



Receitas Diet

RECEITAS 100% NATURAIS E SAUDÁVEIS
PARA O SEU DIA A DIA



O que você vai encontrar aqui

Aqui você encontrará 30 receitas exclusivas, sendo 15 salgadas e 15 doces, todas desenvolvidas com ingredientes naturais, sem glúten e sem açúcar, mantendo o sabor e a textura que a gente ama. Cada preparo foi pensado para proporcionar:



Mais leveza no dia a dia



Mais energia para as suas atividades



Refeições verdadeiramente nutritivas

Benefícios que você vai experimentar



Doces e salgados deliciosos, sem culpa

Saboreie pratos incríveis sem comprometer sua saúde ou seus objetivos.



Praticidade na cozinha

Receitas simples e rápidas que cabem na sua rotina.



Prazer em cada prato

Porque comer saudável também precisa ser gostoso e satisfatório.

Mais do que receitas

Mais do que um livro de receitas, este e-book é um convite para transformar a sua relação com a comida, explorando alimentos reais, combinações equilibradas e técnicas simples que valorizam o melhor da culinária saudável.

Cuidar de si nunca foi tão gostoso. Agora, prepare-se para criar pratos incríveis, surpreender sua família, encantar amigos e experimentar um novo estilo de vida — mais leve, mais consciente e cheio de sabor.

Bem-vinda(o) ao seu novo roteiro de cozinha saudável. Vamos começar? ❤️



Sumário



Receitas Salgadas

1. Panqueca Low Carb de Frango
2. Quiche de Legumes Sem Massa
3. Escondidinho de Aipim com Carne
4. Pão de Queijo de Tapioca
5. Almôndegas Naturais ao Molho
6. Bolinhos de Grão-de-Bico Assados
7. Frango Xadrez Saudável
8. Abobrinha Recheada com Carne Moída
9. Lasanha de Berinjela
10. Crepioca Proteica
11. Sopa Detox de Abóbora
12. Pizza de Tapioca
13. Omelete de Legumes ao Forno
14. Arroz de Couve-Flor
15. Tilápia Assada com Ervas



Receitas Doces

1. Bolo de Banana com Aveia
2. Cookies de Amêndoas
3. Brigadeiro Diet Natural
4. Mousse de Chocolate com Abacate
5. Brownie Fit
6. Pudim Sem Açúcar
7. Torta de Maçã Saudável
8. Sorvete de Banana com Cacau
9. Gelatina Natural de Frutas
10. Panqueca Doce de Aveia
11. Beijinho Fit
12. Paçoca Saudável
13. Cheesecake Natural de Morango
14. Pão Doce Proteico
15. Muffin de Cacau com Nozes

Chegou a hora

Receitas Salgadas

15 pratos deliciosos, nutritivos e sem glúten para transformar suas refeições.



1. Panqueca Low Carb de Frango



Ingredientes da massa (sem glúten):

- 2 ovos grandes
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia sem glúten
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de azeite de oliva (para a frigideira)

Ingredientes do recheio:

- 1 xícara (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de requeijão zero lactose ou iogurte natural integral
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 pitada de sal e pimenta-do-reino a gosto

Panqueca Low Carb de Frango - Modo de preparo

01

Prepare a massa

Em um bowl médio, quebre os ovos e bata com um garfo ou fouet até espumar levemente. Acrescente a farinha de aveia e o sal. Misture até obter uma massa lisa, sem grumos. Se necessário, adicione 1 colher (sopa) de água para ajustar a consistência.

03

Prepare o recheio

Em outro recipiente, misture o frango desfiado com o requeijão (ou iogurte), o cheiro-verde, o sal e a pimenta. Ajuste os temperos.

02

Cozinhe as panquecas

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e pincele com o azeite. Despeje uma porção de massa, girando a frigideira para formar um disco fino e uniforme. Cozinhe por cerca de 1 a 2 minutos, até a borda começar a soltar. Vire a panqueca com cuidado e doure do outro lado. Reserve e repita o processo até terminar a massa.

04

Monte e sirva

Recheie cada disco de panqueca com uma porção do frango, dobre ao meio ou enrole e sirva quente.

2. Quiche de Legumes Sem Massa



Ingredientes:

- 3 ovos grandes
- 1 xícara (chá) de legumes picados (cenoura, abobrinha, brócolis, etc.) – pré-cozidos no vapor
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco ou leite de coco grosso
- 1/4 de xícara (chá) de queijo ralado (opcional)
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para untar a forma

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte levemente uma forma pequena com azeite.
2. Em um bowl, bata os ovos com o creme de leite (ou leite de coco) até obter uma mistura homogênea.
3. Acrescente os legumes pré-cozidos e bem escorridos. Misture delicadamente.
4. Adicione o queijo ralado (se usar), o cheiro-verde, o sal e a pimenta. Misture novamente.
5. Despeje a mistura na forma untada, nivelando a superfície com uma espátula.
6. Leve ao forno por cerca de 25 a 30 minutos, ou até que o centro esteja firme e levemente dourado na superfície.
7. Retire, deixe amornar alguns minutos, corte em fatias e sirva.

3. Escondidinho de Aipim com Carne



Ingredientes para o purê:

- 2 xícaras (chá) de mandioca (aipim) cozida e bem macia
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de leite (pode ser vegetal)
- Sal a gosto

Ingredientes para o recheio:

- 300 g de carne moída magra
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 tomate picado sem sementes
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto

Escondidinho de Aipim - Modo de preparo



Prepare o purê

Em uma panela, coloque a mandioca cozida ainda quente e amasse bem com um amassador ou garfo. Acrescente a manteiga e o leite, levando ao fogo baixo e mexendo até formar um purê liso e cremoso. Ajuste o sal e reserve.



Prepare o recheio

Em outra panela, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Adicione a carne moída e refogue até ficar bem soltinha e cozida. Acrescente o tomate picado, tempere com sal, pimenta e cheiro-verde e cozinhe por mais 3 a 5 minutos, até o molho ficar encorpado.



Monte e asse

Em um refratário, faça uma camada com toda a carne moída. Cubra com o purê de mandioca, alisando a superfície com uma espátula. Se quiser, finalize com um fio de azeite por cima. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, apenas para aquecer e dourar levemente a superfície. Sirva ainda quente.

4. Pão de Queijo de Tapioca



Ingredientes (sem glúten):

- 1 xícara (chá) de tapioca granulada
- 1 xícara (chá) de leite quente (pode ser sem lactose ou vegetal)
- 1 ovo grande
- 1 xícara (chá) de queijo ralado (meia-cura, parmesão ou mussarela)
- 1 colher (sopa) de manteiga ou azeite
- 1 pitada de sal (se o queijo já for salgado, cuidado ao ajustar)

Modo de preparo:

1. Coloque a tapioca granulada em uma tigela grande.
2. Aqueça o leite até quase ferver e despeje sobre a tapioca, mexendo com uma colher para hidratar bem.
3. Deixe a mistura descansar por cerca de 5 minutos, até que os grãos absorvam o líquido e comecem a inchar.
4. Acrescente a manteiga (ou azeite), o ovo e o queijo ralado. Misture com as mãos até obter uma massa uniforme e levemente pegajosa.
5. Ajuste o sal, se necessário.
6. Modele bolinhas do tamanho desejado, colocando-as em uma assadeira levemente untada ou forrada com papel manteiga.
7. Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos ou até que os pãezinhos estejam crescidos e levemente dourados.
8. Sirva quentinhos.

5. Almôndegas Naturais ao Molho



Ingredientes das almôndegas:

- 500 g de carne moída magra
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia sem glúten
- 1 dente de alho picado
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto

Ingredientes do molho:

- 2 tomates maduros picados ou 1 xícara (chá) de molho de tomate natural
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 xícara (chá) de água
- Sal e ervas secas a gosto

Almôndegas Naturais - Modo de preparo



Prepare a massa

Em um bowl, coloque a carne moída, o ovo, a farinha de aveia, o alho, o sal, a pimenta e o cheiro-verde. Misture com as mãos até obter uma massa homogênea e firme.



Modele as almôndegas

Modele almôndegas do mesmo tamanho, pressionando bem para que não se desfaçam ao cozinhar.



Sele as almôndegas

Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e sele as almôndegas de todos os lados até ficarem douradas. Reserve.



Prepare o molho

Em uma panela, aqueça o azeite do molho e refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes. Acrescente o tomate picado (ou molho de tomate) e a água. Tempere com sal e ervas. Deixe ferver por alguns minutos até encorpar.



Finalize

Coloque as almôndegas dentro do molho, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 a 15 minutos, com a panela semi tampada. Sirva com legumes, purê de batata-doce ou arroz de couve-flor.

6. Bolinhos de Grão-de-Bico Assados



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido e escorrido
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 1/4 de cebola picada
- 1 colher (chá) de páprica doce ou defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque o grão-de-bico cozido no processador de alimentos.
2. Adicione o azeite, o alho, a cebola, a páprica, o sal, a pimenta e o cheiro-verde.
3. Processe até obter uma massa espessa e modelável. Se necessário, acrescente 1 colher (sopa) de farinha de aveia sem glúten para dar ponto.
4. Com as mãos levemente úmidas, modele bolinhos do mesmo tamanho.
5. Disponha os bolinhos em uma assadeira forrada com papel manteiga.
6. Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 a 25 minutos, virando os bolinhos na metade do tempo para dourar por igual.
7. Sirva com molho de iogurte natural ou salada.

7. Frango Xadrez Saudável



Ingredientes:

- 500 g de peito de frango em cubos
- 1/2 pimentão vermelho em cubos
- 1/2 pimentão amarelo em cubos
- 1/2 pimentão verde em cubos (opcional)
- 1 cebola média em cubos grandes
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de shoyu zero açúcar e com baixo teor de sódio
- 1 colher (chá) de amido de milho dissolvido em 1/4 xícara (chá) de água (opcional, para engrossar o molho)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Tempere os cubos de frango com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira grande com o azeite e, em fogo médio-alto, sele o frango até ficar dourado por fora e cozido por dentro. Retire e reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione os pimentões e a cebola. Refogue por 3 a 4 minutos, mantendo-os levemente crocantes. Volte o frango à frigideira, misturando com os legumes.
4. Acrescente o shoyu zero. Se desejar um molho mais espesso, junte o amido de milho dissolvido na água.
5. Cozinhe por mais 3 a 5 minutos, mexendo sempre, até o molho encorpar levemente.
6. Sirva em seguida, acompanhado de arroz de couve-flor ou legumes salteados.

8. Abobrinha Recheada com Carne Moída



Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias
- 300 g de carne moída magra
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 tomate picado sem sementes
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo:

1. Lave as abobrinhas, corte-as ao meio no sentido do comprimento e, com o auxílio de uma colher, retire parte da polpa, formando "barquinhas". Pique a polpa retirada e reserve.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar levemente. Acrescente a carne moída e refogue até ficar bem soltinha e cozida. Adicione a polpa da abobrinha picada e o tomate. Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde e cozinhe por mais 3 a 5 minutos.
3. Disponha as metades de abobrinha em um refratário, com a cavidade para cima. Recheie cada uma com a carne moída, pressionando suavemente para acomodar bem o recheio. Cubra o refratário com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos. Retire o papel para dourar por mais 5 minutos, se desejar, e sirva.

9. Lasanha de Berinjela



Ingredientes:

- 2 berinjelas médias fatiadas no sentido do comprimento
- 300 g de carne moída ou frango desfiado
- 1 xícara (chá) de molho de tomate natural
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal, pimenta e ervas secas a gosto
- 1/2 xícara (chá) de queijo ralado (opcional)

Modo de Preparo:

1. Fatie as berinjelas em lâminas médias. Se desejar, deixe-as de molho em água com sal por 10 minutos para tirar o amargor, depois enxágue e seque. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e grelhe as fatias de berinjela dos dois lados até ficarem macias e levemente douradas. Reserve.
2. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar. Acrescente a carne moída ou frango desfiado e cozinhe bem. Adicione o molho de tomate, tempere com sal, pimenta e ervas secas. Cozinhe por 5 a 10 minutos até o molho encorpar.
3. Em um refratário, monte a lasanha: faça uma camada de berinjela, cubra com molho de carne, depois outra camada de berinjela, repetindo até finalizar. Se desejar, finalize com queijo ralado por cima. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 a 25 minutos. Deixe descansar alguns minutos antes de cortar para servir.

10. Crepioca Proteica



Ingredientes:

- 1 ovo grande
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada
- 1 pitada de sal
- Temperos a gosto (orégano, pimenta, ervas)
- 1 colher (chá) de azeite (para a frigideira)

Modo de preparo:

1. Em um bowl pequeno, quebre o ovo e bata com um garfo até ficar bem misturado.
2. Acrescente a goma de tapioca e o sal, mexendo até obter uma massa uniforme.
3. Adicione os temperos de sua preferência.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e pincele com o azeite.
5. Despeje toda a massa na frigideira, espalhando para formar um disco.
6. Cozinhe por cerca de 2 minutos, até a base firmar e as bordas soltarem.
7. Vire com cuidado e doure o outro lado por mais 1 minuto.
8. Recheie a gosto (frango, legumes, queijo sem lactose), dobre ao meio e sirva.

11. Sopa Detox de Abóbora



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de abóbora em cubos
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 3 xícaras (chá) de água ou caldo de legumes caseiro
- 1 colher (chá) de cúrcuma (açafraão-da-terra)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e refogue rapidamente, sem deixar queimar. Adicione a abóbora em cubos e mexa bem. Coloque a água (ou caldo de legumes), tempere com sal, pimenta e cúrcuma. Cozinhe em fogo médio, com a panela tampada, até a abóbora ficar bem macia. Desligue o fogo e, com cuidado, bata a sopa com um mixer dentro da panela ou transfira para o liquidificador, processando até obter um creme liso. Volte o creme à panela, ajuste os temperos se necessário e aqueça por mais 3 a 5 minutos. Sirva quente, se desejar finalizando com sementes de abóbora tostadas.

12. Pizza de Tapioca



Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada
- 1 ovo grande
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de azeite (para a frigideira)
- Cobertura a gosto (molho de tomate natural, frango desfiado, legumes, queijo sem lactose, etc.)

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, misture a tapioca, o ovo e o sal até formar uma massa homogênea e levemente cremosa.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e pincele com azeite.
3. Despeje a massa, espalhando com uma colher ou espátula para formar um disco de "pizza".
4. Cozinhe por 2 a 3 minutos, até que a base esteja firme e douradinha.
5. Vire o disco com cuidado e reduza o fogo.
6. Espalhe uma camada fina de molho de tomate natural e acrescente a cobertura de sua preferência.
7. Tampe a frigideira e deixe por mais 3 a 5 minutos, até o queijo derreter (se houver) e os ingredientes aquecerem. Retire e sirva em seguida.

13. Omelete de Legumes ao Forno



Ingredientes:

- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de cenoura ralada
- 1/2 xícara (chá) de abobrinha ralada (espremida para tirar o excesso de água)
- 1/4 de xícara (chá) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite (para untar a forma)

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma assadeira pequena ou refratário com azeite.
2. Em um bowl, quebre os ovos e bata bem com um fouet ou garfo até incorporar ar e ficar levemente espumoso.
3. Acrescente a cenoura, a abobrinha bem espremida, a cebola e o cheiro-verde.
4. Tempere com sal e pimenta, misturando até que os legumes fiquem bem distribuídos na mistura de ovos.
5. Despeje tudo na forma untada, nivelando com uma espátula.
6. Leve ao forno por cerca de 20 a 25 minutos, ou até que a omelete esteja firme e levemente dourada na superfície.
7. Retire, deixe amornar alguns minutos, corte em quadrados e sirva.

14. Arroz de Couve-Flor



Ingredientes:

- 1 cabeça média de couve-flor
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado (opcional)

Modo de Preparo:

1

Prepare a couve-flor

Lave bem a couve-flor e seque. Separe os floretes e, em seguida, triture-os no processador de alimentos, até que fiquem com textura semelhante a grãos de arroz.

2

Refogue

Aqueça uma frigideira grande ou panela com o azeite. Refogue o alho rapidamente, sem deixar queimar. Acrescente a couve-flor triturada, mexendo bem para que incorpore o sabor do alho.

3

Finalize

Tempere com sal e pimenta e cozinhe em fogo médio por 5 a 7 minutos, mexendo de vez em quando. Finalize com cheiro-verde e sirva como substituto do arroz tradicional.

15. Tilápia Assada com Ervas



Ingredientes:

- 4 filés de tilápia
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de ervas secas (orégano, tomilho, manjeriço, etc.)

Modo de preparo:

1. Coloque os filés de tilápia em um refratário, um ao lado do outro.
2. Regue com o suco de limão e o azeite.
3. Tempere com sal, pimenta e as ervas secas, espalhando bem sobre todos os filés.
4. Deixe marinar por pelo menos 15 minutos para pegar sabor.
5. Preaqueça o forno a 180°C.
6. Leve o refratário ao forno por cerca de 18 a 20 minutos, ou até que o peixe esteja cozido e macio.
7. Sirva com legumes assados, salada ou arroz de couve-flor.

Agora vem o melhor

Receitas Doces

15 sobremesas deliciosas, sem glúten e sem açúcar, para adoçar sua vida sem culpa.



16. Bolo de Banana com Aveia



Ingredientes:

- 3 bananas maduras amassadas
- 2 ovos grandes
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia sem glúten
- 2 colheres (sopa) de xylitol
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma pequena com um pouco de óleo de coco e farinha de aveia.
2. Em um bowl, amasse bem as bananas com um garfo até obter um purê.
3. Acrescente os ovos e bata com um fouet ou garfo até ficar homogêneo. Adicione o óleo de coco derretido e misture novamente.
4. Em seguida, junte a farinha de aveia, o xylitol e a canela, mexendo até formar uma massa uniforme. Acrescente o fermento por último, incorporando delicadamente.
5. Despeje a massa na forma preparada, alise a superfície e leve ao forno por cerca de 30 a 35 minutos, ou até que, ao espetar um palito, ele saia limpo. Deixe amornar, desenforme e sirva.

17. Cookies de Amêndoas



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
- 2 colheres (sopa) de xylitol
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas e o xylitol.
3. Acrescente o ovo, a manteiga e a essência de baunilha. Misture com uma colher e, em seguida, com as mãos, até formar uma massa firme e modelável.
4. Faça pequenas bolinhas com a massa, disponha na assadeira e achate levemente com os dedos ou com as costas de uma colher.
5. Leve ao forno por 12 a 15 minutos ou até que as bordas fiquem levemente douradas.
6. Retire, deixe esfriar para firmar e sirva.

18. Brigadeiro Diet Natural



Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de leite em pó zero açúcar
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 2 colheres (sopa) de xylitol
- 3 colheres (sopa) de água quente
- Coco ralado sem açúcar (opcional, para enrolar)



Modo de preparo:

Em uma panela pequena, misture o leite em pó, o cacau e o xylitol. Adicione a água quente aos poucos, mexendo bem até obter uma mistura cremosa e lisa. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre com uma espátula, até a massa engrossar e começar a desgrudar do fundo da panela. Transfira para um prato e deixe esfriar completamente. Para servir, você pode enrolar em bolinhas e passar no coco ralado sem açúcar, ou servir em copinhos como brigadeiro de colher.

19. Mousse de Chocolate com Abacate



Ingredientes:

- 1 abacate grande e maduro
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 2 colheres (sopa) de xylitol
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 a 2 colheres (sopa) de água filtrada (se necessário, para ajustar a textura)

Modo de preparo:

1. Retire a polpa do abacate e coloque em um processador ou liquidificador.
2. Adicione o cacau em pó, o xylitol e a essência de baunilha.
3. Bata até obter um creme bem liso, espesso e brilhante. Se ficar muito denso, acrescente 1 colher (sopa) de água e bata novamente.
4. Ajuste a doçura, se necessário, adicionando um pouco mais de xylitol.
5. Distribua o mousse em taças individuais e leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir.

20. Brownie Fit



Ingredientes:

- 02 ovos
- 2 bananas maduras amassadas
- 1/2 xícara (chá) de cacau em pó 100%
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia sem glúten

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma pequena com óleo de coco e farinha de aveia.
2. Em um bowl, amasse as bananas até obter um purê. Acrescente os ovos e misture bem até incorporar.
3. Adicione o cacau e a farinha de aveia, mexendo até formar uma massa densa e uniforme. Despeje a massa na forma, alisando a superfície.
4. Leve ao forno por cerca de 20 minutos. O brownie deve ficar firme nas bordas e levemente úmido no centro. Deixe esfriar, corte em quadradinhos e sirva.

21. Pudim Sem Açúcar



Ingredientes:

- 3 ovos
- 500 ml de leite (pode ser sem lactose)
- 3 colheres (sopa) de eritritol
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. No liquidificador, bata os ovos, o leite, o eritritol e a essência de baunilha até obter uma mistura homogênea.
3. Despeje em uma forma própria para pudim (se quiser, unte levemente com manteiga). Coloque a forma dentro de uma assadeira maior com água quente (banho-maria).
4. Leve ao forno por aproximadamente 45 minutos, ou até que o pudim esteja firme (faça o teste do palito no centro).
5. Retire, deixe esfriar em temperatura ambiente e leve à geladeira por pelo menos 3 horas antes de desenformar e servir.

22. Torta de Maçã Saudável



Ingredientes:

- 2 maçãs medias picadas em cubos (com ou sem casca}
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos sem glúten
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de xylitol
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de fermento químico

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180C e unte uma forma pequena com óleo de coco. Em um bowl, bata levemente os ovos. Acrescente a aveia, o xylitol e a canela, misturando até formar uma massa
2. Adicione as maçãs picadas e envolva bem na massa. Acrescente o fermento por último, misturando delicadamente.
3. Despeje a massa na forma e alise a superfície. Asse por cerca de 30 minutos ou até dourar e firmar. Deixe amornar e sirva, se desejar acompanhado de iogurte natural.

23. Sorvete de Banana com Cacau



Ingredientes:

- 3 bananas maduras, cortadas em rodelas e congeladas
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 colher (sopa) de eritritol
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo:

1. Coloque as bananas congeladas no processador ou liquidificador potente. Adicione o cacau, o eritritol e a baunilha.
2. Bata até obter um creme homogêneo e bem cremoso, raspando as laterais se necessário. Sirva imediatamente como "sorvete soft" ou leve ao freezer por 1 hora para ficar mais firme.

24. Gelatina Natural de Frutas



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de suco natural de frutas (uva, laranja, fruta vermelha..) coado
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor sem sabor
- 1 colher (sopa) de eritritol

Modo de preparo:

1. Hidrate a gelatina incolor conforme instruções da embalagem (normalmente em 5 colheres de água fria e depois aquecida).
2. Aqueça uma pequena parte do suco (sem ferver) e dissolva a gelatina hidratada nessa porção. Misture essa parte aquecida ao restante do suco.
3. Adicione o eritritol e mexa bem. Despeje em uma travessa ou em potinhos individuais. Leve à geladeira até firmar (cerca de 3 horas).

25. Panqueca Doce de Aveia



Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos sem glúten
- 1 banana madura amassada
- 1 pitada de canela (opcional)

Modo de preparo:

1. Em um bowl, amasse a banana com um garfo. Acrescente o ovo e bata até misturar bem. Adicione a aveia e a canela, mexendo até formar uma massa cremosa.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo a médio. Despeje pequenas porções da massa, formando panquequinhas.
3. Cozinhe até que a superfície comece a firmar e apareçam bolhinhas, então vire e doure do outro lado. Sirva com frutas picadas ou um fio de pasta de amendoim sem açúcar.

26. Beijinho Fit



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de leite de coco culinário
- 1/2 xícara (chá) de coco ralado sem açúcar (para a massa)
- 3 colheres (sopa) de xilitol ou eritritol (a gosto)
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)
- Coco ralado sem açúcar para enrolar
- Óleo de coco para untar as mãos (opcional)

Modo de preparo:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, o coco ralado (para a massa) e o xilitol/eritritol.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre com uma espátula, até a massa engrossar e começar a desgrudar do fundo da panela. Isso leva cerca de 10 a 15 minutos. É importante mexer constantemente para não queimar.
3. Transfira a massa para um prato untado e deixe esfriar completamente em temperatura ambiente. Você pode levar à geladeira por uns 30 minutos para acelerar o processo e deixar a massa mais firme.
4. Com as mãos levemente untadas com óleo de coco, pegue pequenas porções da massa e enrole formando bolinhas. Passe cada bolinha no coco ralado extra, cobrindo-as uniformemente.
5. Disponha os beijinhos em forminhas de papel e sirva.

27. Paçoca Saudável



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de amendoim torrado e sem sal
- 4 colheres (sopa) de xilitol ou eritritol (ajuste a gosto)
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia sem glúten (para dar liga)
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Em um processador de alimentos potente, coloque o amendoim torrado e sem sal. Processe por alguns minutos, até que o amendoim se transforme em uma farofa fina e úmida. É importante não processar demais para evitar que vire uma pasta.
2. Adicione o xilitol (ou eritritol), a farinha de aveia sem glúten e a pitada de sal ao processador.
3. Pulse novamente por mais alguns segundos, até que todos os ingredientes estejam bem incorporados e a mistura comece a se unir, formando uma "massa" granulada que pode ser compactada facilmente.
4. Transfira a mistura para forminhas de paçoca ou para um refratário pequeno forrado com papel manteiga. Pressione firmemente com uma colher ou com as mãos para compactar bem e dar o formato desejado.
5. Leve à geladeira por pelo menos 30 minutos para firmar completamente antes de desenformar e cortar em quadradinhos (se feito em refratário).

28. Cheesecake Natural de Morango



Ingredientes:

Para a Base:

- 1 xícara (chá) de amêndoas sem pele
- 2 colheres (sopa) de tâmaras sem caroço
- 1 colher (sopa) de óleo de coco

Para o Recheio:

- 2 xícaras (chá) de castanhas de caju cruas (hidratadas por 4 horas ou fervidas por 15 minutos)
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 1/4 xícara (chá) de xilitol ou eritritol (a gosto)
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

Para a Cobertura:

- 1 xícara (chá) de morangos frescos
- 1 colher (sopa) de xilitol ou eritritol (a gosto)
- 1 colher (sopa) de água (se necessário)

Modo de preparo:

1. **Para a Base:** Em um processador de alimentos, coloque as amêndoas e processe até que virem

28. Cheesecake Natural de Morango - Modo de Preparo

Base

Em um processador de alimentos, coloque as amêndoas e processe até que virem uma farofa fina. Adicione as tâmaras sem caroço e o óleo de coco, e processe até obter uma massa pegajosa que possa ser compactada. Pressione essa massa de forma uniforme no fundo de uma forma de fundo removível pequena (cerca de 15-18 cm de diâmetro) forrada com papel manteiga. Leve à geladeira para firmar enquanto prepara o recheio.

Recheio

Escorra e lave bem as castanhas de caju (se tiverem sido hidratadas ou fervidas). Em um liquidificador potente, combine as castanhas de caju, o leite de coco, o xilitol ou eritritol, o suco de limão e o extrato de baunilha. Bata em velocidade alta até obter um creme super liso e homogêneo, sem nenhum grumo.

Recheio

Despeje o creme do recheio cuidadosamente sobre a base já firmada na forma. Leve a forma à geladeira por pelo menos 4 horas, ou preferencialmente durante a noite, para que o cheesecake possa firmar completamente e atingir a textura desejada.

Cobertura

Enquanto o cheesecake gela, prepare a cobertura. Em uma panela pequena, misture os morangos frescos picados com o xilitol ou eritritol e, se necessário, a água. Cozinhe em fogo baixo, até que formem uma calda levemente espessa. Se desejar uma textura mais rústica, amasse levemente alguns morangos com um garfo. Retire do fogo e deixe a calda esfriar completamente.

Montagem

Retire o cheesecake da geladeira e desenforme com cuidado, removendo o papel manteiga. Espalhe a calda de morango fria por cima do cheesecake. Sirva gelado e delicie-se com este doce natural e saudável.

29. Pão Doce Proteico



Ingredientes:

Para a Massa:

- 1/2 xícara (chá) de leite morno (vegetal ou desnatado)
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de xilitol ou eritritol
- 1 ovo grande
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco derretido
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara (chá) de proteína em pó (sabor baunilha ou neutro)
- 1 pitada de sal

Para a Cobertura (Opcional):

- 1 colher (sopa) de adoçante em pó
- 1 colher (chá) de água ou leite
- Frutas vermelhas frescas para decorar

29. Pão Doce Proteico - Modo de Preparo

1

Ativar o Fermento

Em um recipiente, misture o leite morno com o fermento biológico e 1 colher de xilitol/eritritol. Deixe descansar por 5-10 minutos, até que a mistura fique espumosa, indicando que o fermento está ativo.

2

Preparar Líquidos

Adicione o ovo, o óleo de coco derretido, o extrato de baunilha e a colher restante de xilitol/eritritol à mistura do fermento. Mexa bem para incorporar todos os ingredientes líquidos.

3

Misturar

Em uma tigela grande, combine a farinha de aveia, a proteína em pó e a pitada de sal. Faça um buraco no centro e despeje os ingredientes líquidos. Misture até formar uma massa pegajosa.

4

Sovar a Massa

Transfira a massa para uma superfície levemente enfarinhada com farinha de aveia e sove, até que fique mais elástica e homogênea. Se estiver muito grudenta, adicione um pouco mais de farinha de aveia aos poucos.

5

Primeira Fermentação

Coloque a massa em uma tigela untada com um pouco de óleo de coco, cubra com um pano limpo e deixe crescer em um local morno por cerca de 1 hora, ou até dobrar de volume.

6

Modelar o Pão

Após a primeira fermentação, retire o ar da massa suavemente e modele o pão no formato desejado (ex: uma bola, trança ou pequenos pães individuais). Coloque em uma forma untada.

7

Segunda Fermentação

Cubra o pão modelado e deixe crescer novamente por mais 30-40 minutos em local morno.

8

Assar

Pré-aqueça o forno a 180°C. Leve o pão para assar por 25-35 minutos, ou até que esteja dourado e cozido por dentro. Faça o teste do palito para garantir.

9

Cobertura e Serviço

Enquanto o pão esfria, prepare a cobertura misturando o adoçante em pó com água/leite até obter uma pasta. Espalhe sobre o pão frio e decore com frutas vermelhas.

30. Muffin de Cacau com Nozes



Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara (chá) de cacau em pó 100% (sem açúcar)
- 1/2 xícara (chá) de xilitol ou eritritol
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal
- 1 ovo grande
- 1 xícara (chá) de leite vegetal (amêndoa, coco ou aveia)
- 1/4 xícara (chá) de óleo de coco derretido
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1/2 xícara (chá) de nozes picadas

30. Muffin de Cacau com Nozes - Modo de Preparo

1

Preparar o Forno e Forma

Pré-aqueça o forno a 180°C. Prepare uma forma de muffin com 12 cavidades, forrando-as com forminhas de papel ou untando e enfarinhando levemente.

2

Misturar Ingredientes Secos

Em uma tigela grande, combine a farinha de aveia, o cacau em pó, o xilitol/eritritol, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e a pitada de sal. Misture bem com um fouet para que todos os ingredientes se incorporem uniformemente.

3

Misturar Ingredientes Líquidos

Em outra tigela, bata o ovo levemente. Adicione o leite vegetal, o óleo de coco derretido e o extrato de baunilha. Misture bem até que os líquidos estejam completamente combinados.

4

Unir as Misturas

Despeje a mistura líquida sobre os ingredientes secos. Mexa delicadamente com uma espátula, apenas até que a farinha desapareça. Não misture em excesso para não desenvolver o glúten e deixar os muffins pesados. Adicione as nozes picadas e misture levemente.

5

Assar os Muffins

Divida a massa igualmente entre as 12 cavidades da forma de muffin. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 20-25 minutos, ou até que um palito inserido no centro de um muffin saia limpo. O tempo pode variar dependendo do forno.

6

Esfriar e Servir

Retire os muffins do forno e deixe-os esfriar na forma por alguns minutos antes de transferi-los para uma grade para esfriarem completamente. Sirva mornos ou em temperatura ambiente. Eles podem ser armazenados em um recipiente hermético por até 3 dias.

Parabéns por chegar até aqui!


Você concluiu este e-book de Receitas Diet Sem Glúten e Sem Açúcar, e isso mostra o quanto você está comprometida(o) com uma vida mais saudável, leve e deliciosa. Agora você tem em mãos 30 receitas práticas, naturais e cheias de sabor para transformar a sua rotina na cozinha.

Convite VIP 100% Gratuito

Você está oficialmente convidada(o) para fazer parte do **Grupo VIP Exclusivo de Receitas e Dicas Diárias**, um espaço especial onde eu compartilho:

- ✨ Receitas saudáveis inéditas todos os dias
- ✨ Dicas culinárias práticas e naturais
- ✨ Técnicas simples para facilitar a rotina na cozinha
- ✨ Inspiração diária para manter o foco na saúde
- ✨ Trocas de experiências com pessoas que também buscam bem-estar e sabor

  **Totalmente GRATUITO!**

 As vagas são limitadas e liberadas por ordem de chegada.

👉 Entre agora no grupo VIP e continue sua jornada saudável com apoio, motivação e conteúdo exclusivo todos os dias! Clique no botão abaixo e nós vemos lá!



[ENTRAR NO GRUPO VIP](#)