




10 Receitas doces e saudáveis com adoçantes sem calorias ou com poucas calorias



Contents

Papa com mistura de sementes e tahini	03
Barras de granola caseiras	04
Panquecas de farelo de aveia com frutos vermelhos	05
Sobremesa de morango	06
Tartes de limão	07
Chocolate quente sem açúcar adicionado	08
Maçãs assadas com iogurte grego e nozes	09
Compota de frutos de verão	10
Batido Verde	11
Arroz-doce	12



Papa com mistura de sementes e tahini

Comece o seu dia com uma tigela de papas com mistura de sementes e tahini com adoçantes sem ou de baixas calorias

Informações nutricionais cada porção contém

Energia	Gordura	Gordura saturada	Carboidratos	Açúcares	Proteína	Fibra	Sal
283kcal	12.3g	2.8g	31.6g	5.3g	11g	4.1g	0.16g

Ingredientes

80g de farelo de aveia

200ml de água

Doses 2 pessoas

200ml de leite meio gordo

10g de sementes de girassol

10g de sementes de abóbora

2 colheres de chá de tahini
(em alternativa: manteiga de amendoim ou de amêndoa)

2 colheres de chá de edulcorante granulado

Uma pitada de canela



Instruções



5'
de preparação



5'
cozedura

Passo 1

Misturar a água e o leite com a aveia numa pequena frigideira. Cozinhar em lume brando durante 5 minutos.

Passo 2

Retirar do lume e dividir a papa em duas tigelas. Adicionar uma colher de chá de adoçante sem ou de baixas calorias em cada tigela. Cubra com as sementes de abóbora e de girassol, adicionar 1 colher de chá de tahini em cada tigela, e polvilhar com canela.

Dicas e sugestões

Pode adicionar às papas as suas coberturas preferidas e ter um pequeno-almoço diferente todos os dias! Experimente misturar maçã ralada nas papas ou adicionar amoras e nozes picadas para um crocante extra.



Barras de granola caseiras

Prepare deliciosas barras de granola caseiras com nozes, sementes, frutos secos e um adoçante de mesa adequado para cozinhar

Informações nutricionais cada porção contém

Energia	Gordura	Gordura saturada	Carboidratos	Açúcares	Proteína	Fibra	Sal
180kcal	9.4g	1g	20g	4g	4g	3g	0.1g

Ingredientes

200g de aveia

50g de nozes (picadas)

Doses 10 pessoas

30g de sementes (experimente sementes de abóbora, girassol, linhaça ou uma combinação de todas)

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de extrato de baunilha

100g de frutos secos (picados) (experimente ameixas secas, tâmaras, frutos vermelhos, figos ou uma combinação de todos)

2 colheres de sopa de adoçante sem calorias/com poucas calorias

Uma **pitada** de sal

1 colher de chá de canela



Instruções

10'



de preparação

15'



fornada

Dicas e sugestões

Utilize uma mistura flocos de aveia grossos e finos para obter uma textura crocante.

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 160°C. Forre um tabuleiro com papel vegetal.

Passo 2

Adicione todos os ingredientes numa tigela grande e misture bem.

Passo 3

Espalhe a mistura através no tabuleiro utilizando uma espátula para criar uma camada fina.

Passo 4

Coloque no forno durante 15 minutos ou até ficar dourado.

Passo 5

Deixe arrefecer antes de cortar em barras de tamanho igual e sirva.



Panquecas de farelo de aveia com frutos vermelhos

Adocem as vossas panquecas com frutos vermelhos e adoçantes sem ou de baixas calorias e polvilhadas com canela para um sabor extra

Informações nutricionais cada porção contém (2 panquecas)

Energia 135kcal	Gordura 1.5g	Gordura saturada 0.5g	Carboidratos 23.8g	Açúcares 9.4g	Proteína 6.5g	Fibra 4.6g	Sal 1g
---------------------------	------------------------	---------------------------------	------------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------	------------------

Ingredientes

1 chávena de aveia

¼ colher de chá de sal

½ chávena de farinha

300 ml de leite meio gordo

Doses 6 pessoas
(12 panquecas)

6 colheres de chá de edulcorante granulado sem ou de baixas calorias

2 ovos

300g de frutos vermelhos

1 colher de chá de fermento em pó

Canela

½ colher de chá de bicarbonato de sódio



Instruções

40'
de preparação

Passo 1

Numa tigela grande, misturar a aveia, farinha, edulcorante, fermento em pó, bicarbonato de sódio e sal.

Passo 2

Numa segunda tigela, bata juntamente o leite e os ovos. Verter a mistura sobre os ingredientes secos; mexer apenas até que os ingredientes misturados fiquem sem grandes grumos.

Passo 3

Aqueça uma chapa ou frigideira antiaderente em lume médio.

Passo 4

Verter a massa, cerca de ¼ copo de cada vez, para a chapa quente. Cozinhar as panquecas até estarem volumosas, douradas, e ligeiramente tostadas à volta das bordas. Vire e cozinhe do outro lado até dourar.

Passo 5

Servir as panquecas com os frutos vermelhos, algum adoçante sem ou de baixas calorias (opcional) e polvilhar com canela.

Dicas e sugestões

Utilize uma frigideira ou grelha antiaderente para evitar que as panquecas fiquem coladas ao virar.



Sobremesa de morango

Desfrute de um pudim de baixo teor de açúcar com iogurte grego e morangos (ou outra fruta à sua escolha) com adoçantes sem ou de baixas calorias

Informações nutricionais cada porção contém

Energia 60kcal	Gordura 2.4g	Gordura saturada 1.4g	Carboidratos 6.6g	Açúcares 3.8g	Proteína 3.5g	Fibra 1.3g	Sal 0.03g
--------------------------	------------------------	---------------------------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------

Ingredientes

400g de morangos

150g de iogurte grego
0% gordura

6 teaspoon colheres de chá de edulcorante granulado sem ou de baixas calorias (equivalente a 6 colheres de chá de açúcar)

100ml de natas com teor reduzido de matéria gorda ou natas acidificadas

$\frac{1}{2}$ lima ou limão



Doses 6 pessoas

Instruções

15'
de preparação

30'-60'
para
arrefecer

Passo 1

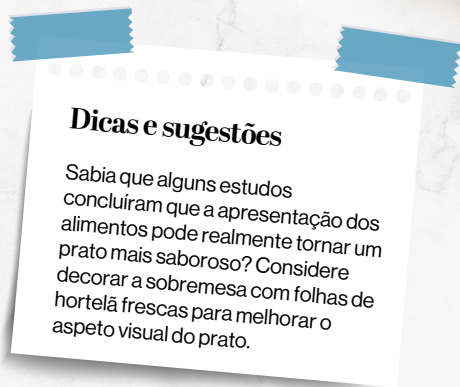
Lavar e remover os caules dos morangos. Cortá-los em pedaços pequenos de 1/2cm. Triturar $\frac{3}{4}$ dos morangos até ter um puré com textura ligeiramente granulosa, macia e uniforme.

Passo 2

Colocar o puré e os morangos cortados numa tigela, adicionar o adoçante sem ou de baixas calorias e o sumo de lima/limão. Misturar bem e reservar durante 10 minutos.

Passo 3

Numa segunda tigela, misturar o iogurte e as natas com teor reduzido de matéria gorda ou natas acidificadas. Acrescentar os morangos até que todos estejam envolvidos e não haja mais creme branco.



Dicas e sugestões

Sabia que alguns estudos concluíram que a apresentação dos alimentos pode realmente tornar um prato mais saboroso? Considere decorar a sobremesa com folhas de hortelã frescas para melhorar o aspeto visual do prato.

Passo 4

Colocar em copos para servir e cobrir com os morangos picados (opcional). Deixe-os no frigorífico para arrefecer.

Passo 5

Esta receita também resulta bem com ruibarbo ou fruta como groselhas, framboesas, cerejas, alperces ou pêssegos.

Tartes de limão

Experimente esta receita alternativa de tarte de limão com baixo teor de açúcar para obter uma sobremesa deliciosa!

Informações nutricionais cada porção contém

Energia	Gordura	Gordura saturada	Carboidratos	Açúcares	Proteína	Fibra	Sal
155kcal	7g	3.5g	17g	2g	6.5g	1g	0.2g

Ingredientes

Doses 6 pessoas



Massa

125g de farinha

35g de manteiga

1 gema de ovo

100ml de leite meio gordo

2 colheres de sopa de adoçante sem calorias /com poucas calorias

Recheio

4 limões

4 ovos

10g de farinha de milho

5 colheres de sopa de adoçante sem calorias /com poucas calorias



Instruções



20' de preparação



40' cozadura

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte pequenas formas de tarte ou de cupcake com óleo alimentar em spray, manteiga ou margarina.

Passo 2

Comece por preparar a massa. Com os dedos, separe a manteiga envolvendo-a na farinha, juntamente com o adoçante sem calorias/com poucas calorias para obter uma massa quebrada fina.

Passo 3

Ligue a manteiga e a farinha com o leite e a gema de ovo e forme uma bola; deixe arrefecer durante 30 minutos.

Dicas e sugestões

Utilize sumo de limão acabado de espremer para o recheio de limão. A sua tarte terá um sabor mais vibrante e intenso a limão.

Passo 4

Para o recheio, extraia a polpa e o sumo dos limões e transforme-os em puré. Acrescente o adoçante sem calorias/com poucas calorias, a farinha de milho e os ovos e misture.

Passo 5

Estenda a massa arrefecida e corte-a em círculos do tamanho das formas de tarte. Molde a massa para dentro das formas.

Passo 6

Coloque o recheio e cozinhe durante 40 minutos.

Chocolate quente sem açúcar adicionado

Desfrute de um chocolate quente caseiro à medida que os dias frios se aproximam. Pode adicionar uma pitada de canela ou chili, se desejar!

Informações nutricionais cada porção contém

Energia	Gordura	Gordura saturada	Carboidratos	Açúcares	Proteína	Fibra	Sal
111kcal	3.5g	3g	12g	11g	8g	0.5g	0.1g

Ingredientes

200ml de leite meio gordo

1 colher de chá de chocolate em pó

1 porção

1-2 colheres de chá de adoçante sem calorias/com poucas calorias (equivalente a 1-2 colheres de chá de açúcar)

Uma pitada de canela (opcional)



Instruções

5'
de preparação

Passo 1

Aqueça o leite num tacho pequeno.

Passo 2

Misture bem o cacau (e a canela) no leite quente adicione adoçante sem calorias/com poucas calorias a gosto.

Passo 3

Sirva de imediato.

Dicas e sugestões

Para um delicioso chocolate quente, utilize chocolate preto em pó.



Maçãs assadas com iogurte grego e nozes

A nossa sugestão para uma sobremesa de inverno com proteína e sem açúcares adicionados.

Informação Nutricional por dose

Energia 232kcal	Gordura 7.5g	Gordura saturada 1.5g	Carboidratos 34g	Açúcares 28.8g	Proteína 7g	Fibra 5.3g	Sal 0.03g
---------------------------	------------------------	---------------------------------	----------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------	---------------------

Ingredientes

Porções 4

4 maçãs de tamanho médio

4 colheres de chá de adoçante granulado sem ou de baixas calorias para cozinhar

1 colher de chá de canela em pó

1 colher de chá de cravos -da-índia inteiros

100ml de água (ou sumo de fruta)

200g de iogurte grego com 2% de gordura

40g de nozes picadas



Instruções

15'  de preparação

45'  de cozedura

Passo 1

Pré-aquecer o forno a 180°C.

Passo 2

Descascar e cortar cada maçã ao meio antes de retirar os caroços.

Passo 3

Colocar as fatias de maçã e os cravos-da-índia num tabuleiro e deitar a água (ou sumo de fruta) no fundo. Polvilhar com o adoçante e a canela.

Dicas & Sugestões

Escolha uma variedade de maçã que seja conhecida pela sua textura crocante e firme, como a Granny Smith, a Fuji ou a Pink Lady.

Passo 4

Cozer no forno durante 45 minutos a 180°C, ou até as maçãs estarem cozidas.

Passo 5

Servir as maçãs assadas em quatro tigelas e cobrir com duas colheres de sopa de iogurte grego, antes de adicionar 1 colher de sopa de nozes picadas em cada porção. Pode deitar o xarope que sobrou do tabuleiro por cima e polvilhar com mais canela.

Compota de frutos de verão



Experimente esta receita fácil para uma deliciosa compota de frutas de verão com adoçantes sem ou de baixas calorías.

Informação Nutricional por dose (colher de sopa)

Energia 22kcal	Gordura 0g	Gordura saturada 0g	Carboidratos 5.2g	Açúcares 4g	Proteína 0.5g	Fibra 0.7g	Sal 0g
--------------------------	----------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------	------------------

Ingredientes

2 pêssegos de tamanho médio

½ chávena de adoçantes granulados sem ou de baixas calorías

15 porções

6 alperces

100g de cerejas

Sumo de **½ limão**




Instruções

15' 

de preparação

30' 

para cozinhar

15' 

para arrefecer

Dicas & Sugestões

Para preservar a compota, engarrafe-a enquanto ainda estiver quente. Coloque-a no frasco quente e esterilizado e feche imediatamente.

Passo 1

Lavar as frutas e retirar os caroços, antes de as cortar às fatias.

Passo 2

Colocar as frutas fatiadas numa panela grande, juntamente com o sumo de limão.



Passo 3

Cozinhar em lume brando, num lume médio. A fruta irá começar a libertar líquido à medida que a temperatura aumenta.

Passo 4

Após 10 minutos, adicionar o adoçante e mexer. Cozinhar durante mais 20 minutos ou até a compota ficar pegajosa e espessa. Mexer ocasionalmente.

Passo 5

Quando a compota estiver pronta, reservar durante 10 minutos e, de seguida, verter num frasco esterilizado.

Batido Verde

Esta receita de batido de espinafres combina frutas e vegetais com adoçantes sem ou de baixas calorias para uma bebida deliciosa e rica em nutrientes que demora apenas 5 minutos a preparar.

Informação Nutricional por dose

Energia 76kcal	Gordura 0g	Gordura saturada 0g	Carboidratos 17.5g	Açúcares 11.5g	Proteína 1.5g	Fibra 3g	Sal 0.1g
--------------------------	----------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------	--------------------

Ingredientes

1 chávena de folhas de espinafre "baby"

1 pêra

1 banana

1 chávena de água

3 embalagens de edulcorantes de mesa sem ou de baixas calorias

Sumo de $\frac{1}{2}$ lima



Porções 3

Instruções



5' di de preparação



Dicas & Sugestões

Experimente adicionar folhas de hortelã para realçar o sabor do batido.

Passo 1

Lavar as folhas de espinafre e descascar as frutas.

Passo 2

Juntar todos os ingredientes num liquidificador. Também pode adicionar gelo se preferir que o seu batido seja servido frio (opcional).

Passo 3

Misturar até ficar homogéneo.

Passo 4

Servir o batido em 3 copos.



Arroz-doce



Transformámos esta receita clássica numa versão com baixo teor de gordura, adoçada com adoçantes sem ou de baixas calorias, com um excelente sabor, menos calorias e sem açúcares adicionados.

Informação Nutricional por dose

Energia 172kcal	Gordura 3.5g	Gordura saturada 2g	Carboidratos 26g	Açúcares 10g	Proteína 9g	Fibra 0g	Sal 0.2g
---------------------------	------------------------	-------------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------

Ingredientes

100g de arroz Arborio

1L de leite meio-gordo

Porções 5

Raspas de 1 laranja ou limão


5 colheres de sopa de adoçantes granulados sem ou de baixas calorias

1 colher de chá de extrato de baunilha

1 colher de chá de canela em pó

Instruções

40' 
para cozinhar

1-2 horas 
para arrefecer

Dicas & Sugestões

Para reduzir o tempo de cozedura, experimente adicionar farinha de milho para engrossar o arroz-doce mais rapidamente.

Passo 1

Num tacho, juntar o leite, o arroz e as raspas de laranja / limão e deixar ferver. Quando levantar ferver, reduzir para lume brando.

Passo 2

Deixar ferver em lume brando durante 30-40 minutos ou até a mistura engrossar e ficar com a mesma consistência de um iogurte. Mexer constantemente para garantir que a mistura não se agarra ao fundo do tacho.

Passo 3

Depois de engrossar, adicionar o adoçante e o extrato de baunilha. Mexer bem para dissolver.

Passo 4

Retirar a mistura do lume. Após 5-10 minutos, servir o arroz-doce em taças e deixar arrefecer à temperatura ambiente. De seguida, colocar as taças no frigorífico para obter um arroz-doce frio.

Passo 5

Polvilhar com canela antes de comer (opcional).



Os adoçantes sem calorias ou com poucas calorias proporcionam uma forma simples de **reduzir a quantidade de açúcares e calorias** na nossa dieta quando utilizados como parte de uma dieta e estilo de vida saudáveis. Podem também ajudar-nos a adaptar as receitas tradicionais e a preparar alimentos e bebidas caseiras com zero ou menos açúcar, ao mesmo tempo que nos permitem desfrutar de refeições saudáveis e saborosas.

Leia mais sobre adoçantes sem ou com baixas calorias:

<https://www.sweeteners.org/resources/>

Apoiado por:

