



55 *Receitas Saudáveis, práticas e saborosas*

Parte III: Receitas de Sobremesas e Bebidas

BY TERESA SILVA

CRIADORA DO PROGRAMA DIETA PARA A VIDA



Índice

Receitas de Sobremesas	2
Trufas de cacau e coco	3
Trufas de figo e alfarroba	4
Bolo de cenoura	5
Bolo de chocolate	6
Bolo de banana e aveia	7
Quadrados de abóbora	8
Tarte de amêndoa	9
Queijadas de amêndoa e laranja	10
Gelado de morango	11
Salame de chocolate	12
Bebidas & Águas com sabor	13
Batido de banana e aveia	14
Batido de morangos e linhaça	15
Batido de aveia e ababate	16
Água aromatizada de limão e beringela	17
Água aromatizada de frutos vermelhos e laranja	18
Sumo de kiwi e abacaxi	19



*Receitas
de
Sobremesas*

" Não é a vontade de vencer que importa; todas a têm. É a vontade de se preparar para vencer que importa." (Bear Bryant)



Trufas de cacau e coco



Ingredientes:

- 1 Colher de sopa de manteiga de amendoim*;
- 1 Colher de sopa de óleo do coco;
- 1 Colher de sopa de cacau magro em pó;
- 30 Tâmaras descaroçadas;
- Coco ralado ou amêndoa picada (opcional).

*Manteiga de amendoim caseira:

Basta torrar um pouco o amendoim no forno (sem pele) ou numa frigideira anti-aderente e depois picar o amendoim num processador de alimentos com 1 c. café de sal. Inicialmente o amendoim ficará triturado, depois tipo farinha e finalmente ganhará a consistência de manteiga.



Modo de preparação:

- 1 - Colocar todos os ingredientes, exceto o coco ralado ou a amêndoa, num processador de alimentos. Triturar todos estes ingredientes até formar uma pasta homogénea;
- 2 - Reservar a mistura homogénea no frigorífico durante 1-2 horas;
- 3 - Fazer as bolinhas "tipo brigadeiro" e passá-las em coco ralado.



Trufas de figo e alfarroba



Ingredientes:

- 2 chávenas de figos secos;
- 1 chávena de amêndoas;
- 1/2 chávena de farinha de alfarroba;
- 1 chávena de bagas de goji;
- 1 c. sopa de óleo de coco.



Modo de preparação:

- 1 - Num processador, triturar as amêndoas; acrescentar os restantes ingredientes e bater tudo novamente até todos os elementos estarem ligados;
- 2 - Fazer bolinhas com as mãos e levar ao frigorífico por uma hora até endurecerem;
- 3 - Pode passar por coco ralado ou cacau em pó.



Bolo de Cenoura



Ingredientes:

- 4 Cenouras médias;
- 6 Ovos;
- 250 g de farinha de aveia;
- 1 colher de chá de fermento;
- 6 colheres de sopa de mel;
- 1/2 chávena de óleo de coco (ao natural);
- Pitada de sal.



Modo de preparação:

- 1 - Picar as cenouras até ficarem bem finas;
- 2 - Juntar todos os ingredientes (exceto as claras em castelo) e bater muito bem durante 4 minutos;
- 3 - Acrescentar as claras em castelo e envolver no preparado anterior;
- 4 - Colocar num tabuleiro de ir ao forno (se necessário forrar com papel vegetal) e levar ao forno pré aquecido a 180° C durante 60 minutos.



Bolo de Chocolate



Ingredientes:

- 300 g de grão de bico;
- 4 Ovos;
- 5-10 Colheres de sopa de açúcar (experimentar a massa);
- 1 tablete de chocolate 50-75 % cacau;
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó;
- 30 g de nozes ou amêndoas picadas (opcional);
- Coco para polvilhar.



Modo de preparação:

- 1 - Cozer o grão de bico ou utilizar já o enlatado ou em frasco, cozido;
- 2 - Derreter o chocolate no microondas com um pouco de água;
- 3 - Misturar todos os ingredientes, exceto as nozes, e triturar no processador de alimentos;
- 4 - Juntar as nozes picadas grosseiramente;
- 5 - Colocar o preparado num tabuleiro de ir ao forno retangular;
- 6 - Levar ao forno durante aproximadamente 40 minutos a 180 °C. Verificar com um palito se o bolo está cozido.
- 7 - Servir polvilhado com coco ralado.



Bolo de Banana e Aveia



Ingredientes:

- 4 Ovos;
- 4 Bananas pequenas maduras;
- 250 g de farinha de aveia;
- 1 c. Sopa de fermento em pó;
- 1 Chávena de açúcar (150 g);
- ½ Chávena de óleo de girassol ou óleo de coco;



Modo de preparação:

- 1 - Misturar os ovos juntamente com as bananas e o óleo. Triturar num processador de alimentos ou com a varinha mágica;
- 2 - Juntar o fermento e a farinha de aveia a esse preparado e triturar;
- 3 - Colocar o preparado numa forma de ir ao forno. E levar ao forno, durante aproximadamente 40 minutos, a 180° C

Quadrados de Abóbora



Ingredientes:

- 4 Ovos;
- 150 g de açúcar;
- 400 g puré de abóbora;
- 100 mL de leite magro;
- 200 g de farinha de aveia;
- 1 c. sopa fermento;
- 1 Pau de canela ou em pó (opcional);
- Noz moscada em pó (opcional), estrela de anis (opcional).



Modo de preparação:

- 1 - Cozer a abóbora com água e especiarias (pau de canela, estrela de anis e noz moscada em pó);
- 2 - Misturar gemas com o açúcar e o leite;
- 3 - Misturar os ingredientes secos, peneirando o fermento e a farinha;
- 4 - Bater as claras em castelo;
- 5 - Envolver as claras em castelo no preparado anterior;
- 6 - Levar ao forno, num tabuleiro retangular, forrado previamente com papel vegetal, a 180°C, durante 30-40 minutos.



Tarte de amêndoa e banana



Ingredientes:

- 100g de farinha de amêndoa;
- 1 banana média (de preferência, madura);
- 200ml de claras de ovo;
- 1-2 c. sopa de canela (opcional);
- 1 c. chá de fermento;
- 200ml de leite magro;
- 300ml de água;
- 1 embalagem de pudim de chocolate 0%.



Modo de preparação:

Base:

- 1 - Num recipiente, colocar a farinha de amêndoa, a banana, 100ml de claras, a canela e o fermento e triturar com a varinha mágica, até obter uma mistura homogénea.
- 2 - Bater os restantes 100ml de claras em castelo e envolver no preparado anterior.
- 3 - Colocar numa forma de silicone ou forrada com papel vegetal e levar ao forno, a 180 °C, cerca de 25-30 minutos. Retirar do forno e deixar arrefecer.

Cobertura:

- 1 - Preparar o pudim de chocolate, de acordo com as indicações da embalagem. Se necessário, colocar um pouco mais de tempo no fogão/micro-ondas para engrossar.
- 2 - Verter sobre a base (é importante assegurar que arrefeceu bem) e colocar no frigorífico durante algumas horas.



Queijadas de amêndoa e laranja



Ingredientes:

- 100 g de amêndoa laminada;
- 1 colher de sopa de amido de milho;
- 100 g de açúcar;
- Canela em pó q.b.;
- 3 ovos M;
- 100 mL de sumo de laranja;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- 2 Laranjas (gomos para acompanhar as queijadas);
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol (opcional).

Doses: 8 a 10 queijadas



Modo de preparação:

- 1** - Pré-aquecer o forno a 180 °C. Triturar a amêndoa com o amido de milho, o açúcar e a canela num processador de alimentos. Juntar os ovos, o sumo de laranja e o azeite e triturar de novo até a mistura estar uniforme;
- 2** - Colocar as formas de papel nos alvéolos de um tabuleiro para queques, distribua o preparado pelas formas e leve ao forno cerca de 25 minutos. Deixar arrefecer antes de retirar as queijadas do tabuleiro;
- 3** - Servir acompanhadas das laranjas cortadas aos gomos e polvilhadas com as sementes de girassol. Na altura de servir, polvilhe com a canela em pó.



Gelado de morango



Ingredientes:

- 300g de morangos;
- 2 bananas maduras;
- 3 c. sopa de mel (opcional)
- 150ml de leite magro ou bebida de coco;
- 5 folhas de hortelã (opcional)



Modo de preparação:

- 1 - Colocar as bananas cortadas às rodela num saco e leve ao congelador. Lavar os morangos e cortá-los em quartos. Colocá-los num saco e congelar também.
- 2 - Retirar a fruta do congelador e colocar os morangos logo no liquidificador. Juntar as bananas aos morangos. Adicionar o mel, a bebida de côco ou leite magro e a hortelã. Triturar tudo muito bem.
- 3 - Colocar o gelado nos copinhos de gelado e levar ao congelador. Ou pode servir na hora, se preferir.

Nota: Este gelado também pode ser feito de forma mais simples, apenas com a banana e os morangos congelados. Basta congelar a fruta (1 banana rodela e 1 mão morangos ou frutos vermelhos), triturar e servir na hora.



Salame de chocolate



Ingredientes:

- 200 g de bolacha maria;
- 200 g de chocolate para culinária;
- 50 mL de leite magro;
- 1 ovo M.



Modo de preparação:

- 1** - Esmagar as bolachas com as mãos para dentro de uma tigela até estarem partidas em pedaços pequenos;
- 2** - Partir o chocolate em quadrados pequenos para uma taça de vidro, juntar o leite e leve ao micro-ondas 1 minuto na potência máxima. Retirar e mexer até o chocolate estar completamente derretido. Juntar o ovo e continuar a mexer. Adicionar as bolachas a pouco a pouco, mexendo para envolver bem com o chocolate;
- 3** - Espalhar a mistura sobre um retângulo de película aderente e embrulhar na película enquanto vai moldando em rolo. Levar ao frigorífico 3 a 4 horas para solidificar bem. Sirva o salame cortado em fatias.

*Bebidas
&
Águas com
sabor*

*"Está na hora de começar a viver a vida que sempre imaginou."
(Henry James)*



Batido de banana e aveia



Ingredientes:

- 200 mL de leite ou bebida vegetal;
- 1 banana (madura);
- 1 colher de sopa de flocos de aveia integrais.



Modo de preparação:

- 1 - Num liquidificador triturar todos os ingredientes (leite, banana e aveia) até ganhar a consistência de batido;
- 2 - Servir polvilhado com canela (opcional).



Batido de morango



Ingredientes:

- 200 mL de leite ou bebida vegetal;
- 1/2 banana (madura) ou 1 c. sobremesa de mel;
- 1 mão de morangos cortados;
- 1 c. chá de sementes de linhaça.



Modo de preparação:

- 1 - Numa liquidificadora triturar todos os ingredientes (leite, banana, morangos e sementes de linhaça) até ganhar a consistência de batido;
- 2 - Servir polvilhado com canela (opcional).



Batido de aveia e abacate



Ingredientes:

- 1 Abacate maduro;
- 200 mL de leite magro ou bebida vegetal;
- 2 kiwis maduros;
- 1 Banana madura ou 2 tâmaras;
- 3 a 4 c. sopa de flocos de aveia.



Modo de preparação:

1 - Num liquidificador triturar todos os ingredientes (leite, abacate, banana, kiwi e os flocos de aveia) até ganhar a consistência de batido;



Água aromatizada de limão e beringela



Ingredientes:

- 1/2 Beringela;
- Sumo de 1 limão;
- 1,5 L água;
- Raspas de gengibre (opcional).



Modo de preparação:

- 1 - Num jarro adicionar água, a beringela cortada aos cubos ou às rodela e o sumo de limão;
- 2 - Deixar, no frigorífico, de um dia para o outro, para a água ganhar os sabores e nutrientes dos alimentos;
- 3 - Coar e colocar num outro jarro, sem os alimentos. Beber ao longo do dia.



Água aromatizada de frutos vermelhos e laranja



Ingredientes:

- 1 Laranja;
- 1 mão de frutos vermelhos (podem ser congelados);
- 1,5 L de água;
- Raspas de gengibre.



Modo de preparação:

- 1 - Num jarro adicionar água, a laranja cortada às rodelas com casca, os frutos vermelhos e as raspas de gengibre;
- 2 - Deixar repousar, de um dia para o outro, no frigorífico;
- 3 - Coar, e servir num outro jarro.



Sumo de kiwi e Abacaxi



Ingredientes:

- 1 kiwi;
- 1/2 chávena de abacaxi;
- 1 chávena de folhas de espinafres.



Modo de preparação:

- 1 - Descascar todos os ingredientes, cortar em pedaços e triturar num liquidificador;
- 2 - Se desejar um sumo fresco, pode adicionar antes de triturar 3 ou 4 pedras de gelo.