# DOCES DIET

On line EDITORA




## 46 OPÇÕES SEM AÇÚCAR PARA SE DELICIAR!

## SABORES DIVINOS

**Doces feitos com chocolate, goiaba, damasco, ricota, morango, coco, limão, iogurte, café, leite condensado e muito mais**



**Gelado de Laranja: presente para o paladar**



**Mousse de Limão: simplesmente irresistível**



**Pudim de Ricota com Maracujá: opção leve e deliciosa**

Banca do Antfer
Telegram: https://t.me/bancadoantfer

On line EDITORA

**Presidente:** Paulo Roberto Houch
**Vice-Presidente Editorial:** Andrea Calmon
redacao@editoraonline.com.br

**REDAÇÃO**
**Jornalista Responsável:** Andrea Calmon – MTB 47714
**Editora-Executiva:** Thaise Rodrigues

**PROGRAMAÇÃO VISUAL**
**Coordenador de Diagramação:** Rubens Martim
**Coordenadora Arte e Criação:** Patrícia Paiva
diagramacao@editoraonline.com.br

**ESTÚDIO FOTOGRÁFICO**
**Coordenador:** Manoel Carvalho

**PRODUÇÃO FOTOGRÁFICA**
**Coordenadora:** Elaine Simoni
elainesimoni@editoraonline.com.br

**Colaboraram nesta edição:** Carolina Botelho (subeditora), Priscila Sipans e Natane Tamasauskas (redatoras), Elizeu Dias Negrão Junior (diagramação), Mônica Antunes (fotos) e Tereza Domingues (produção fotográfica)

**PUBLICIDADE**
**Diretora Comercial:** Arines Garbin
**Diretora de Publicidade:** Patrícia Massini
**Supervisor de Diretos :** Bernard Corrêa
**Supervisor de Agência:** Rodrigo Cortona
**Executivos de Negócios:** Cleusa Garcia, Luciana Christofani e Sumara Del Vecchio
agencia@editoraonline.com.br
**Opec- Operações Comerciais:** Flavio Neves
**Representantes:** Alagoas, Ceará, Paraíba, Recife e Rio Grande do Norte: (81) 3341-5693
Belo Horizonte: (31) 3291-6751
Brasília: (61) 3034-3704/ 3034-3038
Espírito Santo: (27) 3229-1986
Interior de SP - Exceto região de Campinas: (16) 3620-2702
Paraná e Santa Catarina: (41) 3023-8238
Rio de Janeiro: (21) 2523-3076
Rio Grande do Sul: (51) 3374-5672

**MARKETING**
**Supervisor de Marketing:** Marcelo Rodrigues
**Assistente de Marketing:** Vinicius Fernandes
**Estagiaria de Marketing:** Bruna Vogt

**CANAIS ALTERNATIVOS DEP. VENDAS** Luiz Carlos Sarra
**(11) 3687-6099**
vendaatacado@editoraonline.com.br

**LOGÍSTICA E ARMAZENAGEM** Luiz Carlos Sarra
luizcarlos@editoraonline.com.br

**ADMINISTRAÇÃO**
**Diretora Administrativa:** Jacy Regina Dalle Lucca
financeiro@editoraonline.com.br
**Coordenadora de Suprimentos:** Juliana Santos
suprimentos@editoraonline.com.br

**CRÉDITO E COBRANÇA** cobranca@editoraonline.com.br

**ASSINATURAS CORPORATIVAS**
Consulte sobre descontos e condições especiais, entre em contato e solicite uma proposta direto com o IBC (11) 3393-7717 ou através do e-mail.: assinatura@editoraonline.com.br

**ASSINATURAS:** assinatura@editoraonline.com.br
**Supervisora de Assinaturas** Tatiane Sara Lopez
tatianelopez@editoraonline.com.br

Impresso por **PROL**
Distribuição no Brasil por **Dinap**

**Coleção Cozinha Extra** é uma publicação do IBC - Instituto Brasileiro de Cultura Ltda. – Caixa Postal 61085 – CEP 05001-970 – São Paulo – SP – Tel.: (0**11) 3393-7777
A reprodução total ou parcial desta obra é proibida sem a prévia autorização do editor.

**Números Atrasados** com o IBC ou por intermédio do seu jornaleiro ao preço da última edição acrescido das despesas de envio.
**Para adquirir com o IBC** – www.revistaonline.com.br, Tel.: (0**11) 3512-9477 ou Caixa Postal 61085 - CEP 05001-970 - São Paulo - SP.

**Compras pela internet:**
www.revistaonline.com.br

A On Line Editora tem a revista que você procura. Confira algumas das nossas publicações e boa leitura.

