



O Menu do Paciente

Doces Saudáveis

Uma maneira de adoçar o seu dia a dia e de quem você ama



OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALEMÃO

Introdução

Esse caderno de receitas é dedicado para quem ama saborear preparações doces, mas não quer deixar de lado uma alimentação saudável, o cuidado com o corpo e com quem ama!

Apesar da correria do dia a dia, levar uma vida saudável é mais fácil do que se imagina! Faça atividades físicas que deem prazer, como dançar, jogar bola, caminhar ou nadar, e reserve um tempo para relaxar e fazer o que gosta. Uma alimentação saudável e equilibrada é sinônimo de disposição, alegria, energia, bem-estar e pode ser composta de diversos alimentos sem exceções.

Essas receitas têm o objetivo de trazer ideias úteis e inteligentes e ao mesmo tempo práticas para inserir docinhos no seu dia a dia, podendo ser utilizadas como sobremesas ou até mesmo como um lanche da tarde.

Desejamos que você tenha ótimos momentos na cozinha preparando essas delícias!

Barra de fibras caseira	3
Biomassa de banana verde.	5
Bolo americano de frutas.	7
Bolo de chocolate com matchá.	9
Bolo funcional de banana	11
Bolo funcional de cacau e whey protein	13
Bolo funcional de cenoura.	15
Bolo funcional de coco.	17
Bolo funcional de laranja	19
Bolo funcional de tâmara.	21
Bolo rápido de banana - caneca.	23
Bombom de tâmara.	25
Brownie funcional	27
Brownie low carb	29
Cheesecake de maracujá.	31
Cookie de aveia.	33
Copinhos de chocolate com pasta de amendoim.	35
Fondue funcional de chocolate	37
Mousse funcional de chocolate - tradicional.	39
Mousse de goiaba.	41
Mousse funcional de abacate.	43
Mousse funcional de chocolate	45
Panqueca low carb.	47
Petit Gateau low carb.	49
Sorvete de banana caseiro.	51
Torta de chocolate	53



Sumário

Barra de fibras caseira

Ingredientes

- 2 xícaras** de aveia em flocos
- 1/4 xícara** de gergelim
- 1/2 xícara** de açúcar mascavo ou açúcar de coco
- 1/4 xícara** de melado de cana ou mel
- 1/2 xícara** de amêndoas
- 1/4 xícara** de castanha de caju sem sal
- 1/4 xícaras** de castanha do Pará
- 2 bananas** amassadas
- 1 colher de café** de canela em pó
- 1 colher de sopa** de óleo de coco

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes numa tigela e despeje numa forma untada com óleo de coco.
2. Leve ao forno médio por 30 minutos.
3. Deixe esfriar e corte o tamanho que desejar.





Biomassa de banana verde

Ingredientes

1 cacho de banana verde orgânica

Modo de preparo

1. Corte a banana verde do cacho com a ajuda de uma faca ou tesoura.
2. Lave as bananas e leve para a panela de pressão com água suficiente para cobri-las.
3. Tampe a panela, leve à pressão.
4. Quando atingir a pressão, abaixe o fogo e deixe ferver por oito minutos.
5. Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente.
6. Abra a panela de pressão com cuidado, retire as bananas e abra a banana com a ajuda de uma faca.
7. Retire a polpa da casca, leve ainda bem quente no liquidificador e bata com o mínimo de água até virar uma pasta bem cremosa.
8. Guarde na geladeira para fazer, pães, bolos, mousse, etc.

Bolo americano de frutas

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 bananas maduras
- 1 xícara de chá de açúcar demerara ou de coco ou mascavo ou de adoçante culinário
- 2/3 xícara de chá de óleo de coco
- 2 xícaras de chá de farinha de arroz integral ou de trigo integral
- 1 colher de sopa fermento em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico
- 1 xícara de chá de uvas passas brancas
- 1 xícara de chá de uva passas pretas
- 1/2 xícara de chá de nozes picadas
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de chá de cravo da índia em pó
- 1/2 xícara de chá de banana ou maçã picada

Modo de preparo

1. Bata os ovos, as 2 bananas e o óleo no liquidificador e reserve.
2. Misture todos os ingredientes secos peneirados, junto as frutas e a massa reservada. Misturando tudo sem muito vigor.
3. Transfira para uma forma de bolo americano, untada com óleo de coco e forrada com papel manteiga.
4. Asse por aproximadamente 30 minutos no forno pré-aquecido a 180 graus.





Bolo funcional de chocolate e matchá

Ingredientes

- 3 ovos preferencialmente orgânicos
- 1 colher de sobremesa de matchá
- 3/4 xícara de chá de mel
- 1/4 xícara de chá de óleo de coco
- 3/4 xícara de biomassa de banana verde
- 3/4 xícara de chá de fécula de batata
- 150g de nozes picadas
- 150g de chocolate 70% cacau
- 1 pitada de sal
- 1 colher de café de extrato de baunilha
- 1 colher de chá de fermento químico

Modo de preparo

1. Derreta o chocolate em banho maria junto com o óleo.
2. Bata o mel e os ovos até crescer um pouco.
3. Adicione os demais ingredientes menos o fermento e as nozes.
4. Quando obter uma massa homogênea, desligue e adicione o fermento e as nozes.
5. Asse no forno preaquecido a 190c por aproximadamente 30 minutos.

Bolo funcional de banana

Ingredientes

3 bananas (2 para bater com a massa e 1 para picar na forma)

3 ovos

2 xícaras de chá de farelo de aveia

1 xícara de chá de açúcar demerara ou mascavo ou de coco ou adoçante culinário

1/2 xícara de chá de óleo de coco (ou de sua preferência)

1 xícara de chá de amêndoas ou castanha do Pará

1 colher de sopa de canela

1 colher de sopa de fermento em pó

1/2 xícara de chá de uva passa

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador (adicione o fermento por último).
2. Pique a banana na base da forma e despeje a mistura em cima.
3. Leve ao forno pré aquecido por cerca de 40 minutos.





Bolo funcional de cacau e whey protein

Ingredientes

5 ovos, claras e gemas separadas
2 xícaras de chá de açúcar demerara ou de coco ou mascavo ou de adoçante culinário
2 colheres de sopa de manteiga (preferir a clarificada) ou óleo de coco
1 xícara de leite de amêndoas ou leite integral pasteurizado
1 xícara de farinha de arroz integral
1/2 xícara de chá de cacau em pó
30g de whey protein sabor chocolate
1 colher de café de bicarbonato de sódio
1 colher de sopa de fermento em pó químico

Modo de preparo

1. Bata as claras em neve e reserve.
2. Coloque as gemas + açúcar + manteiga na tigela da batedeira e bata até obter um creme aerado. Adicione o leite e misture.
3. Peneire a farinha + cacau + whey protein (sem peneirar) e adicione a massa.
4. Continue batendo até ficar lisa e cremosa.
5. Adicione o fermento e o bicarbonato e misture delicadamente.
6. Junte as claras bem devagarzinho fazendo movimentos de baixo para cima.
7. Asse por aproximadamente 35 minutos no forno pré-aquecido a 200 graus.

Pode fazer uma cobertura/recheio misturando um pouco de água com o whey até obter uma textura cremosa. Para ficar ainda mais cremoso e mais nutritivo, pode adicionar 3 colheres de sopa de biomassa de banana verde. Adicione Goji berries e frutas vermelhas para decorar. É uma boa opção antioxidante.

Bolo funcional de cenoura

Ingredientes

3 cenouras médias, limpas e cruas

2 xícaras de chá de farinha de arroz integral ou de amêndoas

1 xícara de adoçante natural (xilitol)

3 ovos inteiros

1 xícara de manteiga ou óleo de coco

1 colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de preparo

1. Em um liquidificador coloque as cenouras, ovos e óleo. Bater até misturar bem.
2. Em uma tigela média, adicione a farinha, adoçante e o fermento – todos peneirados! Misture bem com uma colher de pau.
3. Junte a massa do liquidificador com a massa seca e misture bem.
4. Pré aqueça o forno a 180 graus.
5. Unte a forma com óleo de coco ou qualquer óleo e um pouco e farinha. Coloque a massa na forma e leve ao forno.
6. Deixe assar por 35 – 40 minutos. Após 30 minutos fique de olho porque varia de forno para forno.





Bolo funcional de coco

Ingredientes

- 4 ovos (claras separadas das gemas)
- 1 xícara de chá de adoçante natural (xilitol)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 xícara de farinha de coco
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de leite de sua preferência morno
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

1. Bata as claras em neve e reserve.
2. Misture em uma tigela as gemas, o açúcar ou adoçante de sua preferência, óleo de coco e o leite de coco. Aos poucos incorpore a farinha de coco e o leite alternadamente.
3. Quando tiver a massa homogênea, adicione as claras em neve e por último o fermento.
4. Asse por aproximadamente 40 minutos no forno pré-aquecido a 180 graus.

Bolo funcional de laranja

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar demerara ou de coco ou mascavo ou de adoçante culinário
- 1 xícara de chá de óleo de coco
- 2 xícaras de chá de farinha de aveia
- 2 laranjas pêras picadas com a casca
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico

Modo de preparo

1. Bater no liquidificador o óleo, os ovos e as laranjas.
2. Despejar na batedeira e misturar com o açúcar de sua preferência e a farinha.
3. Por último o fermento e o bicarbonato de sódio. Misturar delicadamente.
4. Colocar na forma já untada e assar em forno pré aquecido a 180 graus por cerca de 30 a 40 minutos.





Bolo funcional de tâmaras

Ingredientes

- 1 xícara de tâmaras sem sementes
- 250 ml de água
- 1 xícara de chá de açúcar demerara ou de coco ou mascavo ou de adoçante culinário
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal (preferir a clarificada) ou óleo de coco
- 2 ovos inteiros
- 1/2 colher de sopa de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

1. Coloque a água e as tâmaras na panela e quando começar a ferver deixe cozinhar de 3 a 4 minutos. As tâmaras devem ficar bem macias. Coloque o bicarbonato de sódio e misture bem. Escorra a água e com a ajuda de um garfo amasse bem e reserve.
2. Na batedeira, bata os ovos inteiros até a mistura ficar amarela clara.
3. Em outro bowl, bata a manteiga com o açúcar até a mistura ficar homogênea.
4. Junte os ovos batidos e o purê de tâmaras e misture.
5. Adicione o fermento e misture novamente.
6. Coloque a massa em uma assadeira untada e polvilhada c/ farinha e asse em forno pré aquecido a 180 graus de 30 a 40 minutos.

Bolo rápido de banana de caneca

Ingredientes

1 ovo
1 banana
1 colher de sopa de adoçante natural (se a banana estiver bem madura nem precisa)
2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de sopa de óleo de coco
Canela a gosto
Pedacinhos de chocolate
70% cacau à gosto (opcional)

Modo de preparo

1. Bata com um garfo todos os ingredientes e despeje em uma caneca larga e alta.
2. Deixe no micro-ondas por 2 minutos e está pronto para comer!!! Fica gostoso tanto frio como quente!





Bombom natural de Tâmara

Ingredientes

Tâmaras nas quantidades que desejar
Nozes e/ou castanha de caju
Em média 2 barras de 150g de
chocolate amargo (mínimo 70%
cacau).

Modo de preparo

1. Retire com delicadeza os caroços de cada tâmara fazendo um corte com a faca.
2. Recheie uma por uma com castanha de sua preferência e feche-as apertando com delicadeza.
3. Derreta o chocolate amargo no banho maria e banhe tâmara por tâmara.
4. Deixe gelar por pelo menos 2 horas e sirva igual um bombom!!!

Brownie de cacau

Ingredientes

1/2 xícara de chá de açúcar demerara ou de coco ou mascavo ou de adoçante culinário

1 xícara de chá de mix de castanhas

2 ovos

1 xícara de chá de farinha arroz integral ou aveia em flocos

1/2 xícara de chá de óleo de coco

1/2 xícara de chá de cacau em pó

1/4 xícara de chá de água morna

1/2 colher de sopa rasa de fermento em pó

Modo de preparo

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador exceto o fermento. Adicionar o fermento por último e misturar delicadamente.
2. Colocar em uma forma untada com óleo de coco e farinha de aveia, de arroz ou de coco e salpicar as castanhas por cima.
3. Assar em forno pré aquecido a 180 graus por 30 minutos.





Brownie Low carb

Ingredientes

200g de chocolate acima de 70% cacau

120g de manteiga sem sal

130g de Xylitol (adoçante natural)

100g de farinha de amêndoas

5 ovos (separa gemas das claras)

Canela, essência de baunilha natural, castanhas ou nozes e noz moscada a gosto

Modo de preparo

1. Derreta o chocolate em uma panela em banho maria e adicione a manteiga mexendo até que fique bem homogêneo. Desligue o fogo. Adicione o adoçante natural, a farinha de amêndoas e as gemas a essa mistura.
2. Em uma vasilha bata as claras em neve e incorpore a massa com delicadeza.
3. Acrescente as nozes, castanhas, canela e essência a seu gosto.
4. Despeje tudo sobre uma assadeira forrada com papel manteiga.
5. Asse em forno médio preaquecido por cerca de 20 a 30 minutos. Deixe esfriar para desinformar e está pronto.

Cheesecake sem açúcar

Ingredientes

Recheio

4 caixas de cream cheese

3 unidades de iogurte natural integral sem açúcar

1/3 xícara de adoçante culinário

4 ovos inteiros

3 colheres de amido de milho

Suco de limão siciliano

Raspas de limão

Pitada de Sal

Massa

250g de biscoito maisena triturado

2 colheres de cacau em pó (opcional)

60g de manteiga sem sal derretida

Pitada de sal

Modo de preparo

1. Todos os ingredientes devem estar em temperatura ambiente, ou seja, nada gelado.
2. Untar a forma com manteiga em pomada.
3. Colocar papel alumínio em volta da forma, pois ela irá para banho maria.
4. Para a base de biscoito, misturar bem a manteiga derretida com o biscoito triturado, o cacau em pó e uma pitada de sal. Despejar na base da forma pressionando bastante. Se quiser a base de biscoitos crocantes, deixe no forno de 10 a 15 min. antes de colocar a massa. Após retirar do forno, colocar na geladeira por cerca de 1 hora.
5. Para a massa, bater em batedeira em velocidade lenta a média na seguinte ordem: cream cheese, iogurte, adoçante, ovos, suco de limão com raspas e por último a farinha de trigo. Bater ingrediente por ingrediente por cerca de 10 minutos.
6. Despejar na forma e assar no banho maria em forno a 170 graus por 1 hora. Desligar o forno e abrir a porta por mais 1 hora descansando.
7. Retirar do forno e levar a geladeira por no mínimo 6 horas.
8. Sempre que for servir, retirar uns 20 minutos antes da geladeira e despejar a calda de fruta de sua preferência na hora.
9. Para a geléia de maracujá, use cerca de 4 maracujás e leve ao fogo médio adoçado com adoçante (cerca de 1 a 2 colheres de sopa) até obter uma textura de geléia.





Cookie de aveia

Ingredientes

- 1 xícara de chá** de aveia em flocos
- 1 xícara de chá** de farinha de arroz ou farinha de amêndoas ou farinha de aveia
- 1 xícara de chá** de açúcar mascavo ou açúcar
- 2 colheres de sopa** de mel
- 1 colher de chá** de fermento em pó para bolo
- 1 ovo**
- 70g** de manteiga clarificada
- Castanhas a gosto picadas grosseiramente ou gotas de chocolate 70% cacau a gosto

Modo de preparo

1. Em uma tigela misture todos os ingredientes secos.
2. Derreta a manteiga e depois acrescente à massa, juntamente com os demais ingredientes líquidos. Misture até soltar do recipiente.
3. Pegue porções da mistura com a ajuda de uma colher de sorvete. Faça bolinhas e acomode em uma assadeira forrada com papel manteiga. Se não tiver papel manteiga, pode untar e enfarinhar.
4. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°, por + ou - 30 minutos ou até dourar.
5. Deixe os biscoitinhos descansarem por alguns minutos antes de removê-los da assadeira. Eles ficarão mais durinhos ao esfriarem.

Copinhos de chocolate com pasta de amendoim

Ingredientes

Chocolate:

1 xícara de chocolate 70%

Recheio:

4 colheres de sopa de pasta de amendoim sem açúcar

1 colher de sopa de olho de coco

1 colher de sopa de xilitol (opcional)

2 colheres de sopa de nibs de cacau, ou semente de chia, castanhas, etc.

Modo de preparo

Chocolate:

1. Derreta metade do chocolate em banho-maria ou no microondas.
2. Retire, adicione a outra metade do chocolate e misture até derreter tudo.
3. Espalhe cerca de 1 colher de sopa no fundo e laterais da forma (de mini cupcakes ou outros doces pequenos) de silicone.
4. Leve ao congelador até firmar (cerca de 5-10 minutos).

Recheio:

5. Misture a manteiga de amendoim todos os ingredientes do recheio.

Montagem:

6. Retire as forminhas do congelador e adicione 1 colher de sobremesa do recheio.
7. Cubra com chocolate e leve novamente ao congelador.
8. Cubra com chocolate e leve novamente ao congelador por 5-10 minutos.

Conserve na geladeira até o consumo





Fondue funcional de chocolate

Ingredientes

1 xícara de leite de coco ou de amêndoas

3 colheres de sopa biomassa de banana verde

250 g ou 2 xícaras chocolate 70% cacau

1 colher de sobremesa de licor de cacau (opcional)

Açúcar de coco ou açúcar demerara ou adoçante stévia à gosto (opcional para quem gosta um pouco mais doce)

Modo de preparo

1. Em uma panela misture chocolate, a biomassa e o leite de amêndoas.
2. Cozinhe até o chocolate derreter.
3. Adicione o licor de cacau, açúcar de coco e sirva quente com frutas.

Mousse de chocolate saudável

Ingredientes

375g de chocolate 70% cacau derretido em banho maria

2 gemas de ovo

40g adoçante culinário

5 claras de ovo

250g de creme de leite fresco

8 claras batidas em ponto de neve

Modo de preparo

1. Em um bowl misture bem as gemas c/ adoçante culinário até obter uma mistura bem homogênea.
2. Aqueça o creme de leite em banho maria junto com o chocolate e reserve.
3. Bata as claras com uma pitada de sal até obter o ponto de neve.
4. Em seguida vá incorporando - as aos poucos todos os ingredientes até obter uma textura leve e homogênea.
5. Coloque na geladeira por 3 horas e sirva gelado.

Uma dica super nutritiva e gostosa é acrescentar por cima os nibs de cacau!





Mousse de Goiaba

Ingredientes

500ml de iogurte natural

1 envelope de gelatina sem sabor

2 goiabas vermelhas e maduras

1 xícara de chá de água

3 colheres de sopa de adoçante natural (xilitol, maltitol, eritritol ou stevia)

Modo de preparo

1. Cozinhe a goiaba com um pouco de água em fogo baixo.
2. Quando a fruta começar a desmanchar adicione mais água e bata no liquidificador com o iogurte e a gelatina já hidratada.
3. Despeje em um recipiente de vidro e leve ao refrigerador até ganhar consistência.

Mousse funcional de chocolate e abacate

Ingredientes

1 unidade de abacate bem maduro

2 colheres de sopa de cacau em pó
(se for um de boa qualidade, bem concentrado
pode ser até 1 colher de sopa)

2 colheres de sopa de açúcar de coco
ou xilitol ou mel ou agave ou stevia

1/2 xícara de água ou bebida vegetal
(leite de coco, de arroz, castanha ou aveia)

1 pitada de flor de sal ou sal marinho

Modo de preparo

1. Em um processador bata todos os ingredientes até obter uma textura bem cremosa e homogênea.
2. Distribua em tacinhas e decore com castanhas trituradas e folha de hortelã.
3. Coloque na geladeira e sirva gelado.





Mousse funcional de chocolate

Ingredientes

1 colher de sobremesa de essência de baunilha
200g chocolate 70% cacau derretido em banho maria
500g tofu (queijo de soja)
3/4 xícara de água
2 colheres de sopa de açúcar de coco, ou adoçante natural ou mel
1 pitada de flor de sal ou sal marinho

Modo de preparo

1. Em um processador bata todos os ingredientes até obter uma textura bem cremosa e homogenia
2. Distribua em tacinhas e decore com castanhas trituradas.
3. Coloque na geladeira e sirva gelado.

Panqueca low carb

Ingredientes

- 1 banana madura
- 2 ovos inteiros
- Canela a gosto
- Óleo de coco (para untar frigideira)

Modo de preparo

1. Com um garfo amasse bem a banana e reserve.
2. Bata com um fuê ou garfo os dois ovos.
3. Acrescente a canela a gosto e se preferir mais adocicado pode acrescentar também algum adoçante natural (stevia ou xilitol) e/ou também o cacau em pó.
4. Misture a banana amassada com os ovos batidos até obter uma mistura homogênea. Se quiser ela um pouco menos úmida pode adicionar 1 colher de sopa de farinha de coco ou de amêndoas!
5. Unte a frigideira e despeje a mistura. Só dourar os dois lados e está pronta para comer. Pode adicionar pasta de amendoim, de amêndoas ou até uma geleia natural de frutas por cima!!! Fica uma delícia fria e quente!





Petit Gateau Low carb

Ingredientes

125g de chocolate 70% cacau

100g de manteiga

2 colheres de sopa de Xylitol
(adoçante natural)

2 colheres de sopa de farinha de
amendoas

2 ovos + 2 gemas

Modo de preparo

1. Derreta o chocolate em uma panela em banho Maria e adicione a manteiga mexendo até que fique bem homogêneo.
2. Em uma vasilha bata os ovos, as gemas e o xylitol até que os ingredientes fiquem bem homogêneos.
3. Adicione o chocolate com a manteiga aos poucos junto com os ovos batidos e em seguida adicione suavemente a farinha de amêndoas
4. Despeje tudo sobre forminhas pequenas já untadas com manteiga e cacau em pó
5. Coloque na geladeira por cerca de 10 minutos. Enquanto isso preaqueça o forno.
6. Asse os petit gateaus em forno altode 7 a 10 minutos. O ponto é a borda mais alta e assada e o meio molinho. Desinforme e está pronto para servir

Sorvete de banana caseiro

Ingredientes

6 bananas maduras congeladas
150ml de creme de leite fresco

Modo de preparo

1. Congele as bananas que já estiverem bem maduras (sem a casca)
2. Bata em um processador todos os ingredientes até obter uma textura homogenia.

Pronto. Seu sorvete caseiro natural está pronto para ser saboreado.
Se quiser adicionar qualquer outra fruta congelada no processo também fica muito gostoso, pois a banana que dará a cremosidade à receita!!





Torta de chocolate

Ingredientes

Massa:

200g de farinha de amêndoas
100g de farinha de grão de bico
70g de manteiga gelada
30g de xilitol/ adoçante culinário
Forma de 25cm de diâmetro
com fundo removível.

Ganache:

400g de chocolate amargo
400g de creme de leite fresco
1 pau de canela
1 colher de mel

Modo de preparo

Massa:

1. Untar com manteiga uma forma de 25cm de diâmetro com fundo removível. Reserve.
2. Misturar com a mão tudo até formar uma massa farinhenta.
3. Colocar a massa no fundo da forma para formar a base.
4. Levar 10 a 15 min no forno pré-aquecido a 180 graus.

Ganache:

5. Aquecer o creme de leite com a canela até a fervura.
6. Despejar sobre o chocolate e ir misturando até derreter completamente.
7. Acrescentar o mel e a manteiga. Vai formar uma ganache lisa.
8. Por fim, despejar em cima na massa. Levar na geladeira por pelo menos 2h ou até firmar.

Servir com uma colher de creme de leite fresco batido em ponto de Chantilly.



OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALEMÃO