



5+1 Receitas doces e saudáveis com adoçantes sem calorias ou com poucas calorias



Índice



Papa com mistura de sementes e tahini	03
Barras de granola caseiras	04
Panquecas de farelo de aveia com frutos vermelhos	05
Sobremesa de morango	06
Tartes de limão	07
Chocolate quente sem açúcar adicionado	08



Papa com mistura de sementes e tahini

Comece o seu dia com uma tigela de papas com mistura de sementes e tahini com adoçantes sem ou de baixas calorias

Informações nutricionais cada porção contém

Energia	Gordura	Gordura saturada	Carboidratos	Açúcares	Proteína	Fibra	Sal
283kcal	12.3g	2.8g	31.6g	5.3g	11g	4.1g	0.16g

Ingredientes

80g de farelo de aveia

200ml de água

Doses 2 pessoas

200ml de leite meio gordo

10g de sementes de girassol

10g de sementes de abóbora

2 colheres de chá de tahini
(em alternativa: manteiga de amendoim ou de amêndoa)

2 colheres de chá de edulcorante granulado

Uma pitada de canela



Instruções



5'
de preparação



5'
cozedura

Passo 1

Misturar a água e o leite com a aveia numa pequena frigideira. Cozinhar em lume brando durante 5 minutos.

Passo 2

Retirar do lume e dividir a papa em duas tigelas. Adicionar uma colher de chá de adoçante sem ou de baixas calorias em cada tigela. Cubra com as sementes de abóbora e de girassol, adicionar 1 colher de chá de tahini em cada tigela, e polvilhar com canela.

Dicas e sugestões

Pode adicionar às papas as suas coberturas preferidas e ter um pequeno-almoço diferente todos os dias! Experimente misturar maçã ralada nas papas ou adicionar amoras e nozes picadas para um crocante extra.



Barras de granola caseiras

Prepare deliciosas barras de granola caseiras com nozes, sementes, frutos secos e um adoçante de mesa adequado para cozinhar

Informações nutricionais cada porção contém

Energia	Gordura	Gordura saturada	Carboidratos	Açúcares	Proteína	Fibra	Sal
180kcal	9.4g	1g	20g	4g	4g	3g	0.1g

Ingredientes

200g de aveia

50g de nozes (picadas)

Doses 10 pessoas

30g de sementes (experimente sementes de abóbora, girassol, linhaça ou uma combinação de todas)

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de extrato de baunilha

100g de frutos secos (picados) (experimente ameixas secas, tâmaras, frutos vermelhos, figos ou uma combinação de todos)

2 colheres de sopa de adoçante sem calorias/com poucas calorias

Uma **pitada** de sal

1 colher de chá de canela



Instruções

10'
de preparação



15'
fornada



Dicas e sugestões

Utilize uma mistura flocos de aveia grossos e finos para obter uma textura crocante.

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 160°C. Forre um tabuleiro com papel vegetal.

Passo 2

Adicione todos os ingredientes numa tigela grande e misture bem.

Passo 3

Espalhe a mistura através no tabuleiro utilizando uma espátula para criar uma camada fina.

Passo 4

Coloque no forno durante 15 minutos ou até ficar dourado.

Passo 5

Deixe arrefecer antes de cortar em barras de tamanho igual e sirva.



Panquecas de farelo de aveia com frutos vermelhos

Adocem as vossas panquecas com frutos vermelhos e adoçantes sem ou de baixas calorias e polvilhadas com canela para um sabor extra

Informações nutricionais cada porção contém (2 panquecas)

Energia 135kcal	Gordura 1.5g	Gordura saturada 0.5g	Carboidratos 23.8g	Açúcares 9.4g	Proteína 6.5g	Fibra 4.6g	Sal 1g
---------------------------	------------------------	---------------------------------	------------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------	------------------

Ingredientes

1 chávena de aveia

¼ colher de chá de sal

½ chávena de farinha

300 ml de leite meio gordo

Doses 6 pessoas
(12 panquecas)

6 colheres de chá de edulcorante granulado sem ou de baixas calorias

2 ovos

300g de frutos vermelhos

1 colher de chá de fermento em pó

Canela

½ colher de chá de bicarbonato de sódio



Instruções

40'
de preparação

Passo 1

Numa tigela grande, misturar a aveia, farinha, edulcorante, fermento em pó, bicarbonato de sódio e sal.

Passo 2

Numa segunda tigela, bata juntamente o leite e os ovos. Verter a mistura sobre os ingredientes secos; mexer apenas até que os ingredientes misturados fiquem sem grandes grumos.

Passo 3

Aqueça uma chapa ou frigideira antiaderente em lume médio.

Passo 4

Verter a massa, cerca de ¼ copo de cada vez, para a chapa quente. Cozinhar as panquecas até estarem volumosas, douradas, e ligeiramente tostadas à volta das bordas. Vire e cozinhe do outro lado até dourar.

Passo 5

Servir as panquecas com os frutos vermelhos, algum adoçante sem ou de baixas calorias (opcional) e polvilhar com canela.

Dicas e sugestões

Utilize uma frigideira ou grelha antiaderente para evitar que as panquecas fiquem coladas ao virar.

Sobremesa de morango



Desfrute de um pudim de baixo teor de açúcar com iogurte grego e morangos (ou outra fruta à sua escolha) com adoçantes sem ou de baixas calorias

Informações nutricionais cada porção contém

Energia 60kcal	Gordura 2.4g	Gordura saturada 1.4g	Carboidratos 6.6g	Açúcares 3.8g	Proteína 3.5g	Fibra 1.3g	Sal 0.03g
--------------------------	------------------------	---------------------------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------

Ingredientes

400g de morangos

150g de iogurte grego
0% gordura

6 teaspoon colheres de chá de edulcorante granulado sem ou de baixas calorias (equivalente a 6 colheres de chá de açúcar)

100ml de natas com teor reduzido de matéria gorda ou natas acidificadas

½ lima ou limão



Doses 6 pessoas

Instruções

15'
de preparação

30'-60'
para
arrefecer

Passo 1

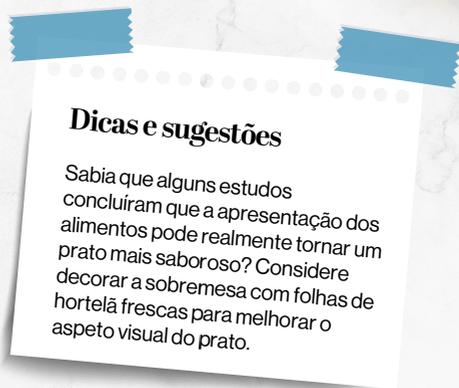
Lavar e remover os caules dos morangos. Cortá-los em pedaços pequenos de 1/2cm. Triturar ¾ dos morangos até ter um puré com textura ligeiramente granulosa, macia e uniforme.

Passo 2

Colocar o puré e os morangos cortados numa tigela, adicionar o adoçante sem ou de baixas calorias e o sumo de lima/limão. Misturar bem e reservar durante 10 minutos.

Passo 3

Numa segunda tigela, misturar o iogurte e as natas com teor reduzido de matéria gorda ou natas acidificadas. Acrescentar os morangos até que todos estejam envolvidos e não haja mais creme branco.



Dicas e sugestões

Sabia que alguns estudos concluíram que a apresentação dos alimentos pode realmente tornar um prato mais saboroso? Considere decorar a sobremesa com folhas de hortelã frescas para melhorar o aspeto visual do prato.

Passo 4

Colocar em copos para servir e cobrir com os morangos picados (opcional). Deixe-os no frigorífico para arrefecer.

Passo 5

Esta receita também resulta bem com ruibarbo ou fruta como groselhas, framboesas, cerejas, alperces ou pêssegos.

Tartes de limão

Experimente esta receita alternativa de tarte de limão com baixo teor de açúcar para obter uma sobremesa deliciosa!

Informações nutricionais cada porção contém

Energia	Gordura	Gordura saturada	Carboidratos	Açúcares	Proteína	Fibra	Sal
155kcal	7g	3.5g	17g	2g	6.5g	1g	0.2g

Ingredientes

Doses 6 pessoas



Massa

125g de farinha

35g de manteiga

1 gema de ovo

100ml de leite meio gordo

2 colheres de sopa de adoçante sem calorias /com poucas calorias

Recheio

4 limões

4 ovos

10g de farinha de milho

5 colheres de sopa de adoçante sem calorias /com poucas calorias



Instruções



20' de preparação



40' cozadura

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte pequenas formas de tarte ou de cupcake com óleo alimentar em spray, manteiga ou margarina.

Passo 2

Comece por preparar a massa. Com os dedos, separe a manteiga envolvendo-a na farinha, juntamente com o adoçante sem calorias/com poucas calorias para obter uma massa quebrada fina.

Passo 3

Ligue a manteiga e a farinha com o leite e a gema de ovo e forme uma bola; deixe arrefecer durante 30 minutos.

Dicas e sugestões

Utilize sumo de limão acabado de espremer para o recheio de limão. A sua tarte terá um sabor mais vibrante e intenso a limão.

Passo 4

Para o recheio, extraia a polpa e o sumo dos limões e transforme-os em puré. Acrescente o adoçante sem calorias/com poucas calorias, a farinha de milho e os ovos e misture.

Passo 5

Estenda a massa arrefecida e corte-a em círculos do tamanho das formas de tarte. Molde a massa para dentro das formas.

Passo 6

Coloque o recheio e cozinhe durante 40 minutos.

Chocolate quente sem açúcar adicionado

Desfrute de um chocolate quente caseiro à medida que os dias frios se aproximam. Pode adicionar uma pitada de canela ou chili, se desejar!

Informações nutricionais cada porção contém

Energia	Gordura	Gordura saturada	Carboidratos	Açúcares	Proteína	Fibra	Sal
111kcal	3.5g	3g	12g	11g	8g	0.5g	0.1g

Ingredientes

200ml de leite meio gordo

1 colher de chá de chocolate em pó

1 porção

1-2 colheres de chá de adoçante sem calorias/com poucas calorias (equivalente a 1-2 colheres de chá de açúcar)

Uma pitada de canela (opcional)



Instruções

5'
de preparação

Passo 1

Aqueça o leite num tacho pequeno.

Passo 2

Misture bem o cacau (e a canela) no leite quente adicione adoçante sem calorias/com poucas calorias a gosto.

Passo 3

Sirva de imediato.

Dicas e sugestões

Para um delicioso chocolate quente, utilize chocolate preto em pó.



Os adoçantes sem calorias ou com poucas calorias proporcionam uma forma simples de **reduzir a quantidade de açúcares e calorias** na nossa dieta quando utilizados como parte de uma dieta e estilo de vida saudáveis. Podem também ajudar-nos a adaptar as receitas tradicionais e a preparar alimentos e bebidas caseiras com zero ou menos açúcar, ao mesmo tempo que nos permitem desfrutar de refeições saudáveis e saborosas.

Leia mais sobre adoçantes sem ou com baixas calorias:
<https://www.sweeteners.org/resources/>

Apoiado por:

