RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS

SOBREMESAS

Saúde Petrobras

SUMÁRIO

FROZEN DE FRUTAS VERMELHAS

BEIJINHO LOW CARB

MOUSSE DE CHOCOLATE AMARGO

VITAMINA DE BETERRABA

FROZEN DE FRUTAS VERMELHAS

Rendimento: 2 porções

- Proteínas: 4.8g / porção
- Lipídios: 2.2g / porção
- Carboidratos: 19.3g / porção
- Calorias: 114 Kcal / porção.

Ingredientes

- Iogurte natural - 1 Copo pequeno (165g)
- Inhame em cubos - 1 Unidade pequena (85g)
- Amora preta - 5 Unidades (75g)
- Mirtilo - 5 Unidades (7.5g)
- Mel - 1 Colher de sobremesa rasa (9g)

Modo de preparo

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador.
2. Colocar em taças de sorvete de vidro e está pronto para servir.

BEIJINHO LOW CARB

Ingredientes

- Coco seco ralado - 11 Colheres de sopa cheias (99g)
- Óleo de coco - 2 Colheres de sopa (16ml)
- Leite de coco - 1 Garrafa (200ml)
- Creme de leite - 6 Colheres de sopa rasas (90g)
- Xylitol - 2 Colheres de sopa (20g)
- Extrato de baunilha - 1/2 Colher de sopa rasa (7.5g)

Modo de preparo

1. Aqueça o óleo de coco em uma frigideira em fogo baixo.
2. Quando estiver quente, acrescente o creme de leite e misture.
3. Adicione o xylitol e, após ter uma mistura homogênea, acrescente cerca de metade do coco ralado e misture.
4. Adicione o leite de coco e o restante do coco ralado à mistura e continue mexendo.
5. Quando formar uma mistura homogênea, retire do fogo e deixe resfriar (a mistura vai firmar em temperatura ambiente, mas você pode levar à geladeira ou freezer para acelerar o processo).
6. Para servir, enrole as bolinhas de beijinho.

MOUSSE DE CHOCOLATE AMARGO

Rendimento: 2 porções

- Proteínas: 6.9g / porção
- Lipídios: 21.4g / porção
- Carboidratos: 28.3g / porção
- Calorias: 315 Kcal /porção

Ingredientes

- Clara de ovo - 3 Unidades (45g)
- Chocolate amargo 70% cacau - 1 Barra (100g)
- Xylitol - 1 Colheres de sopa (10g)

Modo de preparo

1. Bata as claras em neve até ficarem firmes.
2. Derreta o chocolate no microondas e reserve.
3. Com o chocolate morno, misture delicadamente as claras ao chocolate.
4. Em seguida, adicione o xylitol e misture.
5. Coloque em uma travessa e deixe por 4h na geladeira antes de servir.

VITAMINA DE BETERRABA

Rendimento: 1 porções

- Proteínas: 3.0g / porção
- Lipídios: 1.7g / porção
- Carboidratos: 25.6g / porção
- Calorias: 119 Kcal/porção

Ingredientes

- Beterraba cozida - 1/2 Unidade média (62.5g)
- Gengibre (ralado) - 1/2 Colher de sobremesa (8g)
- Canela em pó - 1 Colher de café rasa (1g)
- Maçã - 1/2 Unidade média (65g)
- Água de coco - 1 Copo pequeno cheio (165ml)
- Tofu - 1 Colher de sopa cheia (30g)
- Pedras de gelo.

Modo de preparo

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto o tofu.
2. Coe.
3. Misture o tofu e bata novamente.
4. Sirva.

10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

01 Fazer de alimentos “in natura” a base da alimentação.

02 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao cozinhar

03 Limitar o consumo de alimentos processados.

04 Prepare suas refeições antecipadamente para conseguir combinar pratos ao longo da semana de uma forma prática e rápida

05 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e se possível, com companhia.

06 Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos “in natura” ou minimamente processados.

07 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

08 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

09 Dar preferência, se fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.

10 Ser crítico quanto às informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

FONTE: Ministério da Saúde