



Karem Dias

Doces para os que  
nunca amargam

## Sumário

- 2..... Cheesecake diet com calda de damasco
- 4.....Crepe com creme de avelã artesanal sem açúcar
- 5..... Trufas de abóbora com chocolate diet
- 6..... Arroz doce diet
- 7..... Cocada Diet
- 8..... Torta diet de ricota com maracujá
- 10..... Brigadeiro de batata doce diet
- 11..... Torta alemã diet
- 13..... Biscoitos amanteigados de coco
- 14..... Espuma de abacaxi diet
- 15..... Leite condensado diet

Este e-book é voltado para o público portador de Diabetes Mellitus, os quais diante de todas as dificuldades, são doces e nunca amargam. Porém, o público em geral será bem vindo em apreciar o conteúdo, que foi escrito com muito carinho.

*Karem Dias*

# ***Cheesecake diet com calda de damasco***

## **Ingredientes**

155 g de bolacha de baunilha (ou outro sabor) diet, sem recheio; 80 g de manteiga sem sal em temperatura ambiente; 6 colheres (sopa) de amido de milho; 1 ½ xícara (chá) de adoçante culinário; 875 g de cream cheese; 250 g de damasco; 4 ovos; 1 gema de ovo; ½ colher (chá) de extrato de baunilha; ½ colher (chá) de raspas de limão; 115 g de creme de leite fresco; 300 g de geleia diet de damasco; 150 ml de água.

## **Modo de preparo**

1. Triture as bolachas no liquidificador ou processador. Transfira para um bowl, acrescente a manteiga amolecida e misture até que consiga moldar a massa no fundo de uma fôrma de fundo falso. Forre a fôrma com essa massa, apertando com os dedos. 2. Pré-aqueça o forno a 180°C. 3. Misture o amido de milho como o adoçante.

**Continuação da receita na próxima página**

4. Numa batedeira, misture o cream cheese com o amido de milho adoçado e bata por 10 minutos, até que o creme fique bem fofo.
5. Reduza a velocidade da batedeira ao mínimo e adicione aos poucos os ovos, a gema, o extrato de baunilha, as raspas de limão e o creme de leite, parando sempre para raspar o fundo da tigela.
6. Despeje a mistura na assadeira, sobre a massa. Asse em banho-maria a 160°C por 50 minutos, ou até que o recheio fique firme.
7. Espere esfriar, leve à geladeira por 5 horas e desenforme.
8. Misture a geleia com os 150 ml de água em uma panela e leve ao fogo até obter uma calda lisa. Deixe esfriar, regue a torta e sirva.

# ***Crepe com creme de avelã artesanal sem açúcar***

## **Ingredientes**

Creme: 1 xícara de avelãs sem casca; 1 xícara de tâmaras secas; 1 colher de sopa de cacau em pó; 1 pitada de canela em pó.

Crepe: 2 ovos; 3 colheres de sopa de farinha de aveia; 1 pitada de canela em pó; 1 colher de sopa de Azeite.

## **Modo de preparo**

### **Creme:**

1. Hidrate as tâmaras por 30 minutos. 2. Bata as avelãs no liquidificador até formar uma farinha. 3. Acrescente as tâmaras hidratadas, o cacau e a canela. 4. Bata até formar um creme. 5. Se necessário, acrescente um pouco da água usada na hidratação das tâmaras para ajudar a processar. **Crepe:**

1. Misture todos os ingredientes, exceto o azeite. 2. Unte uma frigideira com azeite. 3. Faça discos com a massa do crepe, cozinhando dos dois lados. 4. Recheie o crepe com o creme.

# ***Trufas de abóbora com chocolate diet***

## **Ingredientes**

500 gramas de abóbora moranga; 2 colheres (sopa) de manteiga; 1 receita de leite condensado diet; 2 xícaras (chá) de coco ralado; 500 g de chocolate meio amargo; 2 colheres (sopa) cacau em pó.

## **Modo de Preparo**

Leve ao fogo a abóbora e 1 xícara de água, deixe cozinhar até ficar macia, retire do fogo, escorra e passe pelo espremedor. Junte a metade da manteiga, o leite condensado, e o coco e leve ao fogo baixo, mexendo sem parar até soltar do fundo da panela. Retire do fogo, deixe esfriar e leve a geladeira por 1 hora. Faça bolinhas e reserve.

2. Pique o chocolate e derreta-o em banho-maria, banhe as bolinhas do doce no chocolate. Deixe esfriar e passe-as pelo cacau em pó.

# ***Arroz doce diet***

## **Ingredientes**

1 xícara de chá de arroz lavado e escorrido; 1 xícara de adoçante culinário; 500 ml de água; 500 ml de leite desnatado quente; 1 pau de canela; 1 caixa de creme de leite leve; Canela em pó para polvilhar.

## **Modo de Preparo**

Primeiramente, leve ao fogo o arroz, o adoçante, a água e o pau de canela; Em seguida, cozinhe até o arroz ficar macio; Logo após, acrescente o leite e cozinhe por mais 10 min; Retire do fogo, acrescente o creme de leite e então mexa bem; Por fim, coloque em um refratário ou taças individuais e polvilhe canela. Leve à geladeira e então aguarde ficar gelado para servir.

# ***Cocada Diet***

## **Ingredientes**

1 receita de leite condensado diet; ½ xícara de chá de leite desnatado; ½ colher de sopa de margarina light; 150 gr de coco ralado seco sem açúcar; 1 ½ colher de sopa de adoçante culinário.

## **Modo de Preparo**

Coloque todos os ingredientes em uma panela, misture bem e mexa sem parar até soltar do fundo da panela; Logo após, despeje em um refratário levemente untado com margarina; Aguarde esfriar e então corte em losangos ou quadrados.

# ***Torta diet de ricota com maracujá***

## ***Ingredientes para a torta***

1 receita de leite condensado diet; 1 xícara de chá de leite desnatado; ½ copo de iogurte natural desnatado; 500 gr de ricota amassada; 1 colher de chá de essência de baunilha; 5 claras batidas em neve; Uvas passas (opcional).

## **Modo de Preparo**

Primeiramente, bata bem todos os ingredientes no liquidificador, exceto as claras em neve; Logo após, misture delicadamente as claras em neve e adicione as uvas passas; Então, despeje em assadeira de fundo removível e leve ao forno pré-aquecido 180°C por aproximadamente 50 min; Deixe esfriar, então, coloque a cobertura e leve à geladeira.

**Continuação da receita na próxima página**

## **Ingredientes para a cobertura**

3 xícaras de suco de maracujá sem açúcar; 3 gemas; 2 colheres de sopa de amido de milho; 2 envelopes de gelatina diet sabor maracujá; 100 ml de água quente; Semente de maracujá para enfeitar (opcional).

## **Modo de preparo**

Dissolva a gelatina na água e reserve; Misture o amido no suco e acrescente as gemas. Mexa bem; Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar; Retire do fogo e junte a gelatina. Mexa muito bem; Despeje sobre a massa, enfeite com semente de maracujá e leve à geladeira por 2 h.

# ***Brigadeiro de batata doce diet***

## **Ingredientes**

Batata-doce 3 unidades; Leite Desnatado; 1/2 xícara (chá)  
Adoçante culinário; 1 colher (sobremesa)

## **Modo de Preparo**

Descascar as batatas e colocar em uma panela com água fria e levar ao fogo médio com a panela semi - tampada até amolecer.  
2. Escorrer as batatas e amassar ainda quente.  
3. Em uma panela coloque o purê de batata doce, o adoçante e o leite.  
4. Levar ao fogo brando, mexendo sempre até soltar do fundo da panela.  
5. Colocar a massa em um prato fundo e esperar esfriar.  
6. Molde bolinhas com auxílio de uma colher de sobremesa.

# **Torta alemã diet**

## **Ingredientes**

1 xícara (chá) de leite desnatado; 1 colher (sopa) de achocolatado dietético em pó; 1 pacote de bolacha light 1 pacote de bolacha waffer sabor chocolate Diet.

## **Ingredientes do creme**

1 ½ tablete de margarina light; 4 colheres (sopa) de adoçante granular; 3 gemas; 1 lata de leite condensado Diet (receita no final deste ebook;) 2 latas de creme de leite light.

## **Ingredientes da cobertura**

1 tablete de chocolate ao leite Diet  
1 lata de creme de leite light

**Continuação da receita na próxima página**

## Modo de Preparo

Forre uma forma de aro removível com papel alumínio. Numa tigela misture o leite desnatado e o achocolatado em pó. Molhe as bolachas e coloque no fundo da forma. Forre as bordas com as bolachas waffer diet. Reserve. Bata na batedeira a margarina light, o adoçante e as gemas. Adicione o leite condensado e o creme de leite. [/ingrediente] Espalhe por cima das bolachas. Repita as camadas Leve à geladeira aproximadamente 12 horas. Numa panela derreta o chocolate em banho-maria. Junte o creme de leite light e espalhe sobre a torta. Leve novamente à geladeira, até na hora de servir.

# **Biscoitos amanteigados de coco diet**

## **Ingredientes**

*1 xícara (chá) de amido de milho 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo; 3 colheres (sopa) de adoçante em pó culinário; 2 colheres (sopa) de creme vegetal light; 1 gema; 2 colheres (sopa) de leite de coco light; 4 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar; 1 gema levemente batida para pincelar.*

## **Modo de Preparo**

*Misture os ingredientes até obter uma massa homogênea e que não grude nas mãos. Enrole em bastões em superfície enfarinhada e corte pedaços na diagonal (ou modele a gosto). Pressione com um garfo e disponha em assadeiras untadas com creme vegetal. Pincele com a gema e asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 20 minutos ou até dourarem.*

# ***Receita de espuma de abacaxi diet***

## **Ingredientes**

1 xícara (chá) de suco de abacaxi; 2 colheres (sopa) de adoçante culinário; 3 colheres (sopa) rasas de amido de milho; 3 claras em neve (veja observação).

## **Modo de Preparo**

Misture o suco de abacaxi com o adoçante em uma panela, acrescente o amido e misture até dissolver. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até obter um creme. Deixe esfriar. Incorpore a clara em neve, distribua em taças ou potes de sobremesa e leve à geladeira por 3 horas. Sirva regada com o molho. Obs.: Para evitar contaminação por salmonela, aqueça as claras em banho-maria, mexendo sempre, até amornar bem (o suficiente para não queimar o dedo) e bata na batedeira até obter picos firmes.

Atenção: Esta receita requer 3 horas de geladeira.

# ***Leite condensado diet***

## **Ingredientes**

2 xícaras de chá de leite em pó desnatado; 1 ½ xícara de chá de água fervente; 2 colheres de chá de margarina light; ½ xícara de chá de adoçante culinário.

## **Modo de preparo**

Em primeiro lugar, coloque no liquidificador a água, a margarina, o adoçante e o leite e bata por 5 min; Logo após, deixe esfriar e guarde em geladeira.