10 DOCES E SOBREMESAS SAUDÁVEIS

Receitas Rápidas e Fáceis para Você Comer Durante a Dieta

GUIA EMAGRECER DE VEZ

Sumário

Introdução **3**

Muffin de Chocolate **4**

Muffin de Abóbora **5**

Cheesecake **6**

Bolo de Chocolate sem Farinha **7**

Bolo Fitness **8**

Bolo de Laranja **9**

Bolo de Limão **10**

Creme de Coco **11**

Mousse de Chocolate **12**

Mousse de Maracujá **13**

Dica Bônus **14**

Introdução

Queremos agradecer você, por ter escolhido o ebook **10 Doces e Sobremesas Saudáveis**. Ficamos muito felizes que você esteja disposta a se tornar uma pessoa melhor, mais do que você já é.

A partir de agora pedimos que você se esforce bastante para conseguir obter os resultados que você tanto deseja. Lembre-se que tudo depende de você!

Mesmo que pareça que esteja longe, tenha convicção em seus objetivos que, com toda certeza, você vai conseguir alcançá-los. Você merece tudo de bom nessa vida, pode ter certeza.

Guia Emagrecer de Vez

Muffin de Chocolate

Ingredientes:

- 4 ovos
- 4 col. de sopa de far. de linhaça
- 2 col. de sopa de far. de coco
- 3 col. de sopa de far. de amêndoas
- 4 col. de sopa de leite de coco
- 1 col. de sopa de cacau em pó
- 2 col. de sopa de creme de leite
- 2 col. de sopa de óleo de coco
- 1 col. de sopa cheia de açúcar de coco
- ½ xíc. de gotas de chocolate amargo
- 1 xíc. de chocolate amargo derretido
- 1 col. de chá cheia de fermento para bolo

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 210º. Envolva as gotas de chocolate nas farinhas secas. Depois coloque os outros ingredientes. Por último o fermento, colocar quando a massa já estiver bem homogênea. Depois transfira a massa para formas de muffin. Asse por cerca de 25 minutos, ou espere até dourar.

Muffin de Abóbora

Ingredientes:

- 4 ovos
- ½ xícara de farinha de coco
- 1 xícara de abóbora cozida amassada
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 colheres de sopa óleo de coco
- 2 colheres de sopa chocolate amargo em gotas

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180º. Bata todos os ingredientes com a batedeira ou liquidificador. Coloque em forminhas e asse cerca de 25 minutos. Após retirar das forminhas, encaixe as gotas de chocolate amargo no muffin.

Cheesecake

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 2 potes de cream cheese de 150 gramas
- 3 ovos
- suco de 1 limão
- açúcar de coco a gosto

Modo de Preparo:

Pré aqueça o forno a 180º. Em uma tigela, misture bem a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o ovo batido e o adoçante. Forre uma forma com a massa e asse por 25 minutos. Para o recheio, bata o cream cheese com os 3 ovos e o suco de limão. Asse com recheio por mais 25 minutos. Ao final, deixe esfriar e coma puro ou coberto com calda ou geléia.

Bolo de Chocolate s/ Farinha

Ingredientes:

- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- 3 colheres de sopa de açúcar de coco
- 50g de coco ralado
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó químico

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar tudo bem misturado. Despeje em forminhas individuais (de muffins ou de empadas) untadas com manteiga. Encha as forminhas apenas até a metade, pois o bolinho dobra de tamanho. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por 15 a 20 minutos. Espere esfriar, desenforme com cuidado, pois o bolinho é delicado e pode quebrar.

Bolo Fitness

Ingredientes:

- 5 ovos
- 6 Colheres de sopa de leite em pó
- 4 Colheres de sopa de açúcar de coco
- 3 Colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 ½ xícara de ricota
- 1 Colher de sopa de fermento em pó
- 2 Colheres de farinha de amêndoas

Modo de Preparo:

No liquidificador bata todos os ingredientes. Depois coloque em uma forma untada e asse por 35 minutos a 210º.

Bolo de Laranja

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 xícara de farinha de coco
- ½ xícara de açúcar de coco
- 6 ovos
- ½ xícara de manteiga
- 1 xícara de suco de laranja
- 1 colher de sopa cheia de fermento

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes, na ordem, até formar uma massa uniforme. Untar uma forma e colocar a massa. Leve ao forno pré-aquecido a 200ºC até dourar. Esperar esfriar para tirar da forma.

Bolo de Limão

Ingredientes:

- 2 xícara de farinha de amêndoas
- 5 unidades de ovo caipira
- ½ xícara de açúcar de coco
- ½ xícara de óleo
- suco de 2 unidades limão
- raspa de 2 unidades de limão
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

Modo de Preparo:

Em uma tigela coloque os ovos e bata. Adicione as raspas de limão, o açúcar e suco dos limões e continue batendo. Acrescente pouco a pouco a farinha de amêndoas, coloque o óleo. Por último o fermento em pó. Após coloque em uma forma untada. Leve ao forno pré-aquecido a 200ºC até dourar. Esperar esfriar e tire da forma.

Creme de Coco

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de creme de leite
- ½ xícara de leite de coco
- 1 xícara de coco ralado
- açúcar de coco a gosto
- pitada sal

Modo de Preparo:

Coloque o coco ralado para hidratar no leite de coco por uns 30 minutos. Misture todo os outros ingredientes em uma tigela e transfira para potes individuais ou um refratário e sirva.

Mousse de Chocolate

Ingredientes:

- 1 copo de iogurte natural
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- ½ xícara de chocolate amargo
- açúcar de coco a gosto
- 100 g de amêndoas picadas

Modo de Preparo:

Em um liquidificador ou processador, junte todas os ingredientes e bata bem até ficar bem homogêneo e as amendôas ficarem bem trituradas. Coloque em potes individuais ou um refratário e sirva.

Mousse de Maracujá

Ingredientes:

- 1 xícara de creme de leite
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco
- 2 maracujás

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até firmar. Depois coloque em taças ou outro recipiente que quiser. Leve para geladeira por aproximadamente 2 horas ou até firmar. Depois é só servir!

Dica Bônus

Agora Tenho Mais Uma Super Dica!
Como Você Está Querendo Emagrecer
Mas Não Quer Deixar de Comer Doces
Quero Te Mostrar Mais **60 Receitas de Doces e Sobremesas Saudáveis**!
Só Clicar no Botão Verde Abaixo!

*Tudo Isso com **Ingredientes Baratos** e **Fáceis de Serem Achados**.*
Pois Sei que Nem Sempre Você Tem Tempo e Dinheiro Sobrando para Gastar nas Receitas.

SIM! QUERO MAIS 60 RECEITAS DE DOCES

Porquê Ficar Procurando Receitas de Doces Saudáveis em **Vários Lugares Diferentes** se Você Pode Ter **Mais 60 Receitas** Aqui e Agora Por **Apenas R$ 10,00**?