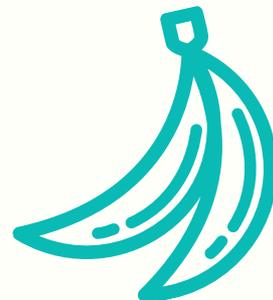




10 RECEITAS DE SOBREMESAS FUNCIONAIS

Nutricionista |
Amanda Honorato

Sou uma nutricionista focada em nutrição funcional e longevidade. Preparei esse e-book para você que aprecia uma sobremesa, mas que não quer fugir da linha mais saudável. São 10 receitas deliciosas e práticas!



INTRODUÇÃO

Nutrição Funcional

A Nutrição Clínica Funcional possui cinco princípios básicos: a individualidade bioquímica, o tratamento centrado no paciente, o equilíbrio nutricional e a biodisponibilidade de nutrientes, a saúde como vitalidade positiva e as interconexões em teia de processos bioquímicos que engloba: os desequilíbrios nutricionais, estruturais e hormonais, o estresse oxidativo, a ecologia gastrintestinal, a detoxificação do organismo, as alterações imunológicas e a interação corpo-mente.

A nutrição funcional não se preocupa em contar calorias, e sim com que o paciente esteja ingerindo alimentos de qualidade, buscando promover uma harmonia no funcionamento do organismo, com a ingestão de alimentos considerados protetores, como os antioxidantes, que tem a função de promover o funcionamento adequado do nosso organismo e a recuperação e/ou manutenção das funções vitais.



BEIJINHO FUNCIONAL



INGREDIENTES

- 200 g creme de leite
- 100 g coco ralado seco sem açúcar
- 200 ml leite de coco
- A gosto adoçante
- A gosto coco ralado para enrolar
- A gosto cravo da Índia

MODO DE PREPARO

Colocar o creme de leite, coco ralado e leite de coco na panela e mexa até dar uma encorpada. Misture o adoçante à gosto e leve à geladeira. Enrole as bolinhas e passe no coco ralado, colocando os cravinhos em cima. Ou coma de colher. Mantenha guardado na geladeira. Se usar coco ralado fresco, basta dispensar o uso do leite de coco.

PUDIM FUNCIONAL



INGREDIENTES

- 7 ovos inteiros
- 200 ml de creme de leite
- 200 ml de leite de coco
- 50g de coco ralado sem açúcar
- 4 colheres de sopa de xilitol

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes com auxílio de um foquete ou bata no liquidificador. Caramelize 1 a 2 colheres de xilitol com um pouco de água em uma forma de pudim. Despeje a mistura na forma de pudim e leve ao forno em banho maria por cerca de 40 minutos. Retire, espere esfriar e leve à geladeira por 4 horas. Desenforme e sirva!



MOUSSE DE LIMÃO SICILIANO FUNCIONAL



INGREDIENTES

- 1 lata de creme de leite sem soro e sem lactose
- 1 pote de iogurte grego sem açúcar e sem lactose
- 1 limão siciliano
- 1 colher de chá de essência de baunilha 10 gotas de
- adoçante

MODO DE PREPARO

Separe raspas da casca de limão. Misture o creme de leite sem soro, o iogurte, o adoçante, o suco do limão, a essência de baunilha e metade das raspinhas. Bata por 2 minutos na batedeira até ficar homogêneo. Despeje em tigelas e leve à geladeira até firmar. Sirva com as raspas que restaram por cima.



SORVETE DE FRUTAS VERMELHAS FUNCIONAL



INGREDIENTES

- 300g de frutas vermelhas congeladas (morango e framboesa)
- 150ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de caldo de limão
- 3 colheres de sopa de adoçante em pó Hortelã a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque as frutas congeladas e a hortelã e vá batendo, introduzindo o leite de coco aos poucos (cuidado para não ficar muito líquido). Vá batendo lentamente e mexendo as frutas (tenha paciência). Após criar uma certa consistência, coloque no freezer por 2 a 4 horas.



BOMBOCADO DE FUBÁ SEM GLÚTEN



INGREDIENTES

- 2 ovos (retirar a pele da gema)
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz sem glúten
- 1 xícara (chá) de stévia, xilitol (forno e fogão)
- 1 xícara (chá) de fubá orgânico
- ½ xícara (chá) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de água filtrada
- 3 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes, com exceção do fermento, no liquidificador e bata até obter uma massa homogênea. Adicione o fermento por último e bata apenas para misturar. Coloque em uma assadeira retangular ou forminhas individuais untadas e enfarinhadas. Leve ao forno (180° C) por aproximadamente 30 minutos. Espere esfriar, corte ou desenforme e sirva a seguir.



MUFFIN DE FRUTAS VERMELHAS



INGREDIENTES

- 300 g de farinha de amêndoas
- 1 col. (chá) de fermento
- 80 g de açúcar mascavo
- 50 g de flocos de aveia
- 280 ml de leite desnatado ou de coco ou de castanhas
- 2 ovos
- 60 g de azeite
- 200 g de framboesas frescas
- Aveia para polvilhar

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180°C. Misture a farinha com o fermento, a aveia e o açúcar. Bata os ovos com o leite e o azeite. Faça um buraco no centro da farinha e misture os líquidos com as framboesas. Coloque 12 bases de muffins num tabuleiro e divida a mistura uniformemente. Polvilhe com aveia na superfície para acrescentar textura. Deixe cozinhar de 20 a 30 minutos. Sirva ainda quente.



BROWNIE DE AVEIA FUNCIONAL



INGREDIENTES

- 150g de chocolate meio amargo (com mais cacau e açúcar
- possível)
- ½ xícara de óleo de coco
- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar demerara ou açúcar de coco
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- ½ xícara de nozes picadas

MODO DE PREPARO

Derreter o chocolate em banho maria, junto com o óleo de coco. Em uma tigela, bater os ovos com o açúcar até ficar uma mistura clara. Juntar com o chocolate derretido, a aveia as nozes picadas. Colocar em uma assadeira forrada com papel manteiga e levar ao forno pré-aquecido 10 graus, durante 35 minutos. Rende 8 porções.



MOUSSE DE GELATINA FUNCIONAL



INGREDIENTES

- 1 saquinho de gelatina incolor e sem sabor
 - 250ml de água ou água de coco
 - 2 polpas de frutas (à escolha)
- Opções:
- Pode colocar polpa de coco e no lugar da água colocar leite de coco, assim fica mousse de coco.
 - Pode também colocar coco ralado fresco.

MODO DE PREPARO

Esquente bem no fogo 250ml de água ou água de coco com 1 saquinho de gelatina incolor e sem sabor, mecha bem até a gelatina diluir totalmente, em seguida despeje aos poucos no liquidificador com duas polpas de frutas com mais massa (açai, graviola, manga, cupuaçu e etc..), já batidas previamente com 250 ml de água, água de coco ou suco de fruta. Bata por uns 30 segundos, coloque no recipiente e espere uns 5 minutos.



TORTA DE CHOCOLATE FUNCIONAL



INGREDIENTES

- **Massa:** 1 xícara de chá de amêndoas ou castanha de caju
- 7 tâmaras
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 3 colheres de sopa de coco ralado
- **Mousse:** 1 xícara de leite de coco
- 150g de chocolate amargo
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco (ou adoçante natural)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa até forma-la. Coloque-a em uma forma toda untada com óleo de coco. Leve ao forno pré aquecido à 180°C por 10 minutos. Misture o chocolate com o leite de coco em uma panela em fogo baixo até derreter. Coloque o mousse sobre a massa aquecida e ponha no freezer ou geladeira. Coloque frutas à sua preferência por cima.



CHEESECAKE DE MARACUJÁ FUNCIONAL



INGREDIENTES

- **Massa:** 400g de amêndoas
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- **Recheio:** 2 potes de queijo cottage
- 2 potes de iogurte proteico
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- **Calda:** 2 maracujá
- 1 laranja espremida

MODO DE PREPARO

Liquidifique as amêndoas e misture com o óleo de coco, para fazer a massa. Liquidifique os ingredientes do recheio, para fazê-lo. Misture o maracujá e o suco de laranja espremida. Molde o fundo da forma com as castanhas; coloque 5 minutos no forno em baixa temperatura; retire, adicione o recheio e cubra com a calda. Pronto!!!



BOLO DE CENOURA FUNCIONAL (BÔNUS)



INGREDIENTES

- **Massa:** 3 ovos
- 1 cenoura grande
- 2 colheres. de sopa de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 3 xícaras de aveia
- **Cobertura:** 3 colheres de de sopa de chocoki
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1 caixinha de creme de leite

MODO DE PREPARO

Massa: Bata tudo no liquidificador. Depois em um recipiente adicione 1 xíc. e $\frac{1}{2}$ de chá (grande) de aveia e flocos finos; Incorpore a massa do liquidificador nessa farinha e adicione 1 colh. de sopa de fermento químico, após asse em forno pré-aquecido 220°C por 30 minutos.

Cobertura: Mexa até dar a consistência desejada e depois é só se deliciar, mas com juízo!

