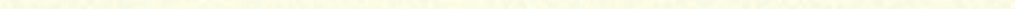


Sobremesas Para Diabéticos

Ninguém resiste a uma boa sobremesa e, mesmo com diabetes, é possível matar a vontade de comer algum doce sem comprometer sua glicemia.

Por isso resolvi criar esse livro e mostrar ao diabético que ele(a) não precisa abrir mão de uma deliciosa sobremesa!!

Pudim de Maracujá com leite condensado para diabéticos



Tempo de preparo: 190 minutos

Rendimento: 8 porções

Ingredientes

- 2 gelatinas diet sabor Maracujá
- 500 ml de água fervente
- 1 caixa de creme de leite light

- 1 receita de leite condensado diet gelado
- 250 ml de leite desnatado
- 2 colheres de (sopa) de adoçante culinário
- 1 polpa de Maracujá sem as sementes (reserve as sementes para decorar)

Modo de preparo:

Pudim

- 1: Dissolva os dois pacotes de gelatina em 500ml de água fervente;
- 2: No liquidificador adicione a polpa do Maracujá,

O leite condensado diet caseiro, o creme de leite, o leite desnatado e o adoçante culinário;

▪3: Bata até obter uma mistura bem homogênea;

▪4: Incorpore essa mistura à gelatina até obter uma mistura bem

homogênea;

- 5: Despeje essa mistura em uma forma para pudim e leve à geladeira por aproximadamente 3 horas ou até que fique firme;

▪6: Desenforme com cuidado e decore com as sementes de Maracujá e prontinho estará o seu pudim.

Receita do leite condensado caseiro para diabéticos

Tempo de de preparo: 10 minutos

Rendimento: 1 porção

Ingredientes

- 400 ml de água quente

- 300 gramas de leite em pó desnatado
- 1 colher de (sopa) de adoçante em pó
- 20 gramas de margarina light

Modo de preparo

- 1: Em um liquidificador coloque a água quente, o adoçante, o leite em pó e a margarina;
- 2: Bata até obter uma mistura bem homogênea;
- 3: Transfira para outra vasilha e leve à geladeira por 2 horas mais ou

menos ou até que esteja firme.

Salada de frutas para diabéticos



Preparo: 10 min

Porções: 10

INGREDIENTES

- 1 manga picada;
- 1 xícara de suco de laranja natural,
- 1 maçã picada,
- 1 laranja picada,
- 2 tomates picados sem semente,
- 1 cacho de uva,
- 1 bandeja de morango,

- 1 xícara de melancia picada,
- 2 pêssegos picados,

MODO DE PREPARO

- Misture tudo em uma vasilha após picar no tamanho que preferir e sirva gelado..

DICAS Use hortelã para se refrescar.

Quem tem diabetes pode comer salada de frutas?

Sim! No entanto, dependendo do grau da doença,

indicamos que opte mais por frutas que contenham o índice glicêmico baixo e menor quantidade de açúcar, evitando, assim, ingerir banana, melancia, mamão.

Torta diet de limão



Tempo de preparo: 50 min

Porções: 12 porções

Ingredientes

- Leite condensado diet CASEIRO:
- 1 xícara (chá) de leite em pó desnatado
- 1/2 xícara (chá) de água fervendo
- 1/2 xícara (chá) de adoçante diet em pó, próprio para forno e fogão

- 1 colher (sopa) de margarina light

Massa:

Ingredientes

- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) margarina light

- 2 colheres (sopa) de adoçante forno e fogão
- 1 gema

Cobertura:

Ingredientes

- 3 limões - 1/3 da xícara (chá) de suco de limão
- Raspas da casca de limão para decorar

- 2 latas de leite condensado diet (comprado ou caseiro)
- 1 clara em neve
- 1 colher de sopa de adoçante forno e fogão

MODOS DE PREPARO

DICA: Se quiser fazer o Leite condensado diet em casa: Bata todos os ingredientes no liquidificador por 7 minutos. Coloque numa vasilha tampada e leve à geladeira. Deixe para usar no dia seguinte.

Massa:

- 1: Misture a farinha, a margarina, o adoçante e a gema amassando bem. A massa é bem mantegosa. Cubra um refratário com a massa e leve ao forno (180°C)

para dar uma assada. Cuidado que assa rápido, se não acompanhar pode queimar.

Após assado retire do forno e fure com garfo, e reserve.

Cobertura:

▪2: Bater no liquidificador o leite condensado com o limão. Acrescente vagarosamente o suco pois ele endurece o leite condensado. Se necessário for, faça aos poucos.

▪3: Após batido, coloque o musse de limão sobre a massa. Cubra com a clara em neve batida com o adoçante.

▪4: Acrescente as raspas da casca de limão e leve ao forno para dourar.

Se possuir em casa, use maçarico para dourar a clara em neve.

- 5: Espere esfriar e coloque na geladeira. Sirva frio.

Bolo de chocolate para diabéticos



INGREDIENTES

BOLO DE CHOCOLATE SEM AÇÚCAR

- 3 ovos;
- 3 xícaras de aveia em flocos,
- 2 colheres (sopa) bem cheias de cacau em pó 100% ou zero
- 1 xícara de leite de coco morno ou leite de amêndoas
- 1 xícara de açúcar de xilitol

- 4 colheres (sopa) de óleo de coco ou azeite Essência de baunilha (opcional)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

COBERTURA

- 60 g de chocolate amargo 70%
- 1 e 1/2 xícara de leite vegetal

MODO DE PREPARO

- 1. Bata todos os ingredientes no liquidificador

(Para fazer o leite de amêndoas acrescente as amêndoas deixe-as em água quente por alguns minutos. A casca sairá bem fácil, Coloque as amêndoas descascadas em um liquidificador

com a água filtrada e bata por 2 a 3 minutos, ou o tempo suficiente para que o leite fique homogêneo e sem pedaços de amêndoas).

▪2. Quando a massa ficar homogênea, acrescente o fermento e mexa com uma colher.

- 3. Coloque em uma forma untada, em seguida leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 a 40 minutos, depende do forno.

- 4. Faça o teste do palito para verificar se assou.

COBERTURA

Modo de preparo:

- Deixe o leite esquentar e acrescente o chocolate aos poucos, misture bem até ficar na consistência de calda.

Bolo de laranja para diabéticos



Ingredientes

- 4 ovos;
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo

- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) rasa de adoçante em pó
- 1 copo (americano) de caldo de laranja raspas de laranja a gosto

MODO DE PREPARO

- 1. Bata as claras em neve. Acrescente as gemas. Após Junte a farinha de trigo, o fermento, o adoçante e as cascas de laranja mexendo devagar. Coloque o caldo de laranja e misture.

Despeje a massa numa forma untada com margarina light e assar em forno médio.

Creme de frutas diet para diabéticos



INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de mamão papaia picado

- 1/2 xícara (chá) de suco de abacaxi sem açúcar
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja natural
- 4 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 2 colheres (chá) de amido de milho Para enfeitar

- 2 barras de cereais de frutas dietéticas

MODOS DE PREPARO

- 1. Bata o mamão, o suco de abacaxi, o suco de laranja, o adoçante e o amido de milho no liquidificador.

- 2. Leve ao fogo por cerca de 10 minutos para encorpar.
- 4. Coloque em 6 taças.
- 5. Quebre as barras de cereais em pedaços pequenos ou passe pelo processador e enfeite as taças.
- Sirva gelado.