

ebook

Sobremesas Saudáveis

com A Pitada do Pai

Canderel

APITADADOPAI.COM

***“Atenção... neste eBook vai encontrar
sobremesas incríveis, altamente
viciantes... mas menos calóricas”***

Índice

- 
- 5** Tabelas de conversão
 - 6** Bolo de ouriços
 - 8** Bolo de maçã e canela saudável
 - 10** Sericaia
 - 12** Bolo de ananás
 - 14** Tarte de Pastel de Nata sem açúcar
 - 16** Bolo de logurte
 - 18** Bolo banana e chocolate
 - 20** Bolo frigideira de limão
 - 22** Mousse de café saudável
 - 24** Bolo de lima e coco
 - 26** Mousse de lima saudável
 - 28** Quindim saudável
 - 30** Molotof saudável
 - 32** Mousse de manteiga de amendoim
 - 34** Aletria com doce de abóbora e canela
 - 36** Crumble de pera e chocolate
 - 38** Arroz doce
 - 40** Semifrio de manga e mirtilos
 - 42** Mousse de ananás fit
 - 44** Muffins de pera e especiarias
 - 46** Vienneta caseira de baunilha e morango
 - 48** Bolinhos de coco e chocolate
 - 50** Semifrio gelado de manga sem açúcar
 - 52** Queijada de Sintra
 - 54** Crepes de chocolate com “doce de ovos”
 - 56** Petit gâteau chocolate
 - 58** Muffins de framboesa
 - 60** Bolo de cenoura e chocolate
 - 62** Big cookie
 - 64** Cheesecake americano
 - 66** Bolo de caneca proteico
 - 68** Tarte de coco saudável
 - 70** Bolo de bolacha mais saudável
 - 72** Semifrio de morango e bolacha
 - 74** Scones de aveia e cenoura
 - 76** Pudim de chia com sabor tiramisu
 - 78** A mousse de limão mais fresca e deliciosa
 - 80** Bolo quindim
 - 82** Granizado de melancia
 - 84** Torta de laranja molhadinha
 - 86** Mousse de chocolate com 1 ingrediente

Gama Canderel Original

Comprimidos	1 comprimido 0,085 g	=	1 colher de chá de açúcar 4 g
Pó	1 colher de chá de Canderel 0,5 g	=	1 colher de chá de açúcar 4 g
Sticks	1 stick 1 g	=	2 colheres de chá de açúcar 8 g
Líquido	8 gotas 0,2 ml	=	1 colher de chá de açúcar 4 g
Sugarly	½ colher de chá de Canderel 2g (0 kcal)	=	1 colher de chá de açúcar 4g (16 kcal)

Gama Canderel Natural

Eritritol & Stevia	1 colher de chá de Canderel 4 g	=	1 colher de chá de açúcar 4 g
Pó	1 colher de chá de Canderel 0,5 g	=	1 colher de chá de açúcar 4 g
Sticks	1 stick 1,5 g	=	1 colher de chá de açúcar 4 g
Líquido	3 gotas 0,15 ml	=	1 colher de chá de açúcar 4 g
Comprimidos	1 colher de chá de Canderel 4g (10 kcal)	=	1 colher de chá de açúcar 4g (16 kcal)
100% Xilitol	1 colher de chá de Canderel 4g (10 kcal)	=	1 colher de chá de açúcar 4g (16 kcal)
100% Eritritol	1,5 colher de chá de Canderel 6g (0 kcal)	=	1 colher de chá de açúcar 4g (16 kcal)
Raw	1 colher de chá de Canderel 4g (0 kcal)	=	1 colher de chá de açúcar 4g (16 kcal)

1 chávena = 250 ml	1/3 chávena = 80 ml
1/2 chávena = 150 ml	1/4 chávena = 60 ml

115 g de cacau ou farinha de alfarroba	120 g de farinha de trigo ou espelta
180 g de coco ralado	150 g de polvilho doce ou amido de milho
100 g de aveia ou farinha de aveia	140 g de passas
150 g de farinha de mandioca	200 g de leguminosas secas

1 chávena
de 250 ml

Chávenas Colheres de sopa Colheres de chá

1/4	4	12
1/3	5	16
1/2	8	24
1	16	48

Bolo de Ouriços



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Canderel



Fácil



4 doses



30 minutos

Bolo de Ouriços

Não podemos deixar de demonstrar amor e afeto pelas crianças que nos rodeiam. E para isso, confeccionamos este bolo, para poder ver um sorriso nas suas caras!

Eles não vão resistir a estes ouriços tão docinhos e fofos. E nós vamos ficar de coração cheio de os ver felizes.

Se precisar de adaptar esta receita para levar para a escola, por exemplo, pode fazer uma versão sem glúten. Para isso, substitua a farinha de trigo por 200 gr de farinha de aveia e 50 gr de farinha de arroz.

Se, por outro lado, também quiser fazer sem lácteos, pode utilizar iogurte de soja ou coco para a cobertura ou fazer chantilly de coco.

Ingredientes:

- 5 ovos
- 5 colheres de sopa azeite
- 5 colheres de Sopa Canderel adoçante Eritritol e Stevia
- 1 iogurte natural
- 125 gr farinha de espelta ou trigo
- 125 gr farinha de aveia
- Raspa de laranja e raspa de limão
- 1 colher de chá fermento em pó

INGREDIENTES COBERTURA

- Iogurte ou ricotta ou Mascarpone (ou Chantilly de coco)
- Gotas de aroma/essência de baunilha
- 2 colheres de sopa Canderel adoçante Eritritol e Stevia

- Pêssegos (opcional)
- Amêndoa laminada
- Raspas de chocolate (opcional)

Passos:

1. Comece por misturar os ovos, com o azeite, o iogurte e o adoçante canderel.
2. Adicione as raspas de limão, junte a farinha e o fermento e coloque na forma (previamente untada se não for de silicone).
3. Leve ao forno a 180°C cerca de 25 minutos ou até estar cozido.
4. Enquanto o bolo está no forno, numa taça aromatize iogurte com o adoçante canderel e essência de baunilha, envolva bem e coloque no frio.
5. Depois de cozido, deixe arrefecer bem e coloque a cobertura.
6. Para os ouriços, coloque metades de pêssegos com amêndoa laminada (nas orelhas) e finalize com chocolate em pó ou raspas.



Dica: Experimente fazer esta receita com ananás fresco ou com morangos.

Bolo de maçã e canela saudável



Sobremesas Saudáveis com A Ptitada do Pai | Candeirel



Fácil



10 doses



30 minutos

Bolo de maçã e canela saudável

Com poucos ingredientes e ainda por cima saudáveis, conseguimos um bolo em camadas, húmido e muito suculento. Ideal para acompanhar um chá ou um café, ou ainda, servir de sobremesa, com uma bola de gelado, por exemplo!

A farinha de aveia ou de espelta é uma opção ótima para substituir a farinha de trigo. Mais saudável e com mais nutrientes. A espelta é conhecida como trigo selvagem, um cereal ancestral, uma excelente fonte de fibra e proteína.

Ingredientes:

- 4 ovos grandes
- 2 chávenas farinha de espelta ou de farinha de aveia
- 1 colher de chá fermento em pó
- 4 maçãs
- 5 colheres de sopa azeite
- 50 gr Canderel Eritritol e Stevia
- Canela em pó a gosto

Passos:

1. Numa taça, comece por bater as gemas com o adoçante e o azeite, durante alguns minutos até ficarem bem cremosas.
2. De seguida, junte as claras em castelo.
3. Depois, acrescente a farinha e a canela, por fim, o fermento, envolvendo gentilmente.
4. Deite metade do preparado numa forma forrada com papel vegetal e disponha a maçã partida em camadas, a restante massa e mais maçã.
5. Polvilhe com Canderel Eritritol e Stevia.
6. Leve ao forno durante cerca de 30 minutos a 180 °C.

**Dosagem
equivalente
ao açúcar**



Sericaia



Fácil



10 doses



50 minutos

Sericaia

Esta é uma receita típica da doçaria conventual portuguesa. Com uma textura fofo e agradável, brilha ainda mais quando acompanhamos com compota de ameixa de Elvas. A verdade é que não deixa ninguém indiferente. A nossa Sericaia saudável tem todo o sabor e muito menos calorias.

Dependendo do nome que possamos usar: seriacá ou cericá, é indiscutível a fama desta sobremesa no nosso país. E como bom alentejano que sou, não podia deixar de fazer uma versão mais saudável, mas com todo o sabor

Ingredientes:

- 650 ml Leite
- 8 Ovos
- Canela a gosto
- 110 g Farinha
- 120 g adoçante Canderel Eritritol e Stevia
- Pau de canela
- 1 casca limão



Passos:

- 1.** Comece por separar as gemas e as claras. Reserve as claras, às gemas junte o Eritritol e mexa bem.
- 2.** Num tacho coloque o leite, junte a farinha e dissolva bem, antes de ligar o lume. Adicione a casca de limão e pau de canela e vá mexendo até engrossar. Antes de engrossar, retire algum leite para as taças das gemas e mexa (para aquecer e não fazer grumos).
- 3.** Verta o preparado das gemas para a mistura do leite e vá mexendo até engrossar. Retire, reserve e deixe arrefecer.
- 4.** Bata as claras em castelo e noutra taça vá adicionando a mistura das gemas com as claras em castelo e envolvendo gentilmente.
- 5.** Quando estiver homogéneo, coloque às colheradas desencontradas num prato de barro. Polvilhe com canela e leve ao forno a 180°C cerca de 40 minutos (a meio com uma faca ou palito, faça uns cortes no bolo para ficar com as fissuras).
- 6.** Retire e sirva com canela ou ameixa de Elvas.



Bolo de Ananás



Fácil



8 doses



40 minutos

Bolo de Ananás

Fazer esta receita, fez-me recuar à infância. Este bolo de ananás invertido era um clássico das festas dos anos 80. Com as cerejas cristalizadas a enfeitar os buracos das rodela de ananás! Quem se lembra? E aquele sabor caramelizado que ficava do sumo do ananás? Ai, que delícia.

Bom, mas a pessoa cresce e tenta fazer uma versão um pouco mais saudável! Foi este o caso. Além de saudável, este bolo é ótimo para fazer com outras frutas, por exemplo, com banana ou maçã. Uma ótima opção para aproveitar aquela fruta mais madura que ninguém quer comer!

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 chávena farinha de aveia
- 1/2 chávena flocos de aveia
- 1 iogurte
- 4 colheres de sopa azeite
- Pitada de sal
- 1 colher de café fermento
- 5 rodela ananás
- 1 colher de sopa manteiga (ou óleo de coco)
- 2 a 3 colheres de de sopa de adoçante Canderel Eritritol e Stevia
- Canela em pó



Passos:

1. Numa taça, comece por colocar o adoçante Canderel Eritritol e Stevia, a manteiga e a canela. Envolve tudo e espalhe bem numa forma rectangular (ou redonda).
2. Coloque o ananás por cima desta camada.
3. Numa taça, coloque os ovos, o azeite e o iogurte. Mexa bem.
4. Junte a farinha e os flocos de aveia, uma pitada de sal, envolva bem e no final o fermento.
5. Verta a massa sobre o ananás e espalhe bem. Leve ao forno micro-ondas entre 25 a 30 minutos a 180°C.



Tarte de Pastel de Nata sem açúcar



Sobremesas Saudáveis com A Pádua do Pai | Candeirel



Fácil



8 doses



30 minutos

Tarte de Pastel de Nata sem açúcar

Quem consegue dizer não a uma fatia de pastel de nata bem docinha? Docinha, mas sem açúcar! Sim é possível! A nossa receita de tarte de pastel de nata sem açúcar é deliciosa e fácil de fazer!

Hoje em dia, conseguimos adoçar as nossas receitas sem ser preciso recorrer ao açúcar. Existem muitas opções e uma delas é a sucralose, que usámos na nossa receita.

1 colher de chá
de Canderel (0,5 g) = 2 kcal

1 colher de chá
de açúcar (4 g) = 16 kcal

Ingredientes:

- ½ chávena farinha de aveia (ou arroz)
- 1 iogurte natural
- Canela em pó

INGREDIENTES RECHEIO

- 1 litro leite (ou bebida vegetal)
- 6 colheres de sopa maizena
- 6 gemas ovo
- 4 colheres de sopa adoçante Canderel Original Granulado
- Essência de baunilha
- Casca de limão

Dica: Para poupar tempo, pode usar massa folhada na base

Passos:

1. Para a base, triture todos os ingredientes e coloque a pasta resultante numa tarteira com fundo amovível. Leve ao forno a 180° C durante 5-10 minutos.
2. Num tachinho, deite a bebida vegetal, a maizena, as gemas, a Sucralose, algumas gotas de baunilha e uma casquinha de limão. Leve ao lume durante 10 minutos, mexendo sempre até engrossar.
3. Retire a base do forno, deixe arrefecer um bocadinho e deite o recheio.
4. Leve a tarte novamente ao forno a 200° C, para tostar durante 10 minutos, ou até ficar a seu gosto.



Bolo de logurte



Fácil



10 doses



45 minutos

Bolo de iogurte

Esta versão é uma delícia. Usámos farinhas do bem, eliminámos o açúcar e utilizamos uma gordura mais saudável. Estas pequenas (grandes) alterações fazem toda a diferença no resultado final e, claro, nas calorias.

Além disso, pode ainda adaptar para uma versão sem lactose, usando para isso iogurte sem lactose ou de soja, por exemplo.

Este bolo simples, é uma opção perfeita para lanche ou até pequeno-almoço. Ótimo para colocar na lancheira dos miúdos com uma peça de fruta.

Ingredientes:

- 6 unidades ovos
- 1 iogurte (natural ou de aromas)
- 1/2 copo de iogurte flocos de aveia
- 1/2 copo de iogurte farinha de aveia ou farinha de espelta ou farinha de trigo
- 4 colheres de sopa adoçante canderel Eritritol e Stevia
- 2 a 3 colheres de sopa óleo de coco ou azeite
- 1 colher de chá fermento
- Canela em pó (opcional)

Dica: Pode servir com cobertura ou colocar fruta no interior (maçã, mirtilos, framboesas).

Passos:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Num liquidificador ou robô de cozinha, coloque o iogurte natural (usámos o copinho do iogurte para as restantes medidas), o adoçante canderel Eritritol e Stevia, os flocos de aveia, a farinha, o azeite e os ovos. Mexa bem.
3. Adicione o fermento e volte a mexer.
4. Distribua por forminhas ou numa forma grande. Leve ao forno por cerca de 25 minutos.

**Dosagem
equivalente
ao açúcar**



Bolo banana e chocolate



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Canderel



Fácil



6 doses



35 minutos

Bolo banana e chocolate

Todas as pessoas deviam ter à mão uma receita de bolo de chocolate. É sempre uma opção deliciosa e que agrada a todos. O nosso bolo de chocolate com 4 ingredientes além de fácil de fazer é uma maravilhosa surpresa de sabor e textura.

Sabemos que há milhões de receitas, mas este bolo é tão simples de preparar e, ainda por cima, saudável, que quase nos sentimos na obrigação de lhe dizer: experimente.

Sem açúcar, sem produtos lácteos e sem gordura, só vai precisar de reunir 4 ingredientes para poder saborear esta receita.

Ingredientes:

- 4 ovos
- 4 Bananas
- 4 colheres de sopa de Cankao da Canderel
- 50 gr farinha Trigo ou Aveia

Passos:

1. Numa taça coloque os ovos, junte a banana esmagada e um fio de azeite. Envolve tudo muito bem.
2. Adicione o chocolate em pó, a farinha e umas pepitas de chocolate. Bata tudo bem e coloque numa forma.
3. Leve ao forno a 180°C – cerca de 25 minutos.

Dica: Polvilhe com adoçante antes de servir. Adoçante em pó para este efeito.



Bolo de frigideira de limão



Sobremesas Saudáveis com A Ptitada do Pai | Canderel



Fácil



6 doses



20 minutos

Bolo de frigideira de limão

Às vezes, nem dá para pensar muito na receita, porque os miúdos não querem esperar? Nesses casos, os bolos feitos na frigideira são uma excelente opção.

Além de serem rápidos de fazer, não sujam muita loiça, não precisam estar 30 minutos no forno como um bolo normal e não há desperdício. O bolo é feito quase para comer na hora, porque não tem muita quantidade. o que também é bom!

É igualmente uma excelente opção para quando recebemos visitas inesperadas. Como se faz muito rápido podemos aproveitar para servir de sobremesa, servido com uma bola de gelado, por exemplo. Ou ainda para um lanche ou um brunch. É super versátil.

Ingredientes:

- 300 g iogurte natural ou de queijo quark
- 50 ml bebida vegetal ou de leite
- 1 ovo
- 170 g farinha de espelta ou de farinha de trigo
- 1 colher de café fermento
- 1 sumo e raspa limão
- 4 colheres de sopa adoçante Canderel Eritritol e Stevia
- q.b. Azeite ou óleo de coco para pincelar

Dica: Experimente a versão com laranja ou chocolate.

Passos:

1. Numa taça, comece por colocar o iogurte ou o queijo quark, a bebida vegetal ou o leite e o adoçante. Bata bem com uma vara de arames.
2. Adicione a farinha de espelta ou de trigo, a raspa de limão e o fermento e volte a mexer.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente, pincele com azeite ou óleo de coco e disponha a massa.
4. Quando começar a fazer “bolhinhas”, vire a massa cuidadosamente com a ajuda de um prato e deixe cozinhar desse lado.
5. À parte, num tachinho, coloque sumo de 1 limão, o adoçante e umas colheres de sopa de água. Deixe aquecer, envolva bem e coloque por cima do bolo antes de servir.

**Dosagem
equivalente
ao açúcar**



Mousse de café saudável



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Candere!



Fácil



4 doses



30 minutos

Mousse de café saudável

Bem fresquinha, esta mousse de café saudável, é a sobremesa ideal para os dias quentes que virão! Os fãs de café deliram com esta receita... e têm razão para isso! ?

E se há uma combinação que resulta sempre bem é a do chocolate e do café. Não há erro, nem pode haver! ?

Com ingredientes simples, conseguimos uma sobremesa bem deliciosa, fácil de fazer e o melhor de tudo, super saudável, sem adição de açúcar!

Este adoçante adoça como se fosse açúcar, mas quase sem calorias. O sabor é muito idêntico ao açúcar normal e podemos usar em sobremesas que precisam ir ao lume, sem que depois fique a amargar. Uma boa opção para quem não resiste a uma sobremesa, mas não quer pecar, nem furar a dieta!