**ARTESANATO LEVE:** Arte & Decoupage • Arte em Feltro • Arte em Madeira • Arte em Tecido • Arte em Cartonagem Especial • Criando com Biscuit • Decorando Álbuns Scrap • FAÇA FÁCIL • Galeria em Tela • Moda & Você Chinelos • Panos de Copa • Trabalhos Artesanais • **ARTESANATO LINHA:** Arte em Barbante • Arte em Fuxico • Arte em Patch Apliqué • Arte em Patchwork • Barbante Barroco • Barradinhos em Crochê • Enxoval em Vagonite • Figurino Crochê • Figurino Ponto Cruz • Figurino Tricô Inverno • Monogramas em Ponto Cruz • PONTO CRUZ FAÇA FÁCIL • Ponto Cruz Faça Fácil Especial • Roupa em Crochê • Tricô & Cia • Tricô Crochê Bebê • Tricô Trends • **ASTROLOGIA:** Anuário Astrológico • Astros & Você Previsões • **BIBLIOTECA JURÍDICA:** Código Civil • Código Comercial - e Estatuto da Micro e Pequena Empresa • Código de Defesa do Consumidor, Constituição Federal • Código de Trânsito • Código Penal • Código Tributário Nacional • Consolidação das Leis do Trabalho e Estatuto do Idoso • Legislação do 3º Setor • Previdência • **CULINÁRIA:** COZINHA FAÇA FÁCIL • Delícias da Cozinha • **DECORAÇÃO:** Anuário Casa & Ambiente Bebê • ANUÁRIO CASA & DECORAÇÃO • Anuário de Paisagismo • Anuário do Feng Shui • Armários & Closets • Armários de Cozinha • Casa & Ambiente Banheiros & Lavabos • CASA & AMBIENTE BEBÊ • Casa & Ambiente Cozinhas & Salas de Almoço • Casa & Ambiente Especial • Casa & Ambiente Filhos • Casa & Ambiente Quartos & Closets • Casa & Ambiente Salas & Livings • CASA & DECORAÇÃO • Coleção Casa e Decoração • DECORAÇÃO & ESTILO CASA • DECORAÇÃO & ESTILO CASA BABY • DECORAÇÃO & ESTILO FESTAS • Decoração & Lazer Especial • DECORE SUA CASA • Pequenos Ambientes • Pequenos Ambientes Extra • Projeto para Cozinhas • Projeto para Quartos • Projeto para Salas • Projetos para Banheiros • Quartos de Casal • Quartos de Casal • Salas de Tv • **EDUCAÇÃO:** Almanaque do Estudante • Almanaque do Estudante Especial • Almanaque do Estudante Extra • Almanaque do Estudante Pós Graduação • Guia das Faculdades de São Paulo • O Grande Livro Projetos Escolares • O Guia Projetos Escolares Manual para o Professor • PROJETOS ESCOLARES CRECHE • PROJETOS ESCOLARES EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL • PROJETOS ESCOLARES EDUCAÇÃO INFANTIL • Projetos Escolares Especial • Projetos Escolares Extra • Projetos Escolares Inclusão na Escola • **FEMININA:** TUA • UMA • **FIGURINO BELEZA:** Cabelos para Festas Extra • Cabelos para Noivas Extra • DEBUT • Figurino Moda & Estilo • FIGURINO NOIVAS • Guia de Cortes de Cabelos • Guia de Festas & Formaturas • Guia de Noivas Figurino • **FUTEBOL:** Show de Bola Especial • Show de Bola Extra • Show de Bola Magazine SuperPôster • **GUIAS OFICIAIS:** Guia Oficial do Bom Retiro e Região • Guia Oficial do Brás • Guia Oficial da 25 de Março e Região • **INFORMÁTICA:** Coleção Guia Fácil Informática em CD Room • Coleção Guia Fácil Informática Especial • Coleção Guia Fácil Informática • Coleção Primeiros Passos Informática • **MODA:** MODA MOLDES • Moda Moldes Especial • **NEGÓCIO:** Anuário de Franquias • Guia Meu Próprio Negócio • MEU PRÓPRIO NEGÓCIO • Meu Próprio Negócio Especial • Meu Próprio Negócio Extra • **PLANTAS:** Almanaque da Terapia Floral • Almanaque de Árvores Brasileiras • Almanaque de Flores • Almanaque de Frutas • Almanaque de Hortas • Almanaque de Rosas • Guia de Florais • Guia de Plantas em Casa • Guia de Plantas Medicinais • **PUERICULTURA:** Almanaque do Bebê • BEBÊ E GESTANTE • Guia da Gestante Especial • Guia da Gestante Extra • Guia da Saúde do Bebê e da Criança • Revista da Gestante Extra • **SAÚDE E BEM ESTAR:** Guia de Yoga • O Guia de Pilates • REVISTA OFICIAL DE PILATES. **SEMANAIS:** Super Novelas Extra • SUPER NOVELAS • **TEEN:** Magazine Pôster yes!Teen • REBELDE • YES!TEEN • yes!Teen Books • **TURISMO:** Guia de Lazer & Turismo Brasília, Buenos Aires, Estações de Esqui Chile & Argentina, Festas Regionais, Lisboa, Londres, Madri/ Barcelona, Nova York, Orlando, Paris, Roma, Salvador, São Paulo, Serras Gaúchas • Guia de Pousadas de Campo • Guia de Pousadas de Praia • Guia de Resorts Brasileiros • Guia de Spas • GUIA DO LITORAL BRASILEIRO • Guia dos Melhores Albergues da Europa • Guia dos Melhores Hotéis Brasileiros • Mini Guia de Resort e Pousadas • Roteiros de Hotéis-Fazenda • **VEÍCULOS:** FUSCA & CIA • Opala & Cia • VENDO AUTOS.

Aviso importante: A On Line Editora não se responsabiliza pelo conteúdo e pela procedência dos anúncios publicados nesta revista, de modo que não restará configurado nenhum tipo de responsabilidade civil em decorrência de eventual não cumprimento de pactos firmados entre anunciantes e leitores.

# Sucesso cada vez maior



É grande o número de pessoas que se preocupa com a dieta diária, especialmente no que diz respeito à ingestão de calorias. Com este público, se somarmos aqueles que são obrigados a restringir (ou até eliminar) o consumo de açúcar por orientação médica, como os diabéticos, temos uma multidão ávida por receitas diets, livres da adição de açúcares e cheias de sabor.
Sorvetes, bolos, tortas, bombons e uma seleção impressionante de outras sobremesas integram o rol das delícias que conquistam os paladares sem provocar aquele tão familiar sentimento de culpa que temos depois de saborear doces com índices calóricos proibitivos. Então, por um motivo ou por outro, você pode se esbaldar com as receitas apresentadas a seguir. Escolha as suas preferidas e comece já a produzir iguarias diets.

Grande abraço

**Os editores**

culinaria@editoraonline.com.br
www.editoraonline.com.br
www.revistaonline.com.br

# Sumário

**Fáceis**

Arroz-doce ..... 03
Beijinho Suave ..... 03
Bolo de Chocolate ..... 03
Bolo de Fubá da Vovó ..... 04
Bolo de Goiaba ..... 03
Bolo Inglês ..... 04
Bolo Prestígio ..... 04
Brigadeiro Suave ..... 05
Chantilly Diet ..... 05
Creme de Papaya ..... 05
Crostine ..... 05
Doce de Abóbora ..... 06
Docinho de Limão ..... 06
Flan de Chocolate ..... 04
Frozen de Chocolate ..... 07
Gelado de Laranja ..... 05
Gelatina Colorida ..... 06
Leite Condensado ..... 07
Maria-mole de Chocolate ..... 07
Mousse de Damasco ..... 07
Mousse de Laranja ..... 07
Mousse de Limão ..... 07
Mousse de Maçã com Ameixa ..... 07
Mousse de Morango ..... 08
Nuvem de Framboesa ..... 08
Pavê de Abacaxi ..... 08
Pudim de Chocolate ..... 08
Pudim de Leite Condensado ..... 08
Pudim de Pão ..... 09
Pudim de Ricota com Maracujá ..... 09
Pudim de Uva ..... 09
Pudim Delicioso ..... 09
Salada de Frutas ..... 10
Salada de Frutas Sofisticada ..... 10
Sobremesa Cremosa de Banana ..... 10

**Especiais**

Bavaroise de Iogurte ..... 11
Creme Especial de Manga ..... 10
Ovo Nevado ao Creme de Café ..... 11
Pão de Especiarias com Chocolate ..... 11
Pão de Mel ..... 11
Sorvete de Cassis ..... 12
Sorvete de Iogurte ..... 13
Sorbet de Abacaxi ..... 11
Torta de Chocolate ..... 12
Torta de Chocolate Especial ..... 13
Torta Gelada de Brigadeiro ..... 13
Torta Especial de Maçã ..... 13
Torta Romeu e Julieta ..... 14
Trufa ..... 14
Trufa Cremosa ao Coco ..... 14
Trufa Tradicional ..... 14
Trufa Tradicional ..... 14

# É tudo diet!

## Entregue-se ao prazer da gula com sobremesas divinas e livres de açúcar

## FÁCEIS

### Arroz-doce

Por Elaine Pigini
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 40 minutos
Calorias por porção: 65

**Ingredientes**
- 4 xícaras (de chá) de **água**
- 1 xícara (de chá) de **arroz** lavado e escorrido
- 2 ramos de **canela em casca**
- 5 colheres (de sopa) de **adoçante para uso culinário**
- 4 xícaras (de chá) de **leite desnatado**
- **Canela em pó** (para polvilhar)

**Preparo**
Leve ao fogo a água, o arroz e a canela e deixe cozinhar em fogo baixo até que a água comece a secar. Adicione o adoçante e o leite desnatado e deixe cozinhar por alguns instantes até que a mistura fique cremosa. Então, retire do fogo, coloque em um refratário e leve para gelar. Polvilhe canela em pó e sirva.

### Beijinho Suave

Por Elaine Pigini
Rendimento: 35 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 40 minutos
Calorias por porção: 35

**Ingredientes**
- 1 receita de **Leite Condensado Diet** (veja página 07)
- 5 colheres (de sopa) de **coco ralado**
- 1 colher (de sopa) de **margarina light**
- ½ xícara (de chá) de **leite desnatado**
- **Margarina light** (para untar)
- **Coco ralado** (para envolver os docinhos)
- **Cravo-da-índia** (para decorar)

**Preparo**
Leve ao fogo o leite condensado, o coco ralado, a margarina e o leite, mexendo sempre em fogo brando até que desgrude do fundo da panela. Em seguida, coloque em um prato untado e deixe esfriar. Então, faça bolinhas e passe-as pelo coco ralado. Decore com o cravo e sirva.

### Bolo de Chocolate

Por Elaine Pigini
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 160

**Ingredientes**
- 5 **ovos**
- 4 colheres (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**
- 5 colheres (de sopa) de **farinha de trigo**
- 2 colheres (de sopa) de **chocolate em pó sem açúcar**
- 2 colheres (de sopa) de **fermento em pó**
- 1 colher (de sopa) de **margarina light** derretida
- **Margarina light** e **farinha de trigo** (para untar e enfarinhar)

**Preparo**
Bata na batedira os ovos até obter uma espuma clara. Adicione o adoçante e continue batendo em velocidade alta. Depois, diminua a velocidade e acrescente

### Bolo de Goiaba

Por Anna Lacerda
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 68

**Ingredientes**
- 2 **claras** em neve
- 2 **gemas**
- 1 xícara (de chá) de **adoçante granulado**
- 1 xícara (de chá) de **farinha de trigo**
- 1 pitada de **sal**
- 1 xícara (de chá) de **goiaba** batida
- 1 colher (de sopa) de **fermento em pó**

**Preparo**
Bata as claras em neve e reserve. À parte, bata as gemas com o adoçante, acrescente a farinha, o sal e a goiaba e misture delicadamente às claras. Coloque por último o fermento e leve para assar em forno preaquecido por cerca de 20 minutos.



Acessórios de Cozinha: Etna


Acessórios de Cozinha: Etna

os demais ingredientes. Em seguida, desligue o aparelho e misture novamente com uma colher. Leve para assar em uma forma untada e enfarinhada em forno preaquecido por cerca de 30 minutos.

## Bolo de Fubá da Vovó

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 14 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 14,4

**Ingredientes**
- ¾ de xícara (de chá) de **fubá**
- 1 xícara (de chá) de **farinha de trigo**
- 1 colher (de sopa) de **fermento em pó**
- 1 xícara (de chá) de **leite desnatado**
- 1 **ovo** ligeiramente batido
- 2 colheres (de sopa) de **margarina light**
- 4 colheres (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**
- 1 colher (de sobremesa) de **erva-doce**
- 1 colher (de sopa) de **canela em pó**
- **Margarina light** e **farinha de trigo** (para untar e enfarinhar)
- **Canela em pó** (para polvilhar)

**Preparo**
Coloque em uma tigela o fubá, a farinha de trigo e o fermento e misture bem. Adicione o leite, o ovo, a margarina, o adoçante, a erva-doce e a canela e bata até formar um creme homogêneo. Em seguida, despeje a mistura em uma forma redonda de orifício central, untada e enfarinhada, e leve ao forno preaquecido a 180ºC por aproximadamente 35 minutos. Desenforme depois de frio e polvilhe canela em pó

## Bolo Inglês

Por Débora Cordeiro
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 77

**Ingredientes**
- 1 xícara (de chá) de **água**
- 6 **ameixas secas** sem caroço
- 1 xícara (de chá) de **leite desnatado**
- 1 colher (de sopa) de **óleo**
- 2 **gemas**
- 3 colheres (de sopa) de **adoçante em pó**
- 1 colher (de chá) de **canela em pó**

## Flan de Chocolate

Por Anna Lacerda
Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 98

**Ingredientes**
- ½ lata de **leite condensado**
- 3 colheres (de sopa) de **chocolate em pó diet**
- 3 colheres (de sopa) de **amido de milho**
- 2 colheres (de chá) rasas de **adoçante em pó para uso culinário**
- ½ lata de **creme de leite light**
- **Raspas de chocolate** e **folhas de hortelã** (para decorar)

**Preparo**
Em uma panela, leve ao fogo todos os ingredientes, exceto o creme de leite, mexendo até que engrosse. Então, deixe amornar e acrescente o creme de leite. Mexa bem, distribua em taças e decore com raspas de chocolate e folhas de hortelã.

- 1 colher (de café) de **cravo em pó**
- **Noz-moscada ralada** a gosto
- 4 colheres (de sopa) de **farinha de trigo**
- 1 colher (de sopa) de **amido de milho**
- 1 colher (de sobremesa) de **fermento em pó**
- 3 **claras**
- **Margarina light** e **farinha de trigo** (para untar e enfarinhar)

**Preparo**
Leve a água ao fogo para ferver, junte as ameixas e deixe cozinhar por 5 minutos. Em seguida, retire do fogo e separe as ameixas. Depois, bata-as no liquidificador com o leite e o óleo por 1 minuto em velocidade alta e reserve. Em seguida, acrescente as gemas, o adoçante, a canela, o cravo e a noz-moscada e bata por 3 minutos na batedeira. Desligue a batedeira, junte a farinha de trigo, o amido de milho e o fermento, misturando bem. Bata as claras em neve, una à mistura anterior e despeje em uma assadeira untada e enfarinhada, levando ao forno preaquecido por cerca de 1 hora. Aguarde esfriar para desenformar.

## Bolo Prestígio

Por Elaine Pigini
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 134

**Ingredientes do Bolo e do Recheio**
- 1 **bolo de chocolate diet pronto**
- 1 e ½ xícara (de chá) de **leite desnatado**
- 1 envelope de **pó para pudim diet sabor coco**

**Ingredientes da Cobertura**
- 1 e ½ xícara (de chá) de **leite desnatado**
- 1 envelope de **pó para pudim diet sabor chocolate**
- 100 g de **coco ralado** (para decorar)

**Preparo**
Para fazer o recheio, misture 1 xícara (de chá) de leite ao pó para pudim sabor coco e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo e, em seguida, adicione o leite restante e reserve. Para preparar a cobertura, misture 1 xícara (de chá) de leite ao pó para pudim sabor chocolate e leve ao fogo, mexendo sempre. Então, desligue o fogo, misture o leite restante e reserve. Depois, recheie o bolo com o recheio e cubra com a cobertura, decorando com o coco ralado.

## Brigadeiro Suave
Por Elaine Pigini
Rendimento: 35 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 40 minutos
Calorias por porção: 35

**Ingredientes**
- 1 receita de **Leite Condensado Diet** (veja página 07)
- 3 colheres (de sopa) de **chocolate em pó diet**
- 1 colher (de sopa) de **margarina light**
- ½ xícara (de chá) de **leite desnatado**
- **Margarina light** (para untar)
- 100 g de **chocolate granulado diet** (para envolver os docinhos)

**Preparo**
Bata no liquidificador todos os ingredientes, exceto o chocolate granulado. Depois, leve ao fogo brando em uma panela, mexendo até que desprenda do fundo e das laterais. Então, passe para um prato untado e deixe esfriar. Em seguida, faça bolinhas e passe-as pelo chocolate granulado.

## Chantilly Diet
Por Débora Cordeiro
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 40 minutos
Calorias por porção: 42

**Ingredientes**
- 1 colher (de sopa) de **gelatina em pó sem sabor e incolor**
- ¾ de xícara (de chá) de **água** fria
- 1 e ¼ de xícara (de chá) de **água** fervente
- 1 e ½ xícara (de chá) de **leite em pó desnatado**
- 5 colheres (de sopa) de **suco de limão**
- 1 colher (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**

**Preparo**
Hidrate a gelatina na água fria, junte a água fervente e o leite em pó e deixe dissolver. Adicione o suco de limão e o adoçante, misture bem e leve para gelar por 30 minutos. Depois, retire da geladeira e bata na batedeira até adquirir uma mistura cremosa.

## Creme de Papaya
Por Débora Cordeiro
Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 10 minutos
Calorias por porção: 81

**Ingredientes**
- 1 **mamão papaya** médio
- 2 bolas de **sorvete de creme diet**

**Preparo**
Corte o mamão ao meio e retire as sementes. Em seguida, bata o mamão no liquidificador com o sorvete de creme em velocidade alta por 1 minuto ou até obter um creme homogêneo. Sirva imediatamente.

## Crostine
Por Débora Cordeiro
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 165

## Gelado de Laranja
Por Anna Lacerda
Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 230

**Ingredientes**
- 100 ml de **suco de laranja concentrado**
- 200 ml de **leite desnatado**
- 2 colheres (de chá) rasas de **adoçante em pó para usu culinário**
- 1 envelope de **gelatina em pó sem sabor e incolor**
- 1 lata de **creme de leite light** sem soro
- 1 pacote de **biscoito tipo cream cracker** triturado
- 100 g de **manteiga light** derretida

**Preparo**
Bata no liquidificador os 5 primeiros ingredientes. Em uma tigela, coloque o biscoito triturado e misture a manteiga, amassando até obter uma farofa. Em seguida, despeje o creme sobre a massa e leve para gelar, decorando a gosto.



Acessórios de Cozinha: Etna

## Gelatina Diet Colorida

Por Anna Lacerda
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 50 minutos
Calorias por porção: 89

**Ingredientes da Gelatina**

- 1 envelope de **gelatina diet em pó sabor limão**
- 1 envelope de **gelatina diet em pó sabor framboesa**
- 1 envelope de **gelatina diet em pó sabor abacaxi**

**Ingredientes do Creme**

- 2 envelopes de **gelatina em pó sem sabor e incolor**
- 200 ml de **água** (para dissolver a gelatina)
- 200 ml de **leite desnatado**
- 1 colher (de chá) de **adoçante em pó para uso culinário**

**Preparo**

Prepare as gelatinas separadamente, conforme as instruções da embalagem, e leve à geladeira. Quando estiverem endurecidas, faça o creme, dissolvendo a gelatina sem sabor na água. Bata no liquidificador com o leite e o adoçante e reserve. Em seguida, passe as gelatinas para um refratário, pique-as e intercale camadas de creme e gelatina. Cubra com o creme batido e leve à geladeira novamente até que endureça.

Acessórios de Cozinha: Etna

**Ingredientes da Massa**

- 1 e ½ xícara (de chá) de **farinha de trigo**
- 2 colheres (de sopa) de **adoçante em pó**
- **Raspas de casca de limão** a gosto
- 100 g de **margarina light** gelada
- 2 **gemas**
- **Geleia de framboesa light** a gosto (para rechear)

**Preparo**

Misture a farinha de trigo com o adoçante, junte as raspas e a margarina até obter uma farofa e reserve. Em seguida, acrescente as gemas e amasse para dar liga. Então, abra a massa com um rolo em formato redondo (20 cm de diâmetro), reservando uma parte. Fure-a com um garfo e espalhe a geleia. Depois, cubra com tiras de massa e leve ao forno médio por 20 minutos.

## Doce de Abóbora

Por Débora Cordeiro
Rendimento: 3 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 40 minutos
Calorias por porção: 102

**Ingredientes**

- 300 g de **abóbora** cortada em cubos de 1,5 cm
- ½ xícara (de chá) de **suco de laranja**
- 4 colheres (de sopa) de **adoçante em pó**
- 2 **cravos-da-índia**
- 1 **canela em pau**
- 2 colheres (de sopa) de **coco ralado**

**Preparo**

Leve ao fogo baixo a abóbora, o suco de laranja, o adoçante, o cravo e a canela. Tampe parcialmente e deixe cozinhar por 25 minutos, mexendo de vez em quando. Retire do fogo e misture o coco ralado. Deixe esfriar e leve à geladeira antes de servir.

## Docinho de Limão

Por Elaine Pigini
Rendimento: 40 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 40 minutos
Calorias por porção: 115

**Ingredientes**

- 1 receita de **Leite Condensado Diet** (veja página 07)
- 1 envelope de **gelatina diet em pó sabor limão**
- 1 colher (de sopa) de **margarina light**



- **Margarina light** (para untar)
- **Confeitos diet verdes** (para decorar)

**Preparo**
Leve ao fogo baixo o leite condensado, a gelatina e a margarina e mexa até que desprenda-o do fundo da panela. Em seguida,
passe para um prato untado e deixe esfriar. Depois, modele bolinhas e passe-as pelos confeitos.

## Frozen de Chocolate

Por Débora Cordeiro
Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 25 minutos
Calorias por porção: 148

**Ingredientes**
- 1 xícara (de chá) de **leite desnatado**
- 3 colheres (de sopa) de **leite em pó desnatado**
- 3 colheres (de sopa) de **cacau em pó**
- 3 colheres (de sopa) de **adoçante em pó**
- 1 colher (de café) de **essência de baunilha**
- 600 g de **iogurte natural desnatado**
- 100 g de **creme de leite light**
- **Raspas de chocolate diet** a gosto (para decorar)

**Preparo**
Aqueça o leite e misture o cacau em pó, o leite em pó, adoçante e a essência. Deixe esfriar e bata na batedeira com o iogurte e o creme de leite. Junte à mistura anterior e despeje em forma de alumínio. Depois, cubra com filme plástico e leve ao congelador por 3 horas, mexendo das laterais ao centro a cada 30 minutos. Em seguida, bata na batedeira e volte ao congelador até que adquira consistência. Sirva decorado com raspas de chocolate.


Acessórios de Cozinha: Etna

## Leite Condensado Diet

Por Elaine Pigini
Rendimento: 350 ml
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 20 minutos
Calorias: 260

**Ingredientes**
- 1 copo (americano) de **leite desnatado em pó**
- 1 colher (de sopa) de **margarina light**
- 125 ml de **água**
- 4 colheres (de sopa) de **adoçante para uso culinário**

**Preparo**
Bata no liquidificador todos os ingredientes por cerca de 5 minutos.

## Maria-mole de Chocolate

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos
Calorias por porção: 70

**Ingredientes**
- 1 envelope de **pó para pudim diet sabor chocolate**
- 250 ml de **leite desnatado**
- 1 envelope de **gelatina em pó sem sabor e incolor**
- 3 colheres (de sopa) de **água**
- 2 **claras** em neve
- 2 colheres (de sopa) de **cacau em pó**
- 50 g de **coco ralado sem açúcar**

## Mousse de Limão

Por Anna Lacerda
Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 40 minutos
Calorias por porção: 62

**Ingredientes**
- 1 envelope de **gelatina diet em pó sabor limão**
- 200 g de **iogurte natural desnatado**
- 1 colher (de sopa) de **gelatina em pó sem sabor e incolor**
- 1 **clara**
- 2 colheres (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**

**Preparo**
Dissolva a gelatina de limão, seguindo as instruções da embalagem, e reserve. Depois, bata-a no liquidificador com o iogurte e a gelatina sem sabor hidratada por 10 minutos. Misture delicadamente a clara batida com o adoçante, distribua em taças e leve para gelar por 3 horas.

**Preparo**
Dissolva o pó para pudim no leite, leve ao fogo e mexa bem até engrossar. Hidrate a gelatina na água e misture ao creme ainda bem quente. Depois, bata a mistura obtida no liquidificador, despeje em uma tigela e adicione as claras em neve e o cacau em pó, delicadamente. Leve à geladeira até ficar firme. Retire da geladeira, corte em 12 porções e passe-as pelo coco ralado.

## Mousse de Damasco

Por Débora Cordeiro
Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos
Calorias por porção: 70

**Ingredientes**
- 150 g de **damasco seco**
- 200 g de **iogurte natural desnatado**
- 2 colheres (de sopa) de **leite em pó**

**Preparo**
Coloque os damascos em uma panela pequena, cubra-os com água e leve ao fogo alto, deixando ferver. Depois, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos ou até que os damascos fiquem macios. Então, bata-os no liquidificador com o iogurte até obter um creme. Transfira para um recipiente, misture o leite em pó e distribua em forminhas, levando à geladeira por 1 hora.

## Mousse de Laranja

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos
Calorias por porção: 39,54

**Ingredientes**
- 1 envelope de **suco em pó diet sabor laranja**
- 2 xícaras (de chá) de **água**
- 2 envelopes de **gelatina em pó sem sabor e incolor**
- 1 xícara (de chá) de **água** (para dissolver a gelatina)
- 1 xícara (de chá) de **leite condensado diet**
- 3 **claras** em neve

**Preparo**
Dissolva o suco em pó na água e reserve. Hidrate a gelatina na água, dissolva em banho-maria e reserve. Depois, coloque em uma tigela o suco de laranja, a gelatina e o leite condensado, misturando bem. Por último, adicione as claras em neve e despeje a mousse em uma forma molhada, levando à geladeira até que adquira consistência.

## Mousse de Maçã com Ameixa

Por Débora Cordeiro
Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 20 minutos
Calorias por porção: 89


Acessórios de Cozinha: Etna

**Ingredientes**
- 2 **maçãs vermelhas** sem casca e cortadas em fatias
- 200 g de **iogurte natural desnatado**
- 4 **ameixas pretas** sem caroço e cozidas
- ½ xícara (de chá) de **leite desnatado**
- 1 colher (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**
- **Gotas de limão** a gosto
- 1 colher (de sobremesa) de **gelatina em pó sem sabor e incolor**

**Preparo**
Dissolva a gelatina e reserve. Bata os demais ingredientes no liquidificador por 3 minutos, junte a gelatina e bata por mais 1 minuto. Distribua em taças e leve à geladeira por 2 horas.

## Mousse de Morango
Por Elaine Pigini
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos
Calorias por porção: 38

**Ingredientes**
- 2 envelopes de **gelatina diet em pó sabor morango**
- 200 ml de **água** fervente
- 2 xícaras (de chá) de **morango**
- ½ xícara (de chá) de **creme de leite light**
- 2 **claras** em neve
- **Morangos** (para decorar)

**Preparo**
Dissolva a gelatina em água quente e deixe esfriar. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto as claras. Depois, adicione as claras delicadamente e distribua a mistura em taças individuais. Decore com morangos e leve à geladeira até o momento de servir.

## Nuvem de Framboesa
Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos
Calorias por porção: 20

**Ingredientes**
- 1 envelope de **gelatina diet em pó sabor framboesa**
- 1 xícara (de chá) de **água** fervente
- ½ xícara (de chá) de **água** gelada
- 2 **claras** em neve

## Pavê de Abacaxi
Por Anna Lacerda
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 86

**Ingredientes**
- 1 envelope de **pó para pudim diet sabor abacaxi**
- 1 **bolo diet de baunilha** pronto
- **Chantilly diet** a gosto
- **Abacaxi** cozido com **adoçante em pó para uso culinário** (para decorar)

**Preparo**
Prepare o pudim como indicado na embalagem e reserve. Corte o bolo em fatias e alterne camadas de bolo e pudim. Finalize, decorando com o chantilly e levando para gelar.

**Preparo**
Dissolva a gelatina na água fervente, adicione a água gelada e misture bem. Deixe esfriar e misture as claras em neve delicadamente. Conserve em geladeira antes de servir.

## Pudim de Chocolate
Por Elaine Pigini
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 2 horas
Calorias por porção: 200

**Ingredientes**
- 1 receita de **Leite Condensado Diet** (veja página 07)
- 4 colheres (de sopa) de **chocolate em pó diet**
- 4 **ovos**
- ½ xícara (de chá) de **leite desnatado**
- 1 colher (de chá) de **amido de milho**
- **Chocolate granulado diet** (para decorar)

**Preparo**
Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve em forma própria para cozinhar em banho-maria. Deixe esfriar, desenforme e decore com o chocolate granulado diet. Sirva gelado.

## Pudim de Leite Condensado
Por Elaine Pigini
Rendimento: 10 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 2 horas
Calorias por porção: 200

**Ingredientes**
- 1 receita de **Leite Condensado Diet** (veja página 07)
- 3 **ovos**
- 200 ml de **leite desnatado**
- 1 colher (de chá) de **essência de baunilha**
- 1 colher (de chá) de **amido de milho**
- 200g de **frutose**

**Preparo**
Bata no liquidificador todos os ingredientes e coloque em uma forma própria para

pudim. Coloque a frutose e leve ao fogo em banho-maria para formar uma calda. Depois, despeje o creme batido sobre a calda e cozinhe em banho-maria até atingir o ponto de pudim, por cerca de 1 hora. Aguarde esfriar, desenforme e sirva gelado.

## Pudim de Pão

Por Débora Cordeiro
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 74

**Ingredientes**
- 2 **ovos**
- 2 e ¼ de xícara (de chá) de **leite desnatado**
- 1 colher (de chá) de **essência de baunilha**
- ½ colher (de chá) de **canela em pó**
- 2 **pães tipo francês** amanhecidos e cortados em cubos
- 5 envelopes de **adoçante em pó para uso culinário**
- **Margarina light** (para untar)

**Preparo**
Misture os ovos, o leite desnatado, a essência de baunilha e a canela em pó. Acrescente os pães e o adoçante e mexa bem. Em seguida, coloque a mistura em um refratário levemente untado e asse em banho-maria, em forno preaquecido, por 45 a 50 minutos ou até que doure. Então, desenforme, corte em quadrados e sirva.

## Pudim de Uva

Por Débora Cordeiro
Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 20 minutos
Calorias por porção: 94

**Ingredientes da Mousse**
- 1 xícara (de chá) de **água**
- 2 envelopes de **gelatina em pó sem sabor e incolor**
- 200 g de **iogurte natural desnatado**
- ¾ de xícara (de chá) de **ricota** fresca
- 2 xícaras (de chá) de **suco de uva concentrado sem açúcar**
- 1 colher (de chá) de **adoçante em pó para uso culinário**

**Ingredientes da Calda**
- 3 colheres (de chá) de **amido de milho**
- 1 xícara (de chá) de **suco de uva concentrado sem açúcar**
- ¼ de xícara (de chá) de **água**

**Preparo**
Para fazer a mousse, coloque a água em um recipiente e acrescente a gelatina em pó. Dissolva por 30 segundos no microondas ou leve ao banho-maria. Então, bata-a com o iogurte, a ricota, o suco de uva e o adoçante por 1 minuto ou até que fique homogêneo. Em seguida, despeje o líquido em um recipiente para pudim e leve à geladeira por 4 horas ou até que adquira consistência. Enquanto isso, prepare a calda, dissolvendo o amido de milho em 1/3 do suco de uva. Então, junte o amido de milho com os demais ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo, deixando cozinhar até engrossar. Retire a calda da panela e leve à geladeira para esfriar. Sirva com o pudim.

## Pudim Delicioso

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 35 minutos
Calorias por porção: 67,7

**Ingredientes**
- 1 envelope de **gelatina em pó sem sabor e incolor**
- 1 xícara (de café) de **água**
- 400 g de **iogurte natural desnatado**
- 1 e ½ colher (de sopa) de pó para **cappuccino light**
- 4 colheres (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**
- 1 xícara (de chá) de **leite em pó desnatado**
- ½ xícara (de chá) de **água**

## Pudim de Ricota com Maracujá

Por Anna Lacerda
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 120

**Ingredientes do Pudim**
- 400 g de **ricota**
- 180 ml de **suco de maracujá sem açúcar**
- 200 g de **creme de leite light**
- 2 colheres (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**

**Ingredientes da Calda**
- **Polpa de maracujá**
- 20 g de **frutose**

**Preparo**
Coloque todos os ingredientes do pudim no liquidificador e bata bem. Em seguida, coloque a mistura em uma forma desmontável e leve ao forno preaquecido a 180ºC por 20 minutos.
Enquanto isso, prepare a calda, levando ao fogo em uma panela a polpa de maracujá com a frutose e mexendo até engrossar. Por fim, despeje a calda por cima do pudim e sirva.



Acessórios de Cozinha: Etna

**Preparo**
Hidrate a gelatina na água e leve ao fogo em banho-maria, mexendo sempre até dissolver. Reserve. Bata no liquidificador o iogurte, o cappuccino, o adoçante, o leite em pó e a água. Adicione a gelatina dissolvida e bata rapidamente. Por fim, distribua a mistura em taças e leve para gelar.

## Salada de Frutas Sofisticada

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 45 minutos
Calorias por porção: 135

**Ingredientes do Molho de Baunilha**
- 1 envelope de **pó para pudim diet sabor baunilha**
- 700 ml de **leite desnatado**
- 1 colher (de sobremesa) de **semente de endro**

**Ingredientes da Salada**
- 200 g de **morango** fatiado
- 2 **laranjas** descascadas, sem pele e cortadas em cubos
- 4 **kiwis** fatiados
- 2 **pêras** sem casca fatiadas
- 3 fatias de **abacaxi** cortadas em cubos
- 50 g de **cereja em calda diet**
- ½ xícara (de chá) de **groselha diet**

**Preparo**
Inicie pelo molho, dissolvendo o pó para pudim no leite e levando ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Coloque todas as frutas em uma taça grande e misture delicadamente com a groselha. Então, leve à geladeira e sirva com o molho gelado, polvilhada com as sementes de endro.

## Sobremesa Cremosa de Banana

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos
Calorias por porção: 97,4

**Ingredientes**
- 1 **banana nanica** grande
- 2 xícaras (de chá) de **leite desnatado**
- 1 colher (de sopa) de **margarina light**





- 1 envelope de **pó para pudim sabor baunilha**
- 1 **banana** picada em cubos pequenos
- 1 xícara (de chá) de **cereal matinal sem açúcar**
- 2 colheres (de sopa) de **raspas de chocolate diet**

**Preparo**
Bata no liquidificador a banana, o leite, a margarina e o pó para pudim. Em seguida, leve ao fogo para engrossar e adicione a banana picada, misturando bem. Deixe esfriar e alterne camadas do creme e do cereal. Por fim, decore com raspas de chocolate e sirva.

## ESPECIAIS

## Creme Especial de Manga

Por Margarida Nunes Bento

## Salada de Frutas

Por Anna Lacerda
Rendimento: 1 porção
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos
Calorias por porção: 98

**Ingredientes**
- 1 **kiwi** cortado em cubos
- 1 **ameixa** cortada em cubos
- 1 **nectarina** cortada em cubos
- 1 **melão**

**Preparo**
Misture todas as frutas e coloque-as dentro do melão, que deve estar sem miolo. Sirva gelado.

Acessórios de Cozinha: Etna


Acessórios de Cozinha: Etna

Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 36 minutos
Calorias por porção: 69

**Ingredientes**
- 1 envelope de **gelatina diet em pó sabor laranja**
- 1 xícara (de chá) de **água** fervente
- 400 ml de **suco concentrado de manga**
- 400 g de **iogurte natural desnatado**
- 3 colheres (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**
- **Folhas de hortelã** (para decorar)

**Preparo**
Dissolva a gelatina na água fervente, misture bem e deixe esfriar. Bata no liquidificador o suco de manga, o iogurte, o adoçante e a gelatina até obter um creme homogêneo. Depois, distribua em taças e reserve em geladeira. Decore com folhas de hortelã e sirva.

## Ovo Nevado ao Creme de Café

Por Débora Cordeiro
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos
Calorias por porção: 61

**Ingredientes**
- 1 xícara (de chá) de **café forte sem açúcar**
- 6 **claras**
- 2 xícaras (de chá) de **leite desnatado**
- 4 **gemas**
- ½ xícara (de chá) de **adoçante em pó para uso culinário**
- 1 colher (de sopa) de **amido de milho**
- 2 colheres (de chá) de **chocolate em pó diet** (para polvilhar)

**Preparo**
Prepare o café forte conforme as instruções da embalagem e reserve. Bata as claras na batedeira até que atinjam o ponto firme. Ferva o leite, abaixe o fogo e modele as claras em formato arredondado com o auxílio de duas colheres (de sopa). Em seguida, coloque as claras modeladas no leite e deixe cozinhar por cerca de 30 segundos. Com uma escumadeira, vire as claras para que cozinhem do outro lado até que fiquem firmes. Repita o procedimento até o final das claras e, depois, passe o leite por uma peneira. Coloque-o em uma panela e reserve. Bata as gemas com o adoçante na batedeira em velocidade alta, acrescente o amido de milho e o café e bata por mais 2 minutos ou até que o creme fique homogêneo. Coloque a mistura na panela com o leite reservado e leve ao fogo baixo, deixando cozinhar por 10 minutos, mexendo constantemente ou até engrossar. Retire do fogo, deixe esfriar e misture as claras. Por fim, leve à geladeira por, no mínimo, 1 hora. Polvilhe o chocolate em pó e sirva.

## Pão de Especiarias com Chocolate

Por Débora Cordeiro
Rendimento: 30 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 68

**Ingredientes da Massa**
- 4 **claras**
- 1 xícara (de chá) de **farinha de trigo**
- 1 xícara (de chá) de **aveia em flocos**
- 1 colher (de sopa) de **margarina light**
- ½ xícara (de chá) de **leite desnatado**
- 1 colher (de café) de **noz-moscada**
- 1 colher (de chá) de **canela em pó**
- 1 colher (de chá) de **bicarbonato de sódio**
- 1 colher (de chá) de **fermento em pó**
- **Margarina light** e **farinha de trigo** (para untar e polvilhar)
- 200 g de **chocolate dietético** (cobertura)

**Preparo**
Bata as claras ligeiramente com um garfo até obter uma espuma. Em seguida, misture-a aos demais ingredientes com uma colher de pau até que a massa fique homogênea. Unte e enfarinhe uma assadeira e coloque a massa, levando ao forno por 20 minutos ou até que fique assada. Depois, retire do fogo, corte em retângulos e reserve. Derreta o chocolate em banho-maria e reserve. Com o auxílio de um garfo, espete os pães, passe pelo chocolate e coloque-os sobre o papel alumínio. Por fim, leve-os à geladeira para que o chocolate endureça.

## Sorbet de Abacaxi

Por Débora Cordeiro
Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos
Calorias por porção: 89

**Ingredientes**
- ½ **abacaxi** sem miolo e cortado em cubos
- **Suco de laranja** a gosto
- 2 xícaras (de chá) de **água**
- 1 xícara (de chá) de **adoçante em pó para uso culinário**
- 1 colher (de sopa) de **gelatina em pó sem sabor e incolor**
- 1 colher (de sopa) de **hortelã** picada
- 1 xícara (de chá) de **água**
- **Folhas de hortelã** (para decorar)

**Preparo**
Leve ao fogo o abacaxi, o suco de laranja, a água e o adoçante e deixe ferver por 20 minutos. Retire do fogo e junte a gelatina dissolvida. Aguarde esfriar, coloque a hortelã e bata no liquidificador. Depois, acrescente a água, despeje a mistura em uma forma de alumínio e leve ao congelador por 2 horas. Depois, bata na batedeira e volte ao congelador para endurecer. Decore com as folhas de hortelã e sirva.

## Pão de Mel

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 24 porções
Grau de dificuldade: fácil

## Bavaroise de Manga

Por Anna Lacerda
Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 70

**Ingredientes da Bavaroise**
- 20 ml de **leite em pó desnatado**
- 100ml de **leite desnatado**
- 3 **gemas**
- 100 g de **manga**
- 20 g de **creme de leite light**
- 1 colher (de chá) de **adoçante**
- 1 envelope de **gelatina em pó sem sabor e incolor** dissolvida

**Ingredientes da Calda**
- 100 ml de **suco de manga**
- 20 g de **frutose**

**Preparo**
Bata no liquidificador os leites com as gemas e leve ao fogo baixo até que engrosse. Volte ao liquidificador e bata com os demais ingredientes e a gelatina dissolvida. Depois, distribua a mistura em taças e leve para gelar. Leve todos os ingredientes da calda ao fogo e mexa até que engrosse. Por fim, despeje por cima da sobremesa e sirva.

Tempo de preparo: 2 horas e 20 minutos
Calorias por porção: 130

**Ingredientes da Massa**
- 1 xícara (de chá) de **maionese light**
- 4 colheres (de sopa) de **farinha de trigo**
- 4 colheres (de sopa) de **aveia em flocos**
- 4 colheres (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**
- 3 colheres (de sopa) de **cacau em pó**
- 1 colher (de chá) de **canela em pó**
- ½ colher (de café) de **cravo em pó**
- ½ colher (de café) de **noz-moscada ralada**
- 1 colher (de chá) de **fermento em pó**
- 1 colher (de sopa) de **essência de mel**
- **Margarina light** (para untar)
- **Farinha de trigo** (para polvilhar)

**Ingredientes da Cobertura**
- 150 g de **chocolate diet** picado
- ½ xícara (de chá) de **leite desnatado**

**Preparo**
Bata todos os ingredientes no liquidificador e preencha formas próprias para pão de mel untadas e enfarinhadas. Leve ao forno preaquecido até que os pães de mel desgrudem das forminhas. Deixe amornar, desenforme os pães e banhe-os com o chocolate derretido com o leite em banho-maria.

## Sorvete de Cassis

Por Débora Cordeiro
Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos
Calorias por porção: 264

**Ingredientes**
- 2 xícaras (de chá) de **água**
- 1 xícara (de chá) de **licor de creme de cassis**
- ¼ de xícara (de chá) de **amido de milho**
- 1 **mamão papaya** cortado em cubos

**Preparo**
Leve ao fogo a água, o licor e o amido de milho misturados e deixe até engrossar. Em seguida, desligue o fogo, passe para um refratário e cubra com filme plástico para que não forme película na superfície. Leve ao freezer por 6 horas. Antes de servir, retire o sorvete do freezer e descongele-o por 10 minutos. Sirva com o mamão cortado em cubos.

## Torta de Chocolate

Por Débora Cordeiro
Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos
Calorias por porção: 199

**Ingredientes da Massa**
- 1 pacote de **torrada**
- 2 colheres (de sopa) de **margarina light**
- 1 colher (de chá) de **essência de baunilha**
- 3 colheres (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**
- ¾ de xícara (de chá) de suco de **maçã**

**Ingredientes do Recheio**
- 2 colheres (de sopa) de **café em pó**
- 1 colher (de sopa) de **gelatina em pó sem sabor e incolor**
- 1 xícara (de chá) de **leite em pó desnatado**
- ½ xícara (de chá) de **adoçante em pó para uso culinário**
- ½ xícara (de chá) de **leite desnatado**
- 1 xícara (de chá) de **chocolate em pó diet**
- 1 lata de **creme de leite light**

**Preparo**
Bata as torradas no liquidificador até obter uma farinha. Transfira para um recipiente e misture a margarina, a essência, o adoçante e o suco de maçã até obter uma massa homogênea. Então, espalhe em uma forma de fundo falso e leve ao forno por 15 minutos ou até que a massa comece a dourar. Enquanto assa, faça o recheio. Para isso, prepare o café e reserve. Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem e leve ao banho-maria para dissolver. Reserve. Em seguida, bata todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 1 minuto. Retire a massa do forno, recheie a torta e leve à geladeira por, no mínimo, 6 horas antes de servir.



Acessórios de Cozinha: Etna

## Tatin Individual de Maçã

Por Anna Lacerda
Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 312

**Ingredientes**
- 2 colheres (de sopa) de **manteiga**
- **Suco** de ½ **limão**
- 200 g de **massa folhada** crua
- 2 **maçãs** cortadas em fatias finas
- **Maçãs** fatiadas (para decorar)
- **Canela em pau** (para decorar)
- **Canela em pó** a gosto

**Preparo**
Em uma frigideira, derreta a manteiga, coloque as maçãs e o suco de limão e frite-as de ambos os lados por 2 minutos. Reserve. Então, corte a massa em rodelas e leve ao forno para assar. Depois, alterne camadas de maçã frita e massa folhada e decore com maçãs fatiadas e canela em pau. Polvilhe canela em pó e sirva.

## Sorvete de logurte

Por Anna Lacerda
Rendimento: 1,5 litro
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 120 (a cada 2 bolas)

**Ingredientes**

- 200 g de **iogurte natural**
- 1 colher (de chá) cheia de **adoçante em pó para uso culinário**
- 300 ml de **leite desnatado**
- 2 colheres (de sopa) de **leite em pó desnatado**
- 1 colher (de sopa) e **emulsificante**
- **Folhas de hortelã** (para decorar)

**Preparo**

Bata no liquidificador todos os ingredientes, exceto o emulsificante. Depois, coloque o líquido em uma tigela e leve ao freezer até que fique consistente, porém, não congelado. Então, retire do freezer e bata na batedeira com o emulsificante. Volte ao freezer e repita o processo mais duas vezes, sem acrescentar o emulsificante. Decore com folhas de hortelã e sirva.

## Torta de Chocolate II

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 40 minutos
Calorias por porção: 110

**Ingredientes**

- 50 g de **margarina light**
- 2 colheres (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**
- 2 **gemas**
- 4 colheres (de sopa) de **achocolatado diet**
- ½ xícara (de chá) de **leite desnatado**
- 100 g de **biscoito tipo cream cracker** triturado
- 1 colher (de sobremesa) de **essência de amêndoa**
- 50 g de **uva-passa branca**
- 2 **claras**
- 4 colheres (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**
- 1 envelope de **gelatina em pó sem sabor e incolor**
- ½ xícara (de chá) de **água**
- **Margarina** (para untar)
- 30 g de **raspas de chocolate diet** (para decorar)

**Preparo**

Bata na batedeira a margarina e o adoçante. Acrescente as gemas, o achocolatado e o leite e bata até obter uma mistura homogênea. Em uma tigela, una os biscoitos com a mistura anterior. Adicione a essência e as uvas-passas e reserve. Hidrate a gelatina com a água e leve ao fogo em banho-maria para dissolver. Então, incorpore a gelatina ao creme e misture bem. Em outro recipiente, bata as claras em neve, junte o adoçante até obter um suspiro firme e junte ao creme delicadamente. Despeje em uma forma de fundo removível levemente untada e leve à geladeira por 12 horas. Desenforme e decore com raspas de chocolate.




## Torta Gelada de Brigadeiro

Por Elaine Pigini
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 120

**Ingredientes**

- 1 receita de **Bolo de Chocolate** (veja página 03)
- 1 receita de **"Chantilly Diet"** (veja página 05)
- 1 receita de **Brigadeiro Suave** (veja página 05)
- **Chocolate granulado diet** (para decorar)

**Preparo**

Em um aro, coloque fatias do bolo de chocolate de forma a preencher todo o fundo. Em seguida, passe uma camada de chantilly sobre o bolo e reserve. À parte, misture 1 xícara (de chá) de chantilly batido ao brigadeiro, espalhe sobre o bolo e leve para gelar por 1 hora. Retire do aro, desenforme e decore com o chocolate granulado.

## Torta Especial de Maçã

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 15 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 140

**Ingredientes da Massa**

- 500 g de **ricota**
- 3 xícaras (de chá) de **leite condensado**
- 3 colheres (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**
- 3 colheres (de sopa) de **farinha de trigo**
- 3 claras em neve

**Ingredientes da Cobertura**

- 1 **maçã** com casca cortada em fatiaS finas
- **Suco de 1 limão** (para umedecer as maçãs)
- **Canela em pó** (para polvilhar)

**Preparo**
No preparo da massa, bata no liquidificador a ricota, o leite, o adoçante, a farinha de trigo e as gemas. Em seguida, desligue o aparelho e adicione as claras em neve, delicadamente. Despeje a massa em uma forma de fundo removível untada e polvilhada com farinha de trigo e espalhe as maçãs umedecidas por cima. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 40 minutos. Por fim, retire do forno e polvilhe a canela em pó. Sirva quente.

## Torta Romeu e Julieta

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 12 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por porção: 101

**Ingredientes da Massa**
- 200 g de **ricota**
- 1 **ovo**
- 2 colheres (de sopa) de **farinha de trigo**
- 2 colheres (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**
- 1 colher (de sopa) de **fermento em pó**

**Ingredientes do Recheio**
- 750 ml de **leite desnatado**
- 2 **gemas**
- 2 colheres (de sopa) de **amido de milho**
- 1 colher (de sopa) de **adoçante em pó para uso culinário**
- 1 colher (de sopa) de **essência de baunilha**
- 200 g de **geleia diet de goiaba**

**Preparo**
Misture todos os ingredientes da massa e amasse bem. Depois, espalhe a massa em uma forma com fundo removível. Leve ao forno médio e preaquecido para assar por aproximadamente 20 minutos.
Bata todos os ingredientes do recheio no liquidificador, exceto a geleia, e leve ao fogo, mexendo sempre para engrossar. Parta para a montagem da torta, espalhando o recheio frio sobre a massa. Leve à geladeira por 15 minutos. Depois, espalhe a geleia e volte à geladeira até o momento de servir.

## Trufa Cremosa ao Coco

Por Elaine Pigini
Rendimento: 30 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por unidade: 115

**Ingredientes**
- 1 receita de **Trufa Tradicional** (veja página 14)
- 1 receita de **Beijinho Suave** (veja página 03)
- 500 g de **chocolate ao leite diet** (para banhar)
- **Coco seco ralado** (para decorar)

**Preparo**
Depois de pronta a trufa tradicional, deixe-a descansar por 3 horas e, em seguida, modele bolinhas com a massa obtida. Recheie uma a uma com porções de beijinho. Por fim, feche-as e banhe-as no chocolate ao leite. Decore com coco ralado e sirva.

## Trufa Tradicional

Por Elaine Pigini
Rendimento: 40 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por unidade: 106

**Ingredientes**
- 500 g de **chocolate ao leite diet**
- 200 g de **creme de leite light**
- 1 colher (de sopa) de **manteiga light**
- 1 colher (de sopa) de **rum**
- 500 g de **chocolate ao leite diet** (para banhar)
- **Cacau em pó e açúcar** (para banhar)

**Preparo**
Derreta o chocolate conforme as instruções da embalagem e, em seguida, adicione os demais ingredientes, mexendo bem até obter uma massa lisa e em ponto firme. Leve para gelar e, depois de 6 horas, modele bolinhas e banhe-as no chocolate ao leite. Por fim, polvilhe cacau em pó e açúcar.

## Trufa

Por Anna Lacerda
Rendimento: 18 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora
Calorias por unidade: 96

**Ingredientes**
- 200 g de **chocolate diet**
- 200 g de **creme de leite diet**
- 2 colheres (de sopa) de **manteiga light**
- 200 g de **chocolate em pó diet**

**Preparo**
Derreta o chocolate, misture-o ao creme de leite e à manteiga e leve para gelar 24 horas. Em seguida, preencha forminhas com a massa obtida e leve para gelar. Depois, desenforme as trufas e passe-as pelo chocolate em pó.



Acessórios de Cozinha: Etna

COMPRE ONLINE E

# RECEBA EM CASA

OS MELHORES LIVROS E REVISTAS

RÁPIDO

FÁCIL

SEGURO

ENTREGA EM
TODO O BRASIL

APONTE SEU CELULAR
PARA O QR CODE
ACIMA OU ACESSE:

www.editoraonline.com.br

On line
EDITORA

Xô Comida Chinesa

Chega de Pizza

Tô Fora Burger

Bye Bye Motoboy

Adeus Delivery

# DECLARE SUA INDEPENDÊNCIA DO DELIVERY.

A nova Cozinha Faça Fácil vem recheada de receitas simples e deliciosas, pensando na dona de casa que adora inovar. Além disso, ensina pratos superpráticos para quem trabalha fora e, mesmo sem tempo, não abre mão de surpreender. A cada edição, você ainda ganha um encarte com receitas incríveis. Não perca, todo mês nas bancas.

Cozinha
FAÇA FÁCIL




Já nas bancas.