

PARTE 2

SOBREMESAS LEVES E SABOROSAS: O PRAZER SEM CULPA

DRA MICHELE MALUF





DRA MICHELE MALUF

Sou Michele, médica endocrinologista, e venho orgulhosamente apresentar para vocês, meu primeiro Ebook com receitas de pratos saudáveis.

Trabalho na área já há mais de 10 anos e durante todo esse período, venho percebendo, que uma das maiores dificuldades das pessoas é saber o que fazer pra comer, que seja gostoso e ao mesmo tempo nutritivo!

E assim surgiu a ideia de criar esse ebook, fornecendo algumas receitas para ajudar nessa escolha. Pesquisei algumas na internet, testei e outras recebi de pacientes. Sim, eu troco receitas com meus pacientes. Rs.

Muitos ainda acham que comer saudável é só filé de frango, salada e frutas. Ledo engano! Tem muita coisa boa, saborosa e saudável!

Espero que gostem e se deliciem!



PARTE

02

Doces



BOLO DE AVEIA DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 150ml de leite de sua preferencia
- 80gramas açúcar demerara (ou mascavo, ou adoçante forno e fogão)
- 60ml de óleo de coco
- 150gr farinha de aveia
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de fermento

Para decorar: banana e açúcar demerara a gosto

Misture primeiro todos os ingredientes secos, depois junte os ingredientes líquidos.

Mexa bem e então leve para uma frigideira, no fogo bem baixo, durante 30 minutos pelo menos.

E pronto, pode se deliciar com o seu bolo!



MOUSSE DE CHOCOLATE SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- 300gr de iogurte natural desnatado
- 300gr de chocolate 70% derretido
- 50gr de leite em pó

Misture todos os ingredientes após o chocolate ser derretido, e leve a geladeira por 3 horas.

E pronto. Rende 10 porções.



PUDIM DE CHIA COM MANGA

INGREDIENTES

- 1 manga picada
- 250ml de leite de coco
- 4 colheres de sopa de chia
- Suco de uma laranja
- 1 colher café de adoçante xilitol ou açúcar demerara.

Misture o leite de coco com a chia, e o adoçante, e deixe descansar por 15 minutos. Enquanto isso, bata a manga com o suco de laranja no liquidificador até virar um “purê”.

E para terminar, numa taça de sobremesa, coloque o “purê” de chia e por cima coloque o “purê” de manga.

Além de deliciosa, fica uma sobremesa com aparência linda.



CREME DE PAPAYA

INGREDIENTES

- 1 mamão papaia médio
- 1 potinho de iogurte natural desnatado
- 4 gotas de essência de baunilha
- 1 colher de sobremesa de adoçante xilitol ou eritritol

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Despeje em taças individuais, e mantenha em geladeira por no mínimo 1 hora antes de servir.



GRANOLA CASEIRA

INGREDIENTES

- 2 xicaras de chá de aveia laminada
- 2 colheres de sopa de semente de gergelim
- 2 colheres de sopa de semente de girassol
- 4 colheres de sopa de castanha-do-Pará picadas
- 2 colheres de sopa de mel
- 1/2 colher de chá de canela
- 2 colheres de sopa de coco fresco ralado
- 2 colheres de sopa de uva passa
- 2 colheres de sopa de ameixa seca picada.

Próxima página



GRANOLA CASEIRA

Pré aqueça o forno a 180C.

Em uma tigela, misture a aveia, as sementes de gergelim e de girassol, as castanhas, o mel e a canela. Disponha em uma assadeira e leve para dourar no forno a 180C por 40 minutos, mexendo a cada 10 minutos para não queimar.

Retire do forno e misture o coco fresco, a uva passa e a ameixa, retornando para assar por mais 10 minutos. Pronto! Retire do forno, espere esfriar e acondicione num pote hermético.

Obs: a castanha-do-Pará pode ser substituída por nozes, castanha de caju, amêndoas ou amendoim



PANQUECA DE BANANA FIT

INGREDIENTES

- 1 banana bem madura amassada
- 2 colheres de sopa farelo de aveia
- 1 ovo
- 1/2 colher de fermento em pó
- Canela a gosto
- Cacau em pó a gosto

Misture bem a banana amassada, a aveia, o ovo e o fermento. Em seguida despeje essa mistura numa frigideira pequena, untada com azeite e deixar em fogo bem baixo. De vez em quando, vire para dourar o lado de baixo.

Depois de pronto, polvilhe um pouco de canela e/ou cacau em pó.



MOÛSSE DE LIMÃO FIT

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de leite em pó
- 1 colher sobremesa de adoçante culinário
- Suco de 1 limão grande
- 1/2 xícara água bem gelada
- Raspas de limão

Em uma tigela, adicione todos os ingredientes e misture bem.

Em seguida, transfira para taças individuais, polvilhe as raspas de limão na superfície, e leve ao congelador por 10 minutos antes de servir.



INGREDIENTES

- 1 scoop de whey protein sabor baunilha ou cappuccino
- 100 a 120ml de leite semidesnatado
- 50 a 100ml de café expresso, coado ou instantâneo
- Canela a gosto

Faça o café e deixe esfriar um pouco. Em seguida, adicione o whey e o leite, e bata com um mixer até formar uma espuminha.

Se preferir ajuste os ingredientes e então saborear.



PALETA DE BANANA SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- 3 Bananas
- 150gr de Chocolate 70%
- Coco Ralado
- 6 unidades de palitos de picolé

Descasque as bananas e as corte ao meio. Pegue os palitos de picolé e espete nas bananas percorrendo até o meio delas, ficando como se fosse um picolé. Com todas as bananas prontas, leve-as até o congelador por 15 minutos. Derreta o chocolate no micro-ondas, de 30 em 30 segundos, com muito cuidado, para ele não queimar.

E então, banhe as bananas por inteiro no chocolate derretido. Antes que o chocolate endureça, polvilhe com o coco ralado e leve ao congelador por mais 15 minutos.

Pronto.

Agora é só se deliciar.



INGREDIENTES

- 2 e ½ xícaras de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de mel
- 3 colheres de chá de cacau em pó
- 2 xícaras de chá de água
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 colher de chá de bicarbonato
- 1 colher de chá de fermento
- 130 gr de chocolate meio amargo

Próxima página



PÃO DE MEL INTEGRAL

Bata todos os ingredientes com uma batedeira ou a mão, exceto o chocolate. Unte uma travessa e polvilhe com farinha de trigo. Coloque a massa batida e leve ao forno (190 graus) por aproximadamente 25 minutos.

Derreta o chocolate meio amargo no micro-ondas por 2 minutos, mexendo de vez em quando. Desinforme o bolo e cubra com o chocolate derretido.


Leve a geladeira por uns 20 minutos para endurecer o chocolate, e então corte em quadradinhos.



Comer de forma saudável não significa comer alimentos sem sabor. Você merece e deve comer de forma deliciosa!



 [@dramichele_maluf](https://www.instagram.com/dramichele_maluf)

 [Entre em contato, te espero!](#)