Ingredientes:

- 4/5 quadrados chocolate negro
- 100 ml café (1 café longo ou 2 cafés expresso – pode ser solúvel, também)
- 3 colheres de sopa iogurte grego
- 2 colheres de sopa adoçante Canderel Original Granulado
- 2/3 colheres de sopa Leite ou bebida vegetal

1 colher de chá de Canderel (0,5 g) = 2 kcal
1 colher de chá de açúcar (4 g) = 16 kcal

Passos:

1. Derreter o chocolate num tacho com umas colheres de sopa de leite e juntar o café e o adoçante.
2. Mexer até engrossar.
3. No final, envolver com iogurte grego e levar ao frigorífico. Pode servir com umas raspas de chocolate negro.



Bolo de Lima e Coco



Fácil



10 doses



45 minutos

Bolo de Lima e Coco

Este bolo de lima e coco tem um sabor fresco e tropical. O cítrico da lima, harmoniza na perfeição com o doce q.b. do coco. Para quem é fã deste tipo de paladar, vai querer repetir esta receita várias vezes!

Sem açúcar e com poucas calorias, este é o bolo perfeito para ter à sua mesa, quer seja ao pequeno-almoço, bem como sobremesa. A cobertura é suave e deliciosa, o toque final perfeito para esta iguaria.

Além disso, é muito fácil de fazer, com ingredientes acessíveis e fáceis de encontrar. Até a cobertura é simples de preparar. Se quiser um resultado ainda melhor, sirva bem fresquinho.

Ingredientes:

- 1/2 chávena coco ralado
- 200 gr farinha (mistura de farinha sem glúten ou trigo/espelta)
- 1 unidade maçã triturada ou 3 colheres de sopa de puré de maçã
- 75 gr adoçante Canderel Granulado com Stevia
- 1 colher de café fermento
- 250 ml bebida vegetal (ou 100 g de iogurte)
- Sumo e raspa de 1 lima
- Raspa de limão

Cobertura

- 1 colher de sopa queijo creme ou iogurte
- 2 colheres de sopa adoçante Canderel com Stevia
- Sumo e raspa de lima
- Coco ralado

Passos:

1. Numa taça comece por colocar a maçã triturada (puré de maçã), a bebida vegetal, raspa de lima e limão, e o adoçante Canderel.
2. Envolve tudo muito bem, adicione a farinha, o fermento e coco ralado.
3. Coloque numa forma de bolo inglês forrada e leve ao forno a 180°C cerca 35/40 mins.
4. Misture os ingredientes para a cobertura, coloque depois de arrefecer.
5. Sirva ao pequeno-almoço ou como sobremesa.



1 colher de chá de Canderel (0,5 g) = 2 kcal
1 colher de chá de açúcar (4 g) = 16 kcal

Dica: Experimente esta receita com laranja ou limão.

Mousse de lima saudável



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Canderel



Fácil



4 doses



30 minutos

Mousse de lima saudável

Sobremesas fresquinhas e saudáveis para o Verão? Temos! ? Esta mousse de lima saudável é uma opção deliciosa para este tempo quente.

Sem natas, sem açúcar e com pouquíssimas calorias. Além disso, tem ingredientes que lhe adicionam fibra e nutrientes. É o caso da linhaça.

Além das fibras, as sementes de linhaça contém ótimas quantidades de ómega 3, vitamina E e magnésio, todos são nutrientes com propriedades relaxantes e anti-inflamatórias!

Enquanto nos deliciamos com uma sobremesa bem fresquinha e saudável, ainda estamos a nutrir o nosso corpo e a favorecer o intestino, com fibras insolúveis que ajudam a resolver problemas de prisão de ventre!?

O iogurte cheio de probióticos e a vitamina C da lima complementam esta sobremesa saudável. E ainda a conseguimos adoçar sem adicionar calorias, graças à stevia! Só boas escolhas nesta receita.

Ingredientes:

- 250 gr iogurte grego
- 100 gr Queijo creme
- 4 Limas – sumo e raspa
- 4 colheres de sopa Adoçante Canderel Stevia
- 2 colheres de sopa Linhaça moída ou farinha de amêndoa
- Bolacha digestiva (opcional)

Passos:

1. Numa taça, comece por colocar o iogurte, queijo creme e o sumo/raspa de lima.
2. Junte a farinha de linhaça/amêndoa e o adoçante Stevia Canderel. Envolve bem.
3. Coloque por camadas com bolacha digestiva e finalize com raspa de lima



1 colher de chá de Canderel (0,5 g) = 2 kcal
1 colher de chá de açúcar (4 g) = 16 kcal

Quindim Saudável



Fácil



4 doses



30 minutos

Quindim Saudável

A iguaria que nasceu nos conventos, chegou à nossa cozinha! O nosso quindim saudável foi buscar a inspiração a uma tradição das freiras de Leiria, mas com muito menos calorias!

O doce original, que depois se veio a transformar em quindim, eram as famosas Brisas do Liz, feitas com amêndoa. Mas com a escassez deste ingrediente no Brasil, foi substituída pelo coco.

E que bela substituição!?

O coco dá-lhe aquele sabor exótico, que combina na perfeição com a textura que adquire... meio bolo, meio pudim. Um sonho para quem experimenta.

O único senão é mesmo a quantidade de açúcar usada na receita original. Mas que a substituição por um adoçante com poucas calorias, nos permite apreciar sem culpas esta delícia conventual.

Ingredientes:

- 6 gemas de ovo
- 6 colheres de sopa coco ralado
- 4 colheres de sopa óleo de coco + q.b. para untar
- 4 colheres de sopa Canderel Original Granulado

Dica: Finalize com coco ralado

Passos:

1. Numa taça, comece por bater bem as gemas.
 2. Junte o coco ralado, o óleo de coco e o adoçante Canderel e mexa até obter uma consistência homogénea.
 3. Distribua a mistura por forminhas untadas com óleo de coco e transfira-as para um tabuleiro de forno com água.
 4. Leve ao forno em banho-maria a 180 °C durante cerca de 15 minutos.
1. Retire do forno, deixe arrefecer e desenforme.



1 colher de chá de Canderel (0,5 g) = 2 kcal
1 colher de chá de açúcar (4 g) = 16 kcal

Molotof Saudável



Sobremesas Saudáveis com A Pítada do Pai | Candere!



Fácil



4 doses



30 minutos

Molotof Saudável

Leve, suave e macio. Esta é uma das sobremesas mais típicas do nosso país, que nunca sai de moda e está sempre à mesa dos portugueses. O nosso Molotof saudável é para comer e saborear sem culpa!

Podemos servir com um belo caramelo ou doce de ovos. Ambas as opções são deliciosas. Mas desta vez, optámos pela última hipótese para aproveitar tudo. E ainda por cima, porque ao usar como adoçante a Stevia, o número de calorias é quase nada.

Ingredientes:

- 12 claras
- 8 colheres de sopa Canderel Granulado Stevia
- Óleo de coco

Doce de ovos

- 6 Gemas
- 4 colheres de sopa Canderel Granulado Stevia
- 4 colheres de sopa Água
- 1 pau Canela
- Amêndoa laminada

1 colher de chá de Canderel (0,5 g) = 2 kcal
1 colher de chá de açúcar (4 g) = 16 kcal

Passos:

1. Bata as claras em castelo com uma pitada de sal e adoçante Canderel.
2. Unte uma forma com óleo de coco e polvilhe com um pouco de stévia.
3. Deite colheres das claras batidas e leve ao forno a 180°, durante 10 min.
4. Entretanto faça o doce de ovos. Num tachinho, deite a stévia e a água e deixe ferver num ponto de açúcar fraco.
5. Junte as gemas peneiradas e deixe engrossar, mexendo sempre.
6. Desenforme o molotof e regue com o doce de ovos. Polvilhe com amêndoa laminada! Desfrute!



Mousse de manteiga de amendoim



Fácil



4 doses



20 minutos

Mousse de manteiga de amendoim

Esta mousse de manteiga de amendoim só leva 4 ingredientes e é muito leve e cremosa! Uma forma deliciosa de obter proteína, usufruindo de uma sobremesa saudável e fácil de fazer. Além disso, faz-se de forma muito rápida e sem sujar muita loiça.

Para o caso de lhe apetecer uma coisa doce e fresca, pode sempre congelar esta mousse e assim consegue também obter um gelado fit!

Para fazer esta receita, tenha em atenção a manteiga de amendoim que utiliza.

Ingredientes:

- 4 ovos
- 3 colheres de sopa manteiga de amendoim
- 200 gr queijo quark ou iogurte ou leite de coco
- 5 colheres de sopa adoçante Canderel Eritritol e Stevia

Passos:

1. Numa taça comece por colocar o queijo quark, adicione as gemas e o adoçante Canderel e envolva bem.
2. Noutra taça coloque a claras, junte uma pitada de sal e bata em castelo.
3. Envolve gentilmente, coloque em tacinhas e leve ao frigorífico 1 hora.
4. Sirva com amendoim, raspas de lima ou de chocolate.



Aletria com doce de abóbora e canela



Sobremesas Saudáveis com A Ptitada do Pai | Candeirel



Fácil



10 doses



30 minutos

Aletria com doce de abóbora e canela

A nossa recriação de um doce tão típico no nosso país, traduziu-se nesta aletria com doce de abóbora e canela! Toda a tradição com um twist inesperado.

Além do doce de abóbora, optámos por substituir o açúcar e deixá-la ainda com menos calorias, mas todo o sabor.

Para fazer esta receita, escolha a massa de aletria ou cabelos de anjo. Uma massa bem fininha, que coze muito rapidamente. Quando estiver ao lume vá sempre mexendo para que não pegue no fundo da panela.

Esta sobremesa fica bem cremosa, diferente da versão das beiras que se corta à fatia. Esta versão é ainda mais rica, com a adição da maçã e do doce de abóbora.

Ingredientes:

- 100 gr Aletria
- Pitada de sal
- 750 ml Bebida vegetal (ou leite)
- 3 gemas ovo
- 4 colheres de sopa adoçante Canderel Eritritol e Stevia
- 1 casquinha limão
- 1 pau Canela
- Canela em pó
- 150 gr abóbora
- 1 maçã

**Dosagem
equivalente
ao açúcar**

Dica: Pode não colocar abóbora e fazer uma versão mais tradicional.

Passos:

1. Comece por partir a abóbora e maçã em cubos, tempere com uma colher de adoçante Canderel e leve a assar 200°C 20 mins. Retire e triture tudo.
2. Num tacho leve ao lume o leite/bebida vegetal, com o pau de canela e a casca de limão. Quando levantar fervura junte a aletria e deixe cozer por 3 minutos.
3. Junte o adoçante Canderel Eritritol e Stevia e deixe ferver uns minutos. Retire do lume e junte as gemas batidas com um garfo.
4. Adicione o doce de abóbora e maçã e leve a panela ao lume até obter a consistência desejada.
5. Sirva num prato e deixe arrefecer.
6. Polvilhe com canela em pó.



Crumble de pera e chocolate



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Canderel



Fácil



5 doses



30 minutos

Crumble de pera e chocolate

O crumble voltou a ficar na moda. Tanto por ser simples de preparar, como por ser uma sobremesa deliciosa e bonita para servir em qualquer ocasião.

Mas para quem não conhece, o crumble é uma sobremesa feita com fruta fresca que depois é polvilhada com uma espécie de areia feita com farinha, manteiga e açúcar. Vai ao forno até essa cobertura ficar dourada e estaladiça. quando fica pronta, a fruta em baixo fica cozida e macia e a parte de cima bem crocante. Pode ainda ser servida morna com uma bola de gelado... Uma tentação.

Ingredientes:

- 5 Peras
- 1/2 sumo limão
- Q.b. Canela
- 200 gr. Farinha aveia
- 6 colheres de sopa Canderel Eritritol e Stevia
- 100 gr. manteiga (à temperatura ambiente)
- 2 colheres iogurte
- Essência de baunilha gotas

Molho

- 75 ml Bebida vegetal
- 6 colheres Cankao (Chocolate em pó solúvel)



Passos:

1. Comece por descascar peras, corte-as em pedaços e coloque num tabuleiro de forno. Adicione canela em pó, sumo de limão e envolva bem.
2. Numa taça, coloque a farinha, o iogurte, a manteiga e o adoçante Canderel e misture até obter uma espécie de migalhas.
3. Coloque a mistura por cima das peras e leve ao forno cerca de 30 minutos a 180°C.
4. Aqueça o leite ou bebida vegetal, junte o Cankao e mexa bem.
5. Sirva o crumble com o cacau quente.



Dica: Experimente esta receita com maçã.

Arroz doce



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Canderel



Fácil



10 doses



30 minutos

Arroz doce

Um clássico que não pode faltar. Uma sobremesa cheia de tradição e sabor. Um arroz doce cremoso e delicioso para a mesa da consoada.

Independentemente das variações, continua a ser uma sobremesa carismática em vários lugares do mundo e Portugal não é excepção.

Para um resultado perfeito, opte com usar um arroz carnudo, que absorva bem os sabores. Quanto mais gordura o leite tiver, também mais cremosidade conseguirá. No entanto, pode substituir por bebida vegetal e acrescentar um pudim de baunilha para compensar a cremosidade.

Ingredientes:

- 1 l de leite meio-gordo (ou bebida vegetal)
- 100 g de Adoçante Canderel Eritritol e Stevia
- 200 gr arroz carolino
- 1 pitada sal
- 1 limão (casca)
- 3 gemas ovo (ou pudim de baunilha)
- Canela em pó q.b.

Passos:

1. Comece por colocar o arroz numa taça, juntamente com o dobro da água. Coloque 1 pitada de sal e leve ao micro-ondas 12 a 15 minutos (pode cozer o arroz no tacho).
2. Enquanto o arroz coze, num tacho coloque o leite, uma raspa de limão e um pau de canela, e deixe aromatizar e levantar fervura. Junte o arroz já cozido e deixe ganhar cremosidade.
3. Adicione o adoçante Canderel ou adoçante e no final acrescente as gemas de ovo.
4. Sirva numa taça grande ou em tacinhas e finalize polvilhando com canela em pó.

**Dosagem
equivalente
ao açúcar**



Semifrio de manga e mirtilos



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Canderel



Fácil



10 doses



30 minutos

Semifrio de manga e mirtilos

Uma sobremesa fácil de fazer que pode deixar já preparada de véspera, or exemplo. Poupa tempo e não deixa de saborear uma sobremesa perfeita.

Opte por usar uma manga bem madura. Esta receita é ideal para aquelas mangas que já estão a passar o ponto. Assim aproveita e não há desperdício alimentar!

Arroje na decoração. Pode usar fruta fresca, um pouco de manga triturada ou ainda coco ralado. Escolha o que mais gostar e aproveite, então, esta delícia bem fresquinha.

Ingredientes:

- 1 gelatina de frutos tropicais (ou outro sabor)
- 1 manga
- 2 colheres de sopa de adoçante Canderel Eritritol e Stevia
- 250 ml de queijo quark (ou 2 logurtes gregos ou naturais)

- Água
- Mirtilos
- Sumo e raspa de lima (opcional)

Passos:

1. Dissolva a gelatina em 500ml de água a ferver.
2. Misture bem e junte 400ml de água fria.
3. Junte o iogurte grego ou queijo quark, a manga triturada e adoçante Canderel misture muito bem com uma vara de arames.
4. Levar ao frio até solidificar.
5. Sirva com mirtilos e sumo/raspa de lima.



Dica: Experimente esta receita com morangos ou framboesas trituradas.



Mousse de ananás fit



Fácil



4 doses



30 minutos

Mousse de ananás fit

Tem poucas calorias, é fácil de fazer e fresca para o Verão! A nossa mousse de ananás fit é a sobremesa perfeita para comer sem culpa!

Qualquer que seja o nosso objetivo, ter uma alimentação saudável ou perder peso, por exemplo, não é um atestado de sofrimento. Embora estejamos em restrição, nestes casos, hoje, conseguimos reduzir as calorias de uma sobremesa de forma muito fácil. Neste caso, usámos adoçante Canderel Eritritol e Stevia que adoçam sem engordar!

Para esta receita, pode usar ananás em lata ou natural. Eu aconselho o natural, sem conservantes nem açúcares adicionados. Para escolher um ananás bem maduro e suculento, arranque uma das folhas centrais da coroa. Se ela sair facilmente, é porque o fruto está maduro. Outra dica, é ver se a coroa tem um verde vivo, sem partes esbranquiçadas.

Ingredientes:

- 500 ml de bebida vegetal (ou leite)
- 4 ovos
- 4 colheres de sopa Adoçante Canderel Eritritol e Stevia
- 2 colheres de chá amido de milho
- 1 embalagem gelatina sem açúcar
- 200 a 300 gr Ananás

Dica: Experimente esta receita com morango

Passos:

1. Num tacho comece por colocar o leite a aquecer.
2. Numa taça, coloque as gemas de ovo, o adoçante Canderel e o amido de milho. Mexa bem e junte esta mistura ao leite, mexendo sempre até engrossar.
3. Retire do lume, adicione a gelatina em pó e mexa bem para dissolver. Deixe arrefecer.
4. À parte, bata as claras em castelo e triture o ananás. Envolve gentilmente o ananás e as claras.
5. No final, junte as misturas e envolva bem. Leve ao frio a solidificar cerca de 1 hora.
6. Finalize com raspas de lima.



Muffins de pera e especiarias



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Canderel



Fácil



10 doses



30 minutos

Muffins de pera e especiarias

Estes muffins de pera e especiarias são um hino à fruta de outono. Bem fofos, cheios de cor, sabor e textura!

Já dizia Homero, que a pera é “um presente dos deuses”. Ela tem um sabor bem suave, leve e com pouco açúcar. Ótima para os lanches dos miúdos, mesmos daqueles que torcem o nariz a esta fruta. Além de fazer um bolo bonito, estes muffins estão cheios de nutrientes, especialmente se usar a farinha de aveia.

Ingredientes:

- 3 peras (2 para a massa + 1 para laminar)
- 125 gr farinha de aveia (espelta ou trigo)
- 1 ovo
- 80 gr adoçante Canderel com adoçante Canderel Granulado de Stevia
- 100 gr iogurte natural
- 2 colheres de sopa azeite
- 1 colher de chá fermento
- Canela em pó
- Gengibre em pó (opcional)
- Uma pitada de noz moscada (opcional)

Passos:

1. Comece por cortar as peras em pedaços e laminar a restante (pode guardar com um pouco de sumo de limão ou ver dica água com sal).
2. Numa taça comece por misturar todos os ingredientes secos.
3. À parte bata o ovo, com o adoçante Canderel, o azeite e as peras.
4. Envolve tudo bem, coloque em forminhas com papel vegetal e leve ao forno cerca de 25 mins a 180°C.

Dica: Experimente com curgete ou maçã.



Vienneta caseira de baunilha e morango



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Candelrei



Fácil



8 doses



30 minutos

Vienneta caseira de baunilha e morango

Recriámos, então, um gelado clássico, que há 50 anos alegria a mesa dos portugueses. Camadas de um creme aveludado, alternadas com um fino e crocante chocolate! É esse mesmo: Vienneta. Que não se lembra?

Para comer à fatia, eventualmente acompanhado com um pouco de chantilly para decorar! É uma opção diferente e bonita para servir à família e amigos neste Verão! Uma verdadeira delícia e não é tão difícil de fazer como se possa pensar. As camadas de chocolate fino pode fazer facilmente... sim, facilmente!

Ingredientes:

- 5 bananas congeladas (sem casca)
- 2 iogurtes gregos
- 100 gr morangos congelados (ou frescos)
- 2 colheres de sopa adoçante Canderel Granulado de Stevia
- Vagem de baunilha (ou aroma a baunilha)
- 100 gr chocolate negro
- 2 colheres de sopa óleo de coco

Passos:

1. Comece por derreter o chocolate em banho Maria, juntando óleo de coco.
2. Disponha o chocolate derretido em folha de papel vegetal (com a mesma área da forma do gelado). Espalhe com um pincel e deixe formar placa.
3. Num robô de cozinha, coloque as bananas, o iogurte e triture até obter uma consistência homogénea.
4. Retire metade do gelado e nessa metade junte vagem de baunilha, à outra metade que fica no interior do robô junte os morangos congelados e o adoçante e volte a tritular.
5. Entretanto retire as “placas de chocolate” e faça camadas com gelado de baunilha/ chocolate/gelado de morango e assim sucessivamente, numa forma de bolo inglês forrada com película aderente
6. Tape com película e leve ao congelador até estar sólido.
7. Retire e decore com chocolate ralado ou fios de chocolate.

1 colher de chá de Canderel (0,5 g)	=	1 colher de chá de açúcar (4 g)
2 kcal		16 kcal

Bolinhos de coco e chocolate



Fácil



4 doses



20 minutos

Bolinhos de coco e chocolate

Os ingredientes desta receita são muito simples e conhecidos de todos nós. Quem não se lembra dos famosos bolinhos de coco, servidos naquelas forminhas de papel plissado?!

Mas com um ligeiro twist: acrescentámos o chocolate e retirámos o açúcar. Substituímos por stevia e assim conseguimos uma versão baixa em calorias, mas com todo o sabor.

O coco ralado é o rei desta receita. Pode usar em flocos mais finos ou mais grossos como mais gostar. No entanto, quanto mais finos, mais fácil é de moldar.

O chocolate negro, vai dar cor e textura, bem como adicionar alguma acidez à receita. Quando combinamos tudo, o resultado é uma explosão de sabores na boca que vai deixar um sorriso rasgado a quem provar!

Para reduzirmos as calorias (já que o coco também é doce e calórico), optámos pela stevia. Este é um adoçante que não altera o seu sabor mesmo sendo cozinhado. Ao mesmo tempo confere a doçura ideal, sem tornar as receitas enjoativas!

Ingredientes:

- 150 gr de coco ralado
- 3 ovos
- Gotas de baunilha
- 2 colheres de adoçante Canderel Granulado de Stevia

Cobertura

- 50 gr chocolate negro
- 1 colher de chá óleo de coco

Passos:

1. Colocar todos os ingredientes numa taça e envolver bem, até conseguir fazer bolinhas.
2. Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno 10 mins a 180°C.
3. Derreta o chocolate em banho maria, com óleo de coco.
4. Passe as bolinhas de coco no chocolate na base e por cima coloque mais uns fios de chocolate.
5. Deixe arrefecer e sirva como sobremesa ou com lanchinho.



1 colher de chá de Canderel(0,5 g) = 2 kcal
1 colher de chá de açúcar (4 g) = 16 kcal

Semifrio gelado de manga sem açúcar



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Canderel



Fácil



6 doses



70 minutos

Semifrio gelado de manga sem açúcar

Com um sabor bem exótico, devido ao leite de coco e a manga, conseguimos uma textura muito cremosa e um sabor inconfundível!

Sem dúvida que a manga tornou-se numa fruta bastante popular e que as crianças adoram. Além do seu sabor doce e textura macia, este alimento é rico em vitaminas A, B e C e também contém cálcio, fósforo e fibras alimentares.

Ingredientes:

- 400 ml de leite de coco
- 1 banana
- 1 manga
- 2 colheres de sopa adoçante Canderel Eritritol e Stevia
- 2 colheres de sopa manteiga de frutos secos (amendoim ou amêndoa)
- 5 g gelatina neutra ou 3 folhas de gelatina
- Chocolate em pó (polvilhar)
- Raspas de lima

Passos:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, junte a gelatina dissolvida em água quente (conforme instruções).
2. Coloque numa forma de silicone ou forma forrada com película aderente.
3. Leve ao frigorífico até solidificar (no mínimo 4 a 5 horas)
4. Desenforme, polvilhe com chocolate e raspas de lima.



Queijada de Sintra



Sobremesas Saudáveis com A Pílula do Pai | Canderel



Fácil



8 doses



30 minutos

Queijada de Sintra

Conhecida pela sua textura e travo a canela, é uma das tartes mais deliciosas da nossa pastelaria! Fizemos uma queijada de Sintra saudável que vai deixar água na boca?

Até hoje, conhecemos esta iguaria pela massa bem fina e crocante. Bem como, pelo recheio cremoso e saboroso. E pensando nisto, decidimos fazer uma versão mais saudável, sem açúcar, que nos permite apreciar esta obra-prima sem peso na consciência.

No entanto, tudo o resto está lá. O sabor e a textura. E é muito fácil de fazer. Facilitámos o processo da massa e usámos massa quebrada. Pode usar de compra, mas também pode fazê-la em casa. O truque é deixá-la bem fininha.

Ingredientes:

- 500 gr queijos frescos
- 1 embalagem massa quebrada
- 5 gemas
- 25 g de adoçante adoçante Canderel Original Granulado
- 2 colheres de sopa canela em pó
- 4 colheres de sopa farinha (trigo, aveia, arroz)

1 colher de chá de Canderel (0,5 g) = 2 kcal
1 colher de chá de açúcar (4 g) = 16 kcal

Passos:

1. Comece por estender a massa quebrada numa tarteira, espete com um garfo o fundo a massa. Leve ao forno 10 mins a 180°C
2. Numa taça coloque os queijos frescos, e esmague com um garfinho. Adicione as gemas, o adoçante, a canela em pó e a farinha. Envolve bem.
3. Coloque por cima da base e leve ao forno 40 mins a 180°.
(Se pretender pode colocar adoçante por cima antes de levar ao forno)
4. Sirva de imediato ou deixe arrefecer.



Crepes de chocolate com "doce de ovos"



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Canderel



Fácil



12 doses



20 minutos

Crepes de chocolate com “doce de ovos”

Como se diz na gíria do futebol: em equipa vencedora não se mexe! Assim é com esta receita de crepes que não colam, não partem e saem sempre perfeitos. Desta vez, fizemos uns Crepes de chocolate com “doce de ovos” que ficaram simplesmente divinais.

Esta receita nunca falha e é tão versátil que conseguimos fazer 1001 coisas com elas. Se fizer uma montagem como esta, até pode servir como bolo. Fica mesmo giro.

E o recheio? Este é daqueles recheios que engana até os mais perspicazes. Parece mesmo doce de ovos, mas é polpa de manga. Fica muito bom, mas se quiser mesmo servir com doce de ovos, tem aqui uma versão sem açúcar e bem deliciosa.

Ingredientes:

- 6 unidades ovos
- 9 colheres de sopa polvilho doce
- 4 colheres de sopa chocolate em pó
- 1 colher de sopa de adoçante Canderel Original Granulado
- 25 colheres de sopa leite vegetal (usámos de arroz)

RECHEIO

- 2 mangas ou polpa de manga
- 2 colheres de sopa de adoçante Canderel Original Granulado
- Canela em pó q.b.
- Amêndoa laminada

Passos:

1. Coloque todos os ingredientes dos crepes, num liquidificador ou num copo de varinha mágica e triture. (pode misturar também numa taça)
2. Coloque no lume uma frigideira anti aderente, junte umas gotas de óleo de coco e vá colocando quantidades a gosto, para ficar mais fino ou mais grosso.
3. Quando começarem a aparecer bolhinhas, virar. É super rápido!
4. Guarde os crepes e recheio com o seu “doce” preferido e amêndoa laminada.

1 colher de chá de Canderel (0,5 g) = 2 kcal
1 colher de chá de açúcar (4 g) = 16 kcal



Petit gateau chocolate



Fácil



6 doses



70 minutos

Petit gateau chocolate

Quem gosta de chocolate como eu, anda sempre a inventar desculpas para experimentar receitas novas. No blog há várias com chocolate (vá-se lá saber porquê :P). Desta vez, fiz este Petit Gateau crocante com coração de mousse que é de comer e chorar por mais!

Das coisas mais interessantes numa receita, é sentir diferentes texturas, quando provamos. E nesta receita, o crocante que fica por fora, com a suavidade do interior, fica mesmo bom. Lembrem-se desta opção, quando quiserem aquela receita simples, mas que vai impressionar quando a servirem!

Ingredientes:

- 200 gr chocolate
- 2 colheres de sopa manteiga (ou 6 colheres de sopa de óleo de coco)
- 4 colheres de sopa de Adoçante Canderel Raw
- 6 ovos
- 3 a 4 colheres de sopa farinha de milho ou trigo ou farinha de amêndoa
- 1 colher de café fermento

Dica: Sirva com uma bola de gelado.

Passos:

1. Comece por derreter o chocolate no micro-ondas, após 30 segundos, retire e adicione a manteiga ou o óleo de coco. Leve a derreter mais 30 segundos e de seguida mexa. Se já estiver bem derretido adicione os ovos, um a um, mexendo sempre.
2. Adicionamos a farinha e o fermento.
3. Coloque numa forma untada com óleo de coco.
4. Leve ao forno entre 10-15 minutos a 180°C. (pode variar consoante o forno ou o ponto desejado).



Muffins de framboesa



Fácil



10 doses



15 minutos

Muffins de framboesa

Fofos, coloridos e muito saborosos. Estes muffins de framboesa sem açúcar são perfeitos para o pequeno-almoço ou lanches. Tudo com poucas calorias, para comermos sem culpa!

Combinámos farinhas saudáveis, como a de aveia e a de amêndoa, para fugir à farinha de trigo. Mais nutrientes é igual a mais saciedade. E é isto que queremos!

O iogurte vai conferir maciez à massa e enriquecer com mais nutrientes. Depois, a “cereja no topo do bolo”: a combinação perfeita de sabores entre as framboesas e o chocolate branco!

Ingredientes:

- 125 gr farinha de aveia
- 125 gr farinha de amêndoa
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa azeite ou óleo de coco
- 120 gr. iogurte grego ou natural
- 6 colheres de sopa adoçante Canderel

Eritritol e Stevia

- 8 quadrados chocolate branco
- 150 gr framboesas
- Aroma de baunilha (umas gotas)
- 1 colher de café de fermento



Passos:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C
2. Numa taça, coloque os ovos, o azeite, o iogurte e o adoçante Canderel e bata/envolva bem.
3. Junte o aroma de baunilha, as farinhas e o fermento e mexa bem.
4. No final, adicione o chocolate branco partido em pedaços pequenos, metade das framboesas picadas e envolva gentilmente.
5. Coloque a massa nas forminhas de muffins, untadas ou com papel, e junte framboesas por cima.
6. Leve ao forno cerca de 20/25 mins a 180°C.
7. Sirva para o lanche, ou leve na lancheira para a escola ou para o trabalho. Todos vão adorar.



Bolo de Cenoura e Chocolate



Fácil



10 doses



40 minutos

Bolo de cenoura e chocolate

Em busca de uma sobremesa que seja ao mesmo tempo deliciosa e saudável? Este bolo de cenoura e chocolate sem açúcar é a escolha perfeita!

Com ingredientes naturais e nutritivos, esta receita proporciