



Doces Fit - Receitas Fáceis e Saudáveis

LÉO  **BORTOLATO**
HEALTH & FITNESS COACH

leombortolato@gmail.com | (11) 93324-3300 | @leobortolato



Descubra como é possível **saborear deliciosos doces** sem comprometer a saúde!

Neste eBook, você encontrará uma seleção de receitas de sobremesas fit que combinam sabor e nutrição, permitindo que você se delicie de forma consciente.

Essas receitas foram pensadas para aqueles que desejam manter uma alimentação equilibrada, **sem abrir mão da satisfação de um bom doce.**

Através de opções criativas e saudáveis, você poderá transformar momentos de indulgência em experiências que nutrem o corpo e a alma.

Sumário

04

Brigadeiro de Colher

05

Trufa

06

Torta de Maça
de Frigedeira

07

Panqueca de Pasta de
Amendoim

08

Crepioça de Chocolate

09

Beijinho

10

Cookies

11

Sorvete de Banana com
Morango

12

Pudim de Chia com
Morango

13

Barra de Proteína

14

Smoothie de pasta de
Amendoim

15

Tradicional
Sanduíche de Amendoim e Geleia



Brigadeiro de Colher

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de biomassa de banana verde
- 2 colheres (sobremesa) de adoçante xylitol
- 1 colher (sobremesa) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de chocolate 70% cacau picado ou em gotas
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 pitada de sal marinho

Modo de preparo:

- Coloque numa panela média a biomassa, o adoçante e a ghee. Mexa sem parar, em fogo médio, até obter a consistência do leite condensado.
- Acrescente o chocolate e continue mexendo até derretê-lo completamente. Adicione o leite de coco e a pitada de sal, e mexa até começar a desgrudar da panela.
- Deixe esfriar e está pronto!
- **VALOR NUTRICIONAL:** Calorias: 178
calorias Carboidratos: 14,3g Proteína:
3g Gordura: 12g

Trufa

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de adoçante
- 1 colher (chá) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim sem açúcar

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes e mexa bem, até formar uma mistura homogênea. Modele em bolinhas e passe no cacau.
- Rendimento: 2 porções
- **VALOR NUTRICIONAL:** Calorias: 149
calorias Carboidratos: 16g Proteína:
6g Gordura: 7g

Ingredientes:

- 1 ovo
- Meia maçã
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoa
- 2 colheres (sopa) de creme de leite light ou iogurte natural desnatado
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Adoçante a gosto
- Canela a gosto
- Manteiga ghee ou óleo de coco para untar

Modo de preparo:

- Descasque a maçã, corte em fatias finas e reserve.
- Bata o ovo, a farinha, o creme de leite e o fermento com o mixer ou garfo.
- Unte uma frigideira antiaderente com manteiga, retirando o excesso com papel toalha, e pré-aqueça. Coloque o adoçante e a canela na frigideira, espalhe as maçãs e a massa por cima de tudo.
- Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos ou até assar. Desenforme e polvilhe canela por cima.
- **VALOR NUTRICIONAL:** Calorias: 317 calorias Carboidrato: 12g Gordura: 23g Proteína: 11g

Torta de Maça de Frigideira



Panqueca de pasta de amendoim

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de farinha de amêndoa
- $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de farelo de aveia
- Adoçante
- 1 ovo
- 2 colheres de sobremesa de pasta de amendoim sem açúcar (derretida com ajuda do micro-ondas)
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de leite de amêndoa ou leite desnatado

Modo de preparo:

- Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter um conteúdo homogêneo. Aqueça uma frigideira no fogo e coloque, no centro dela, uma colher de sopa da mistura obtida.
- Deixe o fogo agir. Quando bolhas começarem a aparecer na superfície da mistura, é sinal de que você deve pegar a espátula e virar a panqueca para preparar o outro lado.
- Deixe aquecer um pouco e depois é só servir, acompanhado de uma geleia.

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 clara de ovo
- 1 colher (sopa) de goma de tapioca pronta
- Adoçante a gosto
- 1 colher (sopa) de cacau em pó

Modo de preparo:

- Misture bem todos os ingredientes e coloque em uma frigideira antiaderente. Espalhe bem na frigideira e leve ao fogo baixo a médio. Asse até dourar e vire.
- Tire do fogo e enrole na forma de charuto. Se desejar, faça uma cobertura com Whey Protein, assim sua receita fica hiperproteica!
- **VALOR NUTRICIONAL:** Calorias: 164 calorias Carboidratos: 13g Proteína: 12g Gordura: 7g

Crepioca de Chocolate

Beijinho

Ingredientes:

- 8 colheres (sopa) d leite de coco em pó ou leite em pó desnatado
- 1 colher (chá) de óleo de coco
- 4 colheres (chá) de adoçante
- 1 copo (200 ml) de água fervente

Modo de preparo:

- Em uma tigela, bata todos os ingredientes por uns 5 minutos. Modele em formato de bolinhas, adicione o coco ralado, coloque em uma travessa e leve ao forno até que fique douradinho por cima.
- Rendimento: até 2 porções
- **VALOR NUTRICIONAL:** Calorias: 318 calorias Carboidratos: 40g Proteína: 27g Gordura: 4g

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de castanha de caju ou amêndoas
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de coco
- 3 colheres (sopa) de adoçante culinário
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
- ⅓ xícara (chá) de leite de coco
- ⅓ xícara (chá) de chocolate amargo em gotas

Modo de preparo:

- Coloque a castanha no liquidificador ou processador até virar uma farofa e depois misture os ingredientes, exceto o chocolate.
- Modele os cookies, coloque em uma assadeira e distribua as gotas de chocolate por cima. Leve a assadeira para o forno médio por cerca de 15 minutos.

Cookies



Sorvete de banana com morango

Ingredientes:

- 2 unidades de banana nanica
- 1 xícara (chá) de morango
- 1 scoop de whey de baunilha

Modo de preparo:

- Corte as bananas em rodela, pique os morangos e leve as frutas ao freezer por 2 horas. Retire as frutas do freezer e deixe descongelar por 5 minutos.
- Coloque-as em um liquidificador ou processador de alimentos e bata até virar um creme. Sirva em seguida.
- Rendimento: 2 porções
- **VALOR NUTRICIONAL:** Calorias: 75 calorias Carboidrato: 21g Proteína: 2g Gordura: 1g



Pudim de Chia com Morango

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de chia
- ½ xícara (chá) de leite de coco
- 6 unidades de morango picado
- Adoçante stévia a gosto

Modo de preparo:

- Misture a chia no leite de coco e a stévia a gosto, e deixe descansar na geladeira de um dia para o outro (até a chia hidratar). Cubra com morangos picados antes de servir.
- **VALOR NUTRICIONAL:** Calorias: 116 calorias Carboidrato: 10g Proteína: 2g Gordura: 7g

Barra de Proteína

Ingredientes:

- 2 xícaras (de chá) de aveia
- ½ xícara (de chá) de pasta de amendoim
- 4 scoops de whey protein (qualquer sabor)
- 1 colher (sopa) de linhaça moída
- ½ xícara (de chá) de água

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes em uma tigela até ficar uma mistura uniforme.
- Coloque a mistura numa assadeira forrada com papel manteiga. Com o auxílio de uma espátula, pressione e espalhe até a superfície ficar lisa. Coloque a forma no congelador por aproximadamente 30 minutos.
- Retire, corte as barrinhas e mantenha na geladeira.
- **VALOR NUTRICIONAL:** Calorias: 1.823 calorias Proteínas: 120 g Carboidratos: 140 g Gorduras: 87 g



Smoothie de Pasta de Amendoim

Ingredientes:

- 1 scoop de whey de chocolate ou baunilha
- 1 banana congelada cortada em pedaços
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1 copo de 200 ml de leite desnatado
- 3 cubos de gelo grandes

Modo de preparo:

- Pegue um liquidificador, misture todos os ingredientes e bata até conseguir a consistência de um smoothie. Depois de pronto, é só consumir. Isso é que é bebida de monstro: prática, rápida e saborosa!

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa de geleia sem açúcar de sua fruta favorita
- 2 Fatias de pão sem glúten

Modo de preparo:

- Pegue uma fatia do pão e espalhe a pasta de amendoim. Na outra fatia, espalhe a geleia. Junte as duas fatias e seja feliz!

**Tradicional
Sanduíche de
Amendoim e
Geleia**



Ao longo deste eBook, **exploramos receitas** que não apenas atendem ao seu desejo por doces, mas também se alinham a um estilo de **vida saudável**.

Cada receita foi pensada para proporcionar prazer **sem abrir mão do equilíbrio nutricional**.

Incentivamos **você a experimentar**, adaptar e fazer dessas opções parte do seu dia a dia. Lembre-se: cuidar da alimentação pode ser **saboroso e divertido**.