



55 *Receitas Saudáveis, práticas e saborosas*

Parte III: Receitas de Sobremesas e Bebidas

AMOSTRA GRATUITA - 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
Bolo 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 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.



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;
- 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.



Gelado de morango



Ingredientes:

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



Modo de preparação:

1 - Colocar as bananas cortadas aos cubos 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 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.