

Sobremesas **FITNESS**

Estas receitas de sobremesas foram desenvolvidas para quem deseja saborear doces todos os dias, sem sair da linha. São opções práticas, equilibradas e surpreendentemente saborosas, perfeitas para uma rotina leve.



Sobremesas Fitness

Delícias que Cuidam de Você

Prepare-se para embarcar em uma jornada deliciosa e nutritiva com o nosso novo e-book, "Sobremesas Saudáveis: Delícias que Cuidam de Você"! Esqueça a ideia de que comer doce é sinônimo de culpa. Aqui, você descobrirá um universo de sabores incríveis, onde cada receita foi cuidadosamente elaborada para proporcionar prazer ao paladar e benefícios à sua saúde. Transforme ingredientes simples em criações irresistíveis que vão satisfazer seus desejos sem comprometer sua jornada por uma alimentação mais equilibrada.



Neste e-book, você encontrará opções para todos os gostos e momentos, desde sobremesas rápidas para o dia a dia até preparações mais elaboradas para ocasiões especiais. Cada receita é acompanhada de informações claras e dicas úteis para que você possa adaptar os ingredientes e desfrutar de doces que realmente nutrem. Descubra como é fácil e prazeroso integrar a doçura na sua vida de forma consciente e saborosa!

O que você vai encontrar

01

Pudim de Banana e Chocolate

02

Queijada de Cenoura

03

Pudim no Copo de Chia

04

Bolo de Caneca de Pera e Canela

05

Brigadeiro de Pasta de Amendoim

06

Mousse de Chocolate

07

Minitorta de Limão

08

Brownie de Cacau e Banana

09

Surpresa de Uva-Verde

10

Bombom de Pasta de Amendoim

Pudim de Banana e Chocolate

Sem Glúten • Sem Lactose •
Vegetariana

Ingredientes

- 4 unidades de bananas (da prata ou nanica)
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de Cacau em Pó

Rendimento: 8 porções

Tempo total: 125 minutos



Pudim de Banana e Chocolate - Modo de Preparo

01

Em um liquidificador, coloque as bananas e a água. Deixe bater bem até incorporar, com o equipamento ainda ligado, adicione o Cacau em Pó e bata por mais 2 minutos até formar uma massa homogênea.

02

Em uma forma de pudim, despeje a massa e leve à geladeira por cerca de 2 horas ou até ficar consistente.

03

Desenforme e sirva.

Você Sabia?

Que a árvore do cacau se chama cacauzeiro? O cacau é um fruto rico em magnésio importante mineral que auxilia na liberação de energia para o melhor funcionamento do seu corpo. Inclua na sua alimentação!

Que o cacau é um fruto que apresenta naturalmente um grupo de substâncias chamadas flavonoides, que podem exercer efeitos antioxidantes no nosso organismo, ajudando a retardar o aparecimento de doenças? Ele também, por conter magnésio na sua composição, pode ajudar na redução do "colesterol ruim" (também conhecido como LDL), que auxiliar na redução de doenças cardiovasculares. Experimente nas suas receitas!

Queijada de Cenoura

Sem Glúten • Sem Lactose

Ingredientes

- 1 cenoura cortada em cubos
- 1 ovo
- 200 ml de Bebida Vegetal de Amêndoas
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de fermento em pó sem glúten
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoa
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de fermento em pó sem glúten
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoa
- 2 colheres (sopa) de azeite

Rendimento: 15 porções

Tempo total: 35 minutos

Queijada de Cenoura - Modo de Preparo



Em um liquidificador, bata todos os ingredientes por cerca de 2 minutos.



Em pequenas formas de silicone ou alumínio untadas com 1 fio de azeite, despeje a massa e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até estarem douradas.

Você Sabia?

Que a cenoura tem a cor alaranjada por ser rica em betacaroteno? Isso mesmo! Os carotenos são pigmentos orgânicos encontrados nas plantas e são eles os responsáveis por atribuir a coloração laranja aos alimentos. Essa substância é também conhecida como vitamina A que é super importante para a visão e funcionamento do sistema imune.

Que as bebidas vegetais são de origem vegetal e feitas com ingredientes naturais? Além disso, são fortificadas com cálcio, importante mineral que auxilia na manutenção dos ossos e dentes além de vitamina A e D, que contribuem para o sistema imune.



Pudim no Copo de Chia

Sem Glúten • Sem Lactose • Vegetariana

Ingredientes Pudim

- 120 ml de Bebida Vegetal de Aveia
- 2 colheres (sopa) de chia
- 2 colheres (chá) de açúcar de coco

Ingredientes Geleia

- 1 xícara (chá) de frutas vermelhas (morango, amora, framboesa e mirtilo)
- meia xícara (chá) de açúcar demerara
- 6 colheres (sopa) de água
- suco de 1 Limão

Montagem

- meia banana picada em cubos bem pequenos
- 3 morangos
- 3 framboesas
- 3 mirtilos

Rendimento: 2 porções

Tempo total: 125 minutos

DICA: Se preferir, faça na noite anterior para ficar mais encorpado. Pode substituir o açúcar de coco por mel, na mesma proporção.

Pudim no Copo de Chia - Modo de Preparo

Modo de Preparo Pudim

01

Em um recipiente, misture o leite vegetal de aveia e o açúcar de coco, até dissolver. Em seguida, acrescente a chia e mexa bem para que não se aglomerem.

02

Leve à geladeira e deixe por cerca de 2 horas

Modo de Preparo da Geleia de Frutas Vermelhas

01

Em uma panela em fogo baixo, coloque todos os ingredientes e mexa. Deixe cerca de 30 minutos ou até que fique em consistência de geleia.

02

Deixe esfriar e coloque em cima do Pudim de Chia.

Montagem

1. Decore com as frutas e sirva.

Você Sabia?

Que as sementes de chia podem ser utilizadas para engrossar molhos? Quando misturadas com água formam um gel, que é um excelente agente espessante para as receitas. Além dessa propriedade incrível, a chia ainda é fonte de proteína vegetal e ferro que auxilia na formação das células vermelhas do sangue!

Além disso, são ricas em fibras que auxiliam no bom funcionamento do intestino e na saciedade.

Que as frutas vermelhas são ricas em vitamina C e compostos fitoquímicos (antioxidantes) que podem trazer diversos benefícios para nossa saúde, como o combate os radicais livres auxiliando na prevenção do envelhecimento precoce?



Bolo de Caneca de Pera e Canela

Sem Lactose

Ingredientes

- meia pera picada em cubinhos bem pequenos
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de Aveia Flocos Finos
- meia colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de canela em pó

Rendimento: 1 porção

Tempo total: 8 minutos

Bolo de Caneca de Pera e Canela - Modo de Preparo

Passo 1

Em uma caneca com capacidade para 300 ml, misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea



Passo 2

Leve ao micro-ondas em potência alta por 3 minutos. Sirva.

Você Sabia?

Que a pera é uma fruta originalmente da região asiática? É um fruto muito rico em sais minerais e fibras que auxiliam no funcionamento do intestino. Além de vitaminas do complexo B e a vitamina C que auxiliam no sistema imune.



Brigadeiro de Pasta de Amendoim

Sem Glúten

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 6 colheres (sopa) de Bebida Vegetal Amêndoas
- meia xícara (chá) de pasta de amendoim sem açúcar mole
- 5 colheres (sopa) de Leite em Pó Desnatado
- 1 colher (chá) de óleo de coco para untar o prato
- meia xícara (chá) de amendoim triturados

Rendimento: 8 porções

Tempo total: 8 minutos



Brigadeiro de Pasta de Amendoim - Modo de Preparo

1

Em uma panela, coloque o óleo de coco e a bebida vegetal. Ligue o fogo, deixe em baixa temperatura e quando começar a esquentar, acrescente a pasta de amendoim. Misture bem e adicione leite em pó desnatado.

2

Misture novamente até formar uma massa homogênea, por cerca de 8 minutos. Desligue o fogo e transfira para um prato untado com 1 colher (chá) de óleo de coco.

3

Espera esfriar e faça bolinhas no tamanho que preferir.

4

Passa os brigadeiros nos amendoins, coloque em forminhas e sirva.





Mousse de Chocolate

Ingredientes

- 1 copo de iogurte Natural
- meia xícara (chá) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de Cacau em Pó 70%
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 4 colheres (sopa) de açúcar demerara (opcional)
- 5 colheres (sopa) de água
- 1 tablete de Chocolate Meio Amargo
- 2 colheres (sopa) de Cacau em Pó 70% para decorar

Rendimento: 6 porções

Tempo total: 10 minutos

Mousse de Chocolate - Informações e Preparo

01

Em um liquidificador, bata o leite de coco, o iogurte e o Cacau em Pó por cerca de 2 minutos ou até a massa incorporar.

02

Em um recipiente, prepare a gelatina com a água conforme as orientações da embalagem e depois junte-a à mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Reserve.

03

Em um recipiente, derreta o chocolate no micro-ondas por cerca de 3 minutos, parando para mexer de 30 em 30 segundos para não queimar.

04

Adicione o Chocolate derretido no liquidificador e bata por cerca de 1 minuto. Se preferir, pode adicionar o açúcar demerara e bater junto.

05

Transfira a mousse para taças individuais e leve à geladeira por cerca de 2 horas ou até a mousse ficar firme.

06

Decore com Cacau em Pó. Sirva gelado.

Você Sabia?

Que o leite de coco possui uma boa quantidade de potássio? Ele é um importante mineral que auxilia no fortalecimento dos ossos e dentes, portanto é importante, sempre que possível, inclui-lo em sua alimentação!

Que o iogurte Natural é feito com apenas 2 ingredientes? Leite e fermento. Além de conter todos os nutrientes do leite, como o cálcio que auxilia na saúde óssea e micro-organismos vivos que exercem uma influência positiva no organismo. Super versátil para deixar receitas doces ou salgadas ainda mais gostosas.



Minitorta de Limão

Ingredientes Geleia de Frutas

- 1 xícara (chá) de Bebida Vegetal de Amêndoas
- 1 leite condensado Origem Vegetal
- 6 colheres (sopa) de água
- suco de 2 limões siciliano
- 3 colheres (sopa) de fécula de mandioca ou amido de milho
- 3 colheres (sopa) de agave
- raspas de limão para decorar

Ingredientes Massa

- 1 pacote de Biscoito Aveia e Mel triturado
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de Cacau em Pó 70%

Rendimento: 6 porções | **Tempo total:** 250 minutos

Minitorta de Limão - Modo de Preparo

01

Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma farofa úmida.

02

Coloque a massa em formas individuais untadas com 1 colher (chá) de manteiga e leve ao forno médio (180°) preaquecido por cerca de 10 minutos.

03

Em uma panela em fogo baixo, coloque todos os ingredientes, exceto o suco dos limões. Mexa sempre até engrossar.

04

Quando chegar em uma consistência mais grossa, desligue o fogo e adicione o suco de limão. Mexa para incorporar.

05

Com a ajuda de uma colher coloque o recheio na massa da tortinha que estava reservada.

06

Leve à geladeira até ficar bem firme, por cerca de 4 horas.

07

Decore com raspas de limão e sirva gelado.

Você Sabia?

Que o Leite condensado de Origem Vegetal é feito à base de arroz além de ser naturalmente sem lactose? É uma opção para quem deseja uma alimentação a base de plantas ou que precisa retirar o leite da alimentação.

Que a Agave, usada como alternativa para adoçar bebidas e receitas, é uma planta muito utilizada medicinalmente e também é um importante elemento cultural há milhares de anos? Incluir esse alimento em sua dieta pode auxiliar no sistema imunológico assim como no fortalecimento dos ossos e dentes.

Brownie de Cacau e Banana

Ingredientes

- 7 bananas maduras amassadas
- 1 xícara (chá) de Cacau em Pó 70%
- 1 colher (chá) de canela
- meia xícara (chá) Aveia Flocos Finos
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 1 xícara (chá) de nozes picadas e levemente torradas
- 1 tablete de Meio Amargo cortado em quadradinhos (opcional)

Rendimento: 4 porções

Tempo total: 25 minutos



Brownie de Cacau e Banana - Modo de Preparo

01

Em um recipiente, coloque as bananas, o Cacau em Pó peneirado, a canela e a Aveia e mexa bem.



02

Incorpore o fermento aos poucos, as nozes e os quadradinhos de Chocolate.



03

Despeje em uma forma pequena forrada com papel manteiga. Leve ao forno médio-alto (200°C) preaquecido por cerca de 20 minutos.



Você Sabia?

Que a canela tem propriedades anti-inflamatórias e é antioxidante? Além disso, ainda pode auxiliar no bom funcionamento do sistema cardiovascular.

Que as nozes são ricas em ômega 3 e selênio? O ômega-3 é um importante nutriente para a saúde do coração e o selênio, por sua vez, auxilia no bom funcionamento do sistema imune. Inclua na sua alimentação!



Surpresa de Uva Verde

Sem Glúten

Ingredientes

- 1 cacho de uva-verde sem semente congelado
- meio copo de iogurte Natural
- 5 gotas de essência de baunilha
- 4 gotas de adoçante de sua preferência
- 1 colher (sopa) de Cacau em Pó 70% para decorar

Rendimento: 1 porção

Tempo total: 10 minutos

Você Sabia?

Que a uva-verde possui clorofila, um pigmento natural, que possui ação anti-inflamatória e antioxidante? Com isso, auxilia na prevenção de dores e envelhecimento precoce.

Surpresa de Uva Verde - Modo de Preparo

01

Em um recipiente pequeno, coloque o iogurte, a essência de baunilha e o adoçante. Misture bem.

02

Espete as uvas congeladas, uma a uma, em palitos de dente e mergulhe na mistura de iogurte. Repita o processo até acabarem as uvas.

03

Em um recipiente, faça uma tampa com papel alumínio para ir espetando as uvas, para eliminar o excesso de iogurte e secar mais depressa. Para acelerar o processo, leve ao congelador por 10 minutos.

04

Retire a Surpresa de Uva do congelador, tire as uvas dos espetos, coloque em um recipiente para servir e polvilhe o Cacau em Pó para decorar. Sirva gelado.





Bombom de Pasta de Amendoim

Ingredientes

- 1 tablete de Chocolate Classic Meio Amargo
- meia colher (chá) de óleo de coco
- 1 colher (chá) de adoçante da sua preferência
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim integral sem açúcar

Rendimento: 4 porções

Tempo total: 150 minutos

Você Sabia?

Que a pasta de amendoim pode ser um aliado na nossa alimentação? Esse alimento apresenta naturalmente na sua composição: antioxidantes, proteínas, vitaminas, minerais além das conhecidas gorduras boas (gorduras monoinsaturadas).

O consumo da pasta, pode ser uma ótima alternativa como fonte de energia para seu dia, além de poder ajudar na hora da prática de atividades físicas.

Bombom de Pasta de Amendoim - Modo de Preparo

01

Em um recipiente, derreta o Chocolate com o óleo de coco no micro-ondas por cerca de 3 minutos, parando e mexendo a cada 30 segundos.

02

Em forminhas de cupcake de silicone, coloque o chocolate de maneira que forre o fundo e as laterais. Leve ao congelador por cerca de 2 horas ou até o chocolate endurecer. Reserve o restante do chocolate.

03

Em um recipiente, misture o adoçante com a pasta de amendoim.

04

Retire as forminhas do congelador e despeje o creme de amendoim por cima do chocolate endurecido.

05

Cubra o recheio de amendoim com o chocolate restante e leve ao congelador por cerca de 10 minutos ou até o Chocolate de cima endurecer.

06

Desenforme os bombons e sirva.



Parabéns por chegar até aqui!

Chegamos ao fim de uma jornada deliciosa e nutritiva, mostrando que é totalmente possível transformar sua alimentação sem abrir mão do prazer. Esperamos que este livro tenha inspirado você a descobrir doces incríveis que cuidam do seu bem-estar.

Cada receita foi criada para nutrir corpo e alma, provando que sabor e saúde caminham juntos. Agora você tem tudo o que precisa para preparar momentos doces, leves e conscientes — para você e para quem ama, desfrutando de cada colherada com alegria e sem culpa.

Junte-se à Nossa Comunidade Exclusiva!

Adoramos ver você desfrutando dessas receitas! Quer continuar essa jornada de sabor e saúde? Convidamos você a fazer parte do nosso grupo exclusivo de dicas e receitas.

- **Acesso antecipado a novas receitas e e-books.**
- **Dicas exclusivas de nutrição e bem-estar.**
- **Comunidade ativa para trocar experiências e tirar dúvidas.**
- **Desafios e promoções especiais para membros.**
- **100% GRATUITO!**

Não perca a chance de receber todos os dias de forma **100% GRATUITA** receitas e dicas de culinária. **Clique no botão abaixo** e venha fazer parte da nossa comunidade agora mesmo!



[**ENTRAR NO GRUPO**](#)