol ou xilitol)
- 1 colher de sopa rasa de sal

COMO PREPARAR:

1. Triture o amendoim já torrado e sem pele no processador até virar uma farofa fina.
2. Adicione o adoçante culinário e o sal, misturando bem.
3. Aperte a mistura com as mãos até perceber que ela consegue formar blocos firmes.
4. Coloque essa massa em uma forma pequena, forrada com papel manteiga.
5. Pressione bem até nivelar e firmar.
6. Leve à geladeira por pelo menos 1 hora.
7. Retire, corte em pedaços do tamanho desejado e mantenha armazenado em recipiente fechado.



DOCINHO DE COCO SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 3 colheres (sopa) de leite em pó
- 4 colheres (sopa) de leite de coco

COMO PREPARAR:

1. Misture o coco ralado com o leite em pó.
2. Adicione o leite de coco aos poucos até formar uma massa homogênea.
3. Ajuste a textura com mais leite em pó ou leite de coco, se necessário.
4. Modele os docinhos com as mãos untadas em óleo de coco.
5. Passe no coco ralado e leve à geladeira por 30 minutos para firmar.



BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 2 laranjas sem casca, sem sementes e sem a parte branca
- 3 ovos
- ½ xícara (90g) de xilitol
- ⅓ xícara (80ml) de óleo
- 2 xícaras (240g) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) cheia (12g) de fermento em pó

COMO PREPARAR:

1. Bata no liquidificador as laranjas, os ovos, o xilitol e o óleo até formar um creme.
2. Transfira para uma tigela com a farinha e misture até incorporar.
3. Acrescente o fermento e misture delicadamente.
4. Despeje em forma untada e enfarinhada.
5. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 35 a 40 minutos.
6. Faça o teste do palito para verificar o ponto.

BROWNIE SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 300g de chocolate 70%
- 6 ovos
- 1 colher de sobremesa de café solúvel

COMO PREPARAR:

1. **Pré-aqueça o forno a 180 °C e prepare a forma com manteiga e papel manteiga.**
2. **Derreta o chocolate em banho-maria ou micro-ondas e reserve.**
3. **Bata os ovos com um fouet até espumar e misture o café solúvel.**
4. **Adicione o chocolate derretido e mexa até a massa ficar homogênea.**
5. **Despeje na forma e asse por 20 a 25 minutos, até firmar.**
6. **Deixe esfriar antes de cortar em quadradinhos.**

DOÇINHO DE ABÓBORA SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 1 kg de abóbora descascada
- 240 ml de água
- 1 xícara de chá de xilitol
- 2 canelas em pau
- 1 xícara de chá de coco ralado sem açúcar

COMO PREPARAR:

1. Corte a abóbora em cubos médios.
2. Cozinhe com água, xilitol e canela até ficar macia.
3. Retire a canela e amasse até formar um purê.
4. Misture o coco ralado até incorporar.
5. Espalhe em forma untada e alise a superfície.
6. Deixe esfriar por cerca de 2 horas até firmar.
7. Corte em quadrados e sirva



PARA MAIS RECEITAS:

➤ **ACESSE NOSSO SITE**

**ENTRE NO NOSSO GRUPO NO
WHATSAPP**