

Receitas



Publicações para todos os gostos



Baixe Gratuitamente

www.codeagro.agricultura.sp.gov.br



Receitas



**Centro de Segurança Alimentar e
Nutricional Sustentável - CESANS**

Índice

| | |
|--|----|
| Apresentação | 06 |
| Introdução..... | 07 |
| Tipos de Diabetes Mellitus | 07 |
| Principais sintomas..... | 07 |
| Dicas para o controle de Diabetes Mellitus | 08 |
| Dicas de alimentação | 09 |
| Diet x Light..... | 10 |
| Receitas..... | 11 |
| Leite condensado diet | 12 |
| Gelatina de melão diet..... | 13 |
| Chantilly diet..... | 14 |
| Fondue de ameixa diet..... | 15 |
| Delícia de melancia diet | 16 |
| Torta de banana diet..... | 17 |
| Muffin de goiabada diet | 19 |
| Pavê de banana diet..... | 20 |
| Sorvete de papaya com iogurte diet..... | 22 |
| Crepe de maçã diet | 23 |
| Queijadinha diet..... | 24 |
| Flan de chocolate com calda de maracujá diet | 25 |
| Maria-mole com calda de chocolate diet | 26 |
| Torta de pêra diet..... | 27 |
| Tortinhas de maçã diet | 29 |
| Pudim de leite com calda de laranja diet | 31 |
| Frapê de abacaxi diet | 32 |
| Bolo de cenoura diet..... | 33 |
| Tacinha de gelatina e morango diet..... | 34 |
| Iogurte cremoso de morango diet..... | 35 |
| Pudim de abacaxi diet | 36 |
| Mousse de manga diet | 38 |
| Brigadeiro de café diet..... | 39 |
| Iogurte de manga diet..... | 40 |
| Chocolate quente de morango diet | 41 |
| Torta alemã diet..... | 42 |
| Frozen iogurte de morango diet | 44 |
| Coroa de menta diet..... | 45 |
| Beijinho de beterraba diet..... | 46 |
| Brigadeirão diet | 47 |
| Referências Bibliográficas | 49 |

Apresentação

A elaboração do Manual de Receitas Diet teve por objetivo principal fornecer aos indivíduos com Diabetes opções para a confecção de preparações com teor reduzido de açúcar, contribuindo para a promoção da saúde dessa população.

A alimentação incorreta, assim como a falta de exercícios físicos, o estresse, o fumo e o álcool, contribuem para os diversos problemas de saúde.

Os fatores citados geralmente levam à obesidade, que vem crescendo vertiginosamente. Com ela, aumenta a prevalência das doenças e agravos não transmissíveis, como o Diabetes Mellitus.

Assim, consulte sempre o seu médico ou nutricionista para ter uma alimentação saudável e discuta sobre as receitas deste Manual, para saber quais delas se adaptam melhor à sua dieta específica.

Com as facilidades do mundo moderno, a vida das pessoas tornou-se mais cômoda e prática, sobretudo em relação à alimentação. Porém, essas facilidades trouxeram conseqüências negativas à saúde, principalmente devido ao aumento do consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares. Essa mudança de hábito alimentar, associada ao “stress” da rotina diária e à falta de atividade física, aumentou em grande escala a porcentagem de pessoas obesas.

O excesso de gordura pode levar o organismo a criar uma resistência à ação do hormônio insulina, responsável pelo controle da glicemia (taxa de açúcar no sangue). Dessa forma, ocorre um aumento do açúcar circulante, promovendo o desenvolvimento do Diabetes Mellitus.

Tipos de Diabetes Mellitus

Tipo 1- Causada pela destruição, pelo próprio organismo, das células produtoras de insulina. Geralmente ligada a fatores genéticos. O tratamento, na maioria dos casos, consiste na aplicação diária de insulina (uma vez que o organismo não produz mais o hormônio), dieta e exercício físico. Ocorre com mais freqüência em pessoas jovens.

Tipo 2- Tem grande relação com a obesidade e o sedentarismo, além do fator hereditário. Normalmente ocasionada pela resistência insulínica, onde a glicose sanguínea não consegue ser metabolizada adequadamente pelas células. Sua ocorrência é muito mais comum que a do tipo I. O tratamento inclui dieta e exercício, e, muitas vezes, administração de medicamento e/ou insulina. É mais prevalente em pessoas idosas e, normalmente, acima do peso.

Principais sintomas, em casos de níveis altos ou mal controlados de açúcar no sangue

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| - Fraqueza | - Irritabilidade | - Dores nas pernas (pela má circulação) |
| - Visão turva | - Sede | |
| - Sonolência | - Fome exagerada | |
| - Respiração forçada | - Fadiga (cansaço) | |
| - Aumento do volume urinário | - Infecções repetidas na pele ou mucosas | |

Dicas para o controle do Diabetes Mellitus

- Dê preferência aos alimentos ricos em fibras, como: alimentos integrais (pães, cereais, arroz, macarrão), leguminosas, hortaliças e frutas (procure não retirar a casca das frutas);
- Substitua o açúcar pelo adoçante;
- Consuma com moderação pães, massas, bolachas, batata, mandioca, mandioquinha e outros;
- Evite o consumo de chantilly, creme de leite, maionese, embutidos e bacon;
- Aumente a ingestão de água, pois ela auxilia no bom funcionamento dos rins;
- Utilize sal com moderação;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas, pois seu excesso pode levar à hipoglicemia;
- Faça 6 a 8 refeições por dia;
- Não pule o café da manhã. Evite jejuns prolongados;
- Realize sempre 1 refeição leve antes de dormir, para evitar hipoglicemia noturna (queda brusca da glicose no sangue);
- Leia sempre os rótulos dos alimentos industrializados, verificando se estes contêm ou não açúcar (sacarose).

Observação: A falta de água no organismo de diabéticos pode resultar em hiperglicemia (aumento da taxa de açúcar no sangue). Se você acha que beber água não é um hábito saboroso, siga a dica: coloque uma rodela de limão ou laranja cada vez que ingerir um copo de água.

Dicas de alimentação

| <i>Evite</i> | <i>Substitua</i> |
|--|---|
| Açúcar refinado (sacarose), mel, melado, melado e rapadura | Adoçantes / edulcorantes |
| Doces feitos com açúcar e refrigerantes com açúcar | Doces e refrigerantes dietéticos (com moderação, pois alguns também têm calorias) |
| Batata, mandioca e polenta | Legumes cozidos |
| Carnes gordas | Carnes magras |
| Leite, requeijão, iogurtes integrais | Leite desnatado, requeijão desnatado ou light, iogurtes desnatados ou light |
| Queijos gordurosos (prato, gorgonzola, parmesão, provolone, etc) | Queijo branco, ricota e cottage |
| Banha e manteiga | Óleos vegetais e margarinas (de preferência light) |
| Biscoitos amanteigados e recheados | Biscoitos de água, água e sal, integrais e light |
| Pães amanteigados, croissants e pão de queijo | Pão francês, pão sírio, pão italiano, pão de forma e pães integrais |

Pratique atividade física diariamente, pois ela auxilia na redução da hiperglicemia. Fazer caminhadas é uma ótima opção!

Diet X Light

– *Diet*: Produto isento de um nutriente específico. Geralmente dirigido para um determinado problema de saúde.

Exemplo: Produtos isentos de açúcar para pessoas com diabetes.

Atenção: Nem todos os alimentos diet apresentam diminuição significativa na quantidade de calorias.

– *Light*: Produto com redução mínima de 25% em determinado nutriente ou calorias, em relação ao alimento convencional.

Importante: Leia sempre o rótulo dos alimentos para saber se é indicado para o seu caso.

Atenção: Apesar de não possuírem açúcar, as preparações dietéticas não devem ser consumidas em excesso, pois algumas ainda apresentam valores calóricos altos.

Dica: Não utilize adoçantes de aspartame para preparações que vão ao fogo, pois ele não é indicado para altas temperaturas (perde o “poder de adoçar”, deixando um gosto amargo ao alimento).

Receitas

Receitas
Receitas
Receitas
Receitas



Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite em pó desnatado (150g)

1 xícara (chá) de água fervente (200g)

1 xícara (chá) de adoçante granular (30g)

1 colher (sopa) de margarina light (20g)

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos. Retire, deixe esfriar e acondicione em um pote com tampa. Conserve em geladeira por uma semana ou no freezer por 30 dias.

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 360g (equivale a 1 lata de leite condensado tradicional)

Peso por porção: 20g (1 colher de sopa)

Valor calórico por porção: 33,6 kcal

% Redução Calórica: 47,35%

Ingredientes

3 fatias grossas de melão

Água suficiente para formar 2 copos (requeijão) de suco de limão

1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g)

Modo de Preparo

Pique as fatias de melão e bata no liquidificador. Acrescente a água até obter 2 copos de suco de melão. Dissolva a gelatina em 3 colheres (sopa) de água e misture com o suco de melão. Leve ao fogo para esquentar, não deixe ferver. Coloque em um recipiente e deixe esfriar.

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 11 porções

Peso da Porção: 45g

Valor Calórico por Porção: 20,6 kcal

% Redução Calórica: 3,95%

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de ricota amassada (300g)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (2ml)
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de leite desnatado (105ml)
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de adoçante granular (24g)

Modo de Preparo

Peneire a ricota com o auxílio de um garfo. Coloque no liquidificador a ricota peneirada, a baunilha, o leite desnatado e o adoçante. Bata aos poucos (pulsar) até obter um creme homogêneo. Leve à geladeira por aproximadamente 15 minutos.

Tempo de Preparo: 15 minutos

Rendimento: 10 porções

Peso da Porção: 45g

Valor Calórico por Porção: 56,6 kcal

% Redução Calórica: 23,05%

Ingredientes

½ kg de ameixa vermelha fresca (560g)

½ xícara (chá) de geléia de laranja diet (120g)

Modo de Preparo

Descasque, retire o caroço e corte em pedaços todas as ameixas. Coloque a ameixa e a geléia em um recipiente próprio para microondas e misture bem. Tampe e cozinhe em potência alta por 8 a 10 minutos ou até que a ameixa fique macia, mexendo 2 vezes. Bata no liquidificador até obter um creme liso. Cubra com filme plástico e leve para gelar por 4 horas. Sirva com pedaços de frutas.

Tempo de Preparo: 25 minutos + 4 horas (descanso)

Rendimento: 6 porções

Peso da Porção: 90g

Valor Calórico por Porção: 55,0 kcal

% Redução Calórica: 24,65%

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de maisena (20g)
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado (400ml)
- 1 lata de leite condensado diet (360g) (receita da página 12)
- 1 lata de creme de leite light (290g)
- 4 xícaras (chá) de melancia em bolinhas (220g)

Modo de Preparo

Dissolva a maisena no leite desnatado e misture com o leite condensado diet. Leve ao fogo médio até que se forme um creme espesso. Retire do fogo e mexa até amornar. Adicione o creme de leite light mexendo bem. Coloque em um recipiente e reserve. Com o auxílio de um boleador, faça bolinhas com a melancia, retirando as sementes. Misture as bolinhas de melancia ao creme e mexa delicadamente. Leve à geladeira.

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 7 porções

Peso da Porção: 180g

Valor Calórico por Porção: 104,5 kcal

% Redução Calórica: 22,62 %

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
- ¼ xícara (chá) de margarina light (45g)
- 1 ovo (60g)
- 1 colher (chá) de adoçante granular (1g)
- ½ colher (sopa) de iogurte desnatado (10g)

Modo de Preparo

Misture a farinha de trigo, a margarina light, o ovo, o adoçante e o iogurte desnatado até formar uma massa homogênea. Unte uma assadeira de aro removível de aproximadamente 20 cm de diâmetro. Forre a assadeira com a massa e faça furos com um garfo. Reserve.

Recheio

- 1 ½ xícara (chá) de água fervente (360ml)
- 12 colheres (sopa) de leite em pó desnatado (60g)
- 2 colheres (café) de margarina light (2g)
- 2 colheres (sopa) de maisena (20g)
- 16 colheres (sopa) de adoçante granular (30g)
- 6 colheres (sopa) de creme de leite light (110g)

Modo de Preparo

Leve ao liquidificador a água fervente, o leite em pó desnatado, a margarina light, a maisena e o adoçante. Bata por 10 minutos. Leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar. Deixe esfriar. Coloque o creme de leite light e mexa até obter um creme homogêneo.

Cobertura

5 bananas nanicas cortadas em rodela (500g)

½ colher (chá) de canela em pó (1g)

Montagem

Espalhe o recheio sobre a massa. Arrume as rodela de banana. Coloque outra camada de creme e as bananas. Salpique canela em pó. Leve para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

Tempo de Preparo: 2 horas

Rendimento: 13 porções

Peso da Porção: 80g

Valor Calórico por Porção: 72,1 kcal

% Redução Calórica: 56,18%

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de adoçante granular (15g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
- 3 colheres (chá) de fermento em pó (15g)
- 1 colher (chá) de canela em pó (5g)
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de margarina light (40g)
- ⅔ xícara (chá) de iogurte desnatado (170g)
- 1 ovo ligeiramente batido (60g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

Recheio

- 50g de goiabada diet em cubos

Modo de Preparo

Unte e polvilhe com farinha de trigo forminhas de queijadinha. Reserve. Coloque em um recipiente o adoçante, a farinha de trigo, o fermento, a canela e o sal. Misture e reserve. Misture a margarina, o iogurte e o ovo e acrescente à mistura de farinha de trigo. Mexa levemente. Coloque nas forminhas uma colher de massa, um cubo de goiabada e outra colher de massa. Polvilhe com canela em pó. Leve para assar em forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 20 minutos.

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 12 porções

Peso da porção: 30g

Valor Calórico por Porção: 69 kcal

% Redução Calórica: 41,69 %

Ingredientes

1ª camada

1 colher (sopa) de maisena (10g)

1 lata de leite desnatado (395ml)

3 gemas passadas pela peneira (60g)

1 lata de leite condensado diet (360g) (receita da página 12)

Modo de Preparo

Dissolva a maisena no leite desnatado e leve ao fogo em uma panela com as gemas peneiradas e o leite condensado diet até engrossar. Retire e coloque em um recipiente.

2ª camada

1 ½ xícara (chá) de leite desnatado (300ml)

1 colher (sopa) de cacau em pó (10g)

1 pacote de bolachas doces diet cortadas ao meio (200g)

Modo de Preparo

Em um refratário misture o leite desnatado com o cacau em pó. Molhe as bolachas até que fiquem macias.

Chantilly

1 receita de chantilly diet (450g) (Receita da página 12)

Cobertura

6 bananas nanicas (600g)

½ xícara (chá) de adoçante granular (15g)

1 colher (sopa) de suco de limão (20ml)

2 colheres (sopa) de água fria (40ml)

Modo de Preparo

Pique as bananas em rodela e misture o suco de limão. Em uma panela coloque o adoçante e leve em fogo baixo. Quando começar a amarelar, junte a água e as bananas. Deixe ferver por aproximadamente 5 minutos, mexendo delicadamente.

Montagem

Coloque a 1ª camada de creme em um pirex, cubra com a 2ª camada (bolachas molhadas), a camada de chantilly diet e complete com as bananas carameladas.

Tempo de Preparo: 50 minutos

Rendimento: 22 porções

Peso da Porção: 70g

Valor Calórico por Porção: 92,8 kcal

% Redução Calórica: 27,82 %

Observação: O cacau em pó pode ser substituído por achocolatado dietético em pó.

Ingredientes

2 mamões papaya descascados e sem sementes (800g)

1 xícara (chá) de água quente (200ml)

½ xícara (chá) de adoçante granular (15g)

½ xícara (chá) de iogurte natural desnatado (128g)

½ colher (chá) de essência de baunilha (2ml)

Modo de Preparo

Corte o mamão em pedaços e bata no liquidificador até obter um purê liso. Reserve. Em um refratário próprio para microondas, misture a água quente e o adoçante. Aqueça em potência alta por 2 a 4 minutos ou até ficar bem quente e o adoçante derreter por completo, mexendo 1 ou 2 vezes. Se desejar, coloque em uma panela e leve ao fogo até dissolver o adoçante. Acrescente ao purê de mamão e mexa bem. Despeje em um outro recipiente e leve para congelar por 4 ou 6 horas ou até firmar. Mexa de hora em hora para desmanchar os cristais. Transfira para o liquidificador, coloque o iogurte e a baunilha e bata até obter um creme liso. Devolva ao recipiente e congele até a hora de servir.

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 8 porções

Peso da Porção: 70g

Valor Calórico por Porção: 22,5 kcal

% Redução Calórica: 69,27 %

Ingredientes

Massa

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo (60g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (200ml)
- 1 colher (chá) de adoçante granular (1g)
- 1 clara de ovo (40g)
- 1 colher (chá) de margarina light (5g)
- 1 colher (chá) de cacau em pó (10g)

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e frite os crepes em frigideira pequena.

Recheio

- 2 xícaras (chá) de maçã sem casca (290g)
- 1 colher (chá) de maisena (5g)
- ¼ xícara (chá) de suco de laranja (50ml)

Modo de Preparo

Descasque, pique as maçãs e reserve. Dissolva a maisena no suco de laranja e leve ao fogo em uma panela junto com as maçãs picadas. Tampe e cozinhe até as maçãs amolecerem e o creme engrossar. Coloque 1 colher de recheio em cada crepe e enrole.

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 10 porções

Peso da Porção: 80g

Valor Calórico por Porção: 58,2 kcal

% Redução Calórica: 16,13 %

Observação: O cacau em pó pode ser substituído por achocolatado dietético em pó.

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de ricota peneirada (110g)
- 1 gema (20g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (200ml)
- 1 colher (sopa) de adoçante granular (5g)
- 1 xícara (chá) de leite de coco light (200ml)
- 1 caixinha de pudim de coco diet (25g)

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em uma forma untada. Asse em banho-maria por 25 minutos em forno pré-aquecido, até dourar.

Tempo de Preparo: 40 minutos + 1 hora no forno

Rendimento: 8 porções

Peso da Porção: 55g

Valor Calórico por Porção: 73,9 kcal

% Redução Calórica: 61,68 %

Ingredientes

Flan

- 1 colher (sopa) de maisena (10g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (200ml)
- 1 colher (sopa) de margarina light (20g)
- 6 colheres (sopa) de achocolatado dietético em pó (30g)

Modo de Preparo

Dissolva a maisena no leite, acrescente a margarina e o achocolatado e mexa até engrossar. Leve à geladeira.

Calda

- 1 colher (sopa) de maisena (10g)
- 1 xícara (chá) de suco de maracujá natural ou concentrado(200ml)
- 1 colher (sopa) de adoçante granular (5g)

Modo de Preparo

Dissolva a maisena no suco de maracujá. Adicione o adoçante e leve ao fogo mexendo sempre até engrossar. Coloque sobre o flan e sirva gelado.

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 5 porções

Peso da Porção: 85g

Valor Calórico por Porção: 71,5 kcal

% Redução Calórica: 35,80 %

Ingredientes

- 3 claras de ovo (120g)
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g)
- 2 colheres (sopa) de adoçante granular (10g)
- 2 colheres (sopa) de leite de coco light (20ml)

Modo de Preparo

Bata as claras em neve e reserve. Dissolva a gelatina em pó incolor em 3 colheres (sopa) de água fria filtrada, e leve ao fogo em banho-maria. Não deixe ferver. Adicione as claras em neve, a gelatina dissolvida, o adoçante e o leite de coco. Bata até adquirir consistência. Leve à geladeira por meia hora.

Calda

- 1 colher (sopa) de maisena (10g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (200ml)
- 1 colher (sopa) de margarina light (20g)
- 6 colheres (sopa) de achocolatado dietético em pó (30g)

Modo de Preparo

Dissolva a maisena no leite e acrescente a margarina e o achocolatado. Mexa até engrossar. Leve à geladeira. Sirva quente sobre a maria-mole.

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Peso da Porção: 25g

Valor Calórico por Porção: 65 kcal

% Redução Calórica: 44,47%

Ingredientes

18 colheres (sopa) de farinha de rosca (190g)

6 colheres (sopa) + 2 colheres (chá) de margarina light (210g)

½ colher (chá) de canela em pó (0,5g)

4 colheres (sopa) de adoçante granular (20g)

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes em uma tigela até obter uma massa lisa. Pressione com a massa os fundos e lados de uma forma refratária para torta, de aproximadamente 20cm. Fure a massa com um garfo. Leve ao forno pré-aquecido por 8 minutos ou até dourar.

Creme

1 copo de suco de pêra (2 unidades) (305g)

1 lata de leite condensado diet (360g) (receita da página 10)

Modo de Preparo

Descasque, corte e bata as pêras no liquidificador até obter o suco. Misture o suco de pêra com o leite condensado diet. Coloque por cima da massa já assada.

Cobertura

2 pêras cortadas em fatias (305g)

Modo de Preparo

Cubra a torta com as pêras cortadas em fatias.

Tempo de Preparo: 1 hora 30 minutos

Rendimento: 12 porções

Peso da Porção: 70g

Valor Calórico por Porção: 172 kcal

% Redução Calórica: 33,73%

Ingredientes

- 3 maçãs vermelhas (400g)
- 1 xícara (chá) de água (200ml)
- 1 colher (sopa) de suco de limão (10ml)
- 1 xícara (chá) de adoçante granular (30g)

Modo de Preparo

Descasque as maçãs e corte em fatias finas. Coloque-as em uma tigela com água e suco de limão. Acrescente o adoçante e leve ao fogo baixo até que amoleçam. Escorra-as, reservando ½ xícara (chá) do caldo de maçãs.

Creme

- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- ½ xícara (chá) de caldo do cozimento das maçãs (100ml)
- 2 colheres (sopa) de adoçante granular (10g)
- 1 lata de creme de leite light (290g)

Modo de Preparo

Dissolva a farinha de trigo no caldo das maçãs. Adicione o adoçante e leve ao fogo até engrossar. Por último, acrescente o creme de leite light e as maçãs reservadas.

Farofa

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
- ½ xícara (chá) de adoçante granular (15g)
- 2 colheres (sopa) de margarina light (40g)
- ½ colher (sopa) de fermento em pó (5g)
- 1 colher (sopa) de canela em pó (10g)

Modo de Preparo

Misture em uma tigela todos os ingredientes e mexa com os dedos até obter uma farofa. Reserve.

Montagem

Unte forminhas de empada. Espalhe uma camada de farofa, uma do creme com as maçãs e termine com a farofa. Leve ao forno médio (180°C) por 30 minutos ou até que dourem.

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 18 porções

Peso da Porção: 20g

Valor Calórico por Porção: 84,5 kcal

% Redução Calórica: 53,11%

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite em pó desnatado (70g)
- ½ xícara (chá) de água fervente (100ml)
- 1 colher (sopa) de margarina light (20g)
- ½ xícara (chá) de adoçante granular (15g)
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado (400ml)
- 4 ovos (240g)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (5ml)

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o leite em pó desnatado, a água fervente, a margarina light e o adoçante, por 5 minutos. Acrescente os demais os ingredientes e bata por mais alguns minutos. Reserve. Unte uma forma de anel, coloque o pudim e leve para assar em banho-maria por 1 hora e 30 minutos. Espere esfriar e desenforme.

Calda de Laranja

- ½ xícara (chá) de adoçante granular (15g)
- 3 colheres (sopa) de suco de laranja (30ml)

Modo de Preparo

Coloque em uma panela o adoçante e leve ao fogo baixo. Quando começar a ferver acrescente o suco de laranja. Cubra o pudim com a calda e leve para gelar.

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 29 porções

Peso da porção: 60g

Valor calórico por porção: 33,1 kcal

% Redução Calórica: 56,32%

Ingredientes

1 lata de leite condensado diet (360g) (receita da página 10)

2 vezes a medida da lata de abacaxi picado (480g)

4 ½ xícaras (chá) de água (900ml)

1 ½ xícara (chá) de adoçante granular (45g)

Gelo picado

Modo de Preparo

Cozinhe o abacaxi em água filtrada com o adoçante por, aproximadamente, 30 minutos. Escorra o abacaxi, desprezando a água. Bata no liquidificador o leite condensado diet e o abacaxi cozido até ficar homogêneo. Junte o gelo e sirva.

Tempo de Preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Peso da Porção: 300ml

Valor Calórico por Porção: 134 kcal

% Redução Calórica: 67,75%

Ingredientes

- 3 cenouras médias (375g)
- 3 ovos (180g)
- 1 xícara (chá) de adoçante granular (30g)
- 1 xícara (chá) de óleo (200ml)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (240g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)

Modo de Preparo

Bata no liquidificador a cenoura, os ovos, o adoçante e o óleo. Transfira para uma tigela e acrescente a farinha de trigo e o fermento em pó, misturando delicadamente. Coloque a massa em uma forma redonda untada e enfarinhada. Asse em forno pré-aquecido por, aproximadamente, 50 minutos.

Tempo de Preparo: 50 minutos

Rendimento: 14 porções

Peso da Porção: 65g

Valor Calórico por Porção: 239,2 kcal

% Redução Calórica: 19,22%

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de morango em fatias (220g)
- ¼ xícara (chá) de adoçante granular (7,5g)
- 1 ½ xícara (chá) de água filtrada (300ml)
- 1 embalagem de gelatina diet (sabor morango) (14g)
- 1 xícara (chá) de água fervente (200ml)
- ½ xícara (chá) de água fria (100ml)
- 2 claras batidas em neve (80g)

Modo de Preparo

Cozinhe os morangos com o adoçante e a água filtrada. Distribua em tacinhas e reserve um pouco de calda.

Dissolva a gelatina em 1 xícara (chá) de água fervente e ½ xícara (chá) de água fria e reserve.

Bata as claras em neve até ficarem bem firmes. Adicione a gelatina e misture bem. Distribua esse creme sobre os morangos cozidos e leve para gelar. Regue com a calda e enfeite com morangos.

Tempo de Preparo: 45 minutos

Rendimento: 3 porções

Peso da Porção: 200g

Valor Calórico por Porção: 43 kcal

% Redução Calórica: 78,40%

Ingredientes

1 litro de leite desnatado

1 copo de iogurte natural desnatado (200g)

1 caixa de gelatina diet sabor morango (14g)

½ xícara (chá) de água filtrada (100ml)

2 xícaras (chá) de morangos picados e cozidos por 5 minutos (440g)

½ lata de leite condensado diet (180g) (receita da página 12)

350 g de ricota peneirada

Modo de Preparo

Ferva o leite e deixe amornar. Misture o iogurte natural desnatado e mexa muito bem. Deixe descansar por 6 horas. Dissolva a gelatina diet de morango em ½ xícara (chá) de água filtrada. Bata no liquidificador a mistura de leite desnatado e iogurte, a gelatina diet de morango, os morangos, o leite condensado diet e a ricota peneirada. Leve para gelar.

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 10 porções

Peso da Porção: 155g

Valor Calórico por Porção: 113,1 kcal

% Redução Calórica: 42,05%

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado diet (360g) (receita da página 10)
- 1 xícara (chá) de suco de abacaxi concentrado (200ml)
- ½ xícara (chá) de leite de coco light (100ml)
- ½ xícara (chá) de leite desnatado (100ml)
- 1 colher (sopa) de coco ralado desengordurado (10g)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12g)
- 4 colheres (sopa) de água quente (40ml)
- ½ xícara (chá) de adoçante granular (15g)
- 2 claras em neve (80g)
- Margarina light para untar

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o leite condensado diet, o suco de abacaxi, o leite de coco light, o leite desnatado e o coco ralado, até o creme ficar homogêneo. Acrescente a gelatina incolor dissolvida na água quente e o adoçante e continue batendo. Bata as claras em neve e incorpore à mistura delicadamente. Unte uma forma de anel e coloque o pudim. Tampe com filme plástico e leve à geladeira até ficar firme.

Calda

- 1 xícara (chá) de abacaxi picado (180g)
- 2 xícaras (chá) de água filtrada (400ml)
- 1 xícara (chá) de adoçante granular (30g)

Modo de Preparo

Leve ao fogo em uma panela o abacaxi, a água e o adoçante. Cozinhe até amolecer o abacaxi. Deixe esfriar e coloque sobre o pudim desenformado.

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 16 porções

Peso da Porção: 60g

Valor Calórico por Porção: 48,5 kcal

% Redução Calórica: 68,68%

Ingredientes

4 mangas Haden grandes, em pedaços (1960g)

1/2 xícara (chá) de água (100ml)

1/2 xícara (chá) de adoçante granular (30g)

2 claras (80g)

1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12g)

1 lata de creme de leite light (290g)

Modo de Preparo

Bata no liquidificador as mangas com a água e o adoçante. Peneire e reserve.

Bata as claras em neve e reserve. Dissolva a gelatina em banho-maria, com 5 colheres (sopa) de água, e misture ao purê de manga. Acrescente o creme de leite e as claras batidas em neve, misturando delicadamente. Leve à geladeira.

Calda

1 manga Haden grande (490g)

1/2 xícara (chá) de adoçante granular (15g)

Modo de Preparo

Bata a manga com o adoçante. Leve ao fogo até ferver. Retire do fogo e deixe esfriar. Despeje a calda sobre a mousse depois de pronta.

Tempo de Preparo: 50 minutos

Rendimento: 18 porções

Peso da Porção: 95g

Valor Calórico por Porção: 36,7 kcal

% Redução Calórica: 69,11%

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de café forte (100ml-25g pó)
- 1 xícara (chá) de leite em pó desnatado (70g)
- ½ xícara (chá) de adoçante granular (15g)
- ½ colher (sopa) de margarina light (10g)
- 3 colheres (sopa) de achocolatado diet (30g)
- ½ xícara (chá) de leite desnatado (100ml)
- ½ tablete de chocolate diet picado (33g)
- 2 colheres (sopa) de achocolatado diet (20g) (para enrolar)

Modo de Preparo

Faça o café forte e reserve. Bata no liquidificador o leite em pó desnatado, o café, o adoçante e a margarina light. Despeje a mistura em uma panela e acrescente o achocolatado diet, o leite desnatado e o chocolate diet picado. Leve ao fogo baixo, mexendo até que se desprenda do fundo da panela. Coloque em um recipiente para esfriar. Enrole os brigadeiros e passe no achocolatado diet.

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 32 porções

Peso da Porção: 15g

Valor Calórico por Porção: 41,6 kcal

% Redução Calórica: 61,65%

Ingredientes

1 xícara (chá) de suco de manga Haden (200ml-aproximadamente 1 unidade de 490g)

1 xícara (chá) de leite em pó desnatado (150g)

3 ¼ xícaras (chá) de água filtrada (750ml)

½ xícara (chá) de iogurte natural desnatado (100g)

Modo de Preparo

Faça o suco de manga, peneire e reserve. Misture o leite em pó com a água filtrada, coloque em um recipiente próprio para microondas e aqueça em potência alta por 8 a 14 minutos, mexendo 1 vez. Espere esfriar, adicione o iogurte natural e o suco de manga e mexa. Cubra com filme plástico. Deixe descansar no microondas desligado por 2 a 4 horas. Gele por 5 horas e misture antes de servir.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Peso da Porção: 180ml

Valor Calórico por Porção: 137,6 kcal

% Redução Calórica: 20,23%

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de morango (220g)
- 1 xícara (chá) de chocolate meio amargo diet em barra, ralado (80g)
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado (400ml)
- 1 lata de creme de leite light (290g)
- 2 colheres (sopa) de adoçante granular (10g)

Modo de Preparo

Higienize os morangos, bata no liquidificador e reserve. Em uma panela pequena coloque o chocolate diet picado, o leite desnatado, o creme de leite light e o morango processado. Leve ao fogo alto por cerca de 3 minutos, sem deixar ferver. Retire do fogo, adicione o adoçante e misture bem.

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Peso da Porção: 200ml

Valor Calórico por Porção: 292,6 kcal

% Redução Calórica: 31,54%

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite desnatado (200ml)
- 1 colher (sopa) de cacau em pó (10g)
- 1 pacote de bolacha light (200g)
- 1 pacote de bolacha waffer sabor chocolate diet (200g)

Modo de Preparo

Forre uma forma de aro removível com papel alumínio. Misture em um recipiente o leite desnatado e o cacau em pó. Molhe as bolachas light e coloque no fundo da forma. Forre as bordas com as bolachas waffer diet.

Creme

- 1 ½ tablete de margarina light (250g)
- 4 colheres (sopa) de adoçante granular (20g)
- 3 gemas (60g)
- 1 lata de leite condensado diet (360g) (receita da página 10)
- 2 latas de creme de leite light (580g)

Modo de Preparo

Bata na batedeira a margarina light, o adoçante e as gemas. Adicione o leite condensado diet e, por último, o creme de leite light. Coloque por cima das bolachas. Leve para gelar no congelador por 12 horas.

Cobertura

- 1 tablete de chocolate ao leite diet (200g)
- 1 lata de creme de leite light (290g)

Modo de Preparo

Derreta o chocolate diet em banho-maria, coloque o creme de leite light e espalhe sobre a torta. Leve para gelar, até servir.

Tempo de Preparo: 2 horas

Rendimento: 19 porções

Peso da Porção: 105g

Valor calórico por Porção: 281,6 kcal

% Redução Calórica: 36,57%

Observação: O cacau em pó pode ser substituído por achocolatado dietético em pó.

Ingredientes

4 potes de iogurte natural desnatado sem soro (800g)

1 ½ xícara (chá) de morango (330g)

5 envelopes ou 1 colher (sopa) de adoçante granular (cada envelope contém 1g)

Modo de Preparo

Coloque os 4 potes de iogurte em um filtro de papel para café e deixe escorrer por 1 hora. Despeje o conteúdo do filtro em uma vasilha e leve ao freezer até congelar. Higienize os morangos e coloque no freezer até congelar. Coloque o iogurte natural desnatado e os morangos no liquidificador (ambos congelados) e bata até ficar homogêneo. Acrescente o adoçante e misture. Coloque em um refratário, cubra com filme plástico e leve ao freezer até servir.

Tempo de Preparo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 3 porções

Peso da Porção: 185g

Valor Calórico por Porção: 79,2 kcal

% Redução Calórica: 36,57%

Ingredientes

- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12g)
- ½ xícara (chá) de água fria (100ml)
- 1 lata de creme de leite light (290g)
- 1 xícara (chá) de adoçante granular (30g)
- ½ xícara (chá) de licor de menta

Modo de Preparo

Dissolva a gelatina com a água fria em banho-maria (não deixe ferver). Reserve. Misture o creme de leite light com o adoçante e bata até obter um creme. Adicione a gelatina dissolvida e o licor. Coloque em uma forma de anel untada. Leve à geladeira.

Calda

- 1 tablete de chocolate diet (200g)
- 5 colheres (sopa) de água (50ml)
- 1 colher (chá) de margarina light (5g)

Modo de Preparo

Misture o chocolate, a água e a margarina light. Leve ao fogo em banho-maria até derreter e a mistura ficar lisa. Espere esfriar e sirva sobre a coroa já desenformada.

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 5 porções

Peso da Porção: 110g

Valor Calórico por Porção: 412,4 kcal

% Redução Calórica: 34,46%

Ingredientes

2 beterrabas grandes (420g)

1 lata de leite condensado diet (360g) (receita da página 12)

1 colher (sopa) de margarina light (20g)

1 pacote de coco ralado seco e desengordurado (200g)

Modo de Preparo

Bata a beterraba no liquidificador e esprema em um saco plástico descartável com um furo pequeno na extremidade, até sair todo o caldo (ou passe a beterraba pela centrifuga). Reserve. Misture o leite condensado diet, a margarina light, o coco ralado e o suco da beterraba e leve ao fogo até desprender da panela. Enrole e decore com cravo-da-índia.

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 40 porções

Peso da Porção: 15g

Valor Calórico por Porção: 45,3 kcal

% Redução Calórica: 3,82%

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de margarina light (20g)
- 1 lata de leite condensado diet (360g) (receita da página 12)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (200ml)
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó (25g)
- 5 colheres (sopa) de leite desnatado em pó (25g)
- ¼ xícara (chá) de adoçante granular (7,5g)
- 2 ovos (120g)
- 1 pitada de sal (1g)

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque em forma de anel untada. Leve para cozinhar em banho-maria, em forno pré-aquecido, por 50 minutos. Deixe amornar e desenforme.

Tempo de Preparo: 50 minutos

Rendimento: 7 porções

Peso da Porção: 110g

Valor Calórico por Porção: 121,7 kcal

% Redução Calórica: 33,31%

Observação: O cacau em pó pode ser substituído por achocolatado dietético em pó.

Referências Bibliográficas

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA. Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação às indústrias de alimentos. Brasília: MS/UnB, 2005. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br>>.

BATISTA, M. C. R. et al. Avaliação dos resultados da atenção multiprofissional sobre o controle glicêmico, perfil lipídico e estado nutricional de diabéticos atendidos em nível primário. Revista de Nutrição, Campinas, v. 18, n. 2, mar./abr. 2005. Disponível em : <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 8 mar. 2007.

BRASIL. Comissão Nacional de Normas e Padrões para Alimentos. Resolução nº 12, de 1978. Normas técnicas especiais. São Paulo, 410ª Seção Plenária, Mar. 1978.

CAMARGO, R. M. S. Diferentes concentrações de carboidratos no tratamento dietético da obesidade. A Folha Médica, São Paulo, v. 103, n. 4, p. 143-149, out. 1991.

CARDOSO, E.; COSTA, H. Diabetes Mellitus: Cuidados nutricionais para prevenção e na presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares; diabetes mellitus, hipertensão arterial, obesidade e dislipidemias. São Paulo: Serviço de Nutrição e Dietética do INCOR/HC, 1996.

COMUNIDADE DIABETES. Disponível em: <<http://www.comunidadediabetes.com.br>>.

COPACABANA RUNNERS. Disponível em: <<http://www.copacabanarunners.net>>.

CUPPARI, L. Nutrição clínica no adulto. São Paulo: Manole, 2002.

DIABETE. Disponível em: <<http://www.diabete.com.br>>.

FRANCISCHI, R. P. P. et al. Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento. Revista de Nutrição, Campinas, v. 13, n.1, jan./abr. 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 8 mar. 2007.

HOMERO, V. Obeso hoje, diabético amanhã. Planeta Vida. Disponível em: <<http://www.planetavida.com.br>>. Acesso em: jun. 2000.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause – alimentos, nutrição e dietoterapia. 9. ed. São Paulo: Roca, 1998.

OLIVEIRA, C. L. et al. Obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência. Revista de Nutrição, Campinas, v. 17, n. 2, abr./jun. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 8 mar. 2007.

PECKENPAUGH, N. J.; POLEMAN, C. M. Nutrição, essência e dietoterapia. 7. ed. São Paulo: Roca, 1997.

PHILIPPI, S. T. Nutrição e técnica dietética. São Paulo: Manole, 2003.

REVISTA VIVA SAÚDE. Disponível em: <<http://www.revistavivasaude.uol.com.br>>.

SANTOS, C. R. B. et al. Fatores dietéticos na prevenção e tratamento de comorbidades associadas à síndrome metabólica. Revista de Nutrição, Campinas, v. 19, n. 3, maio/jun. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 8 mar. 2007.

SAUDE NA REDE. Disponível em:<<http://www.saudenarede.com.br>>.

SCIELO. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Disponível em:<<http://www.diabetes.org.br>>.

WILLIAMS, S. R. Fundamentos de nutrição e dietoterapia. 6 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável
Equipe de Elaboração

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Divisão

Adriana Carnevalli Rinaldi Ferrari - Nutricionista

Ana Carolina Enciso de Sá - Nutricionista

Andreia Satiko Kinchoku - Nutricionista

Etelma M. M. Rosa Lopes - Nutricionista

Kátia de Souza - Nutricionista

Ercília Ribeiro Gonçalves - Culinarista

Débora Pereira da Silva - Auxiliar de Serviço

Vilma de Andrada Scodelário - Socióloga

Erica Fernanda Gonçalves de Oliveira - Estagiária de Nutrição

Juliana Valle Coca Moralis - Estagiária de Nutrição

Lívia Abdal Michelazzo - Estagiária de Nutrição

Centro de Informações Técnicas

Ana Paula Rodrigues Moraes - Projeto Gráfico

Ricardo de Oliveira Macimiano - Foto e Capa

O Governo do Estado de São Paulo, visando a educação, a geração de renda, a capacitação e a conscientização da população no que tange à segurança alimentar, proporciona fácil acesso a informações, através de publicações, cursos e meios de comunicação.

A Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, por meio da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (CODEAGRO), disponibiliza nesta publicação receitas desenvolvidas e testadas na Cozinha Experimental do Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável – CESANS.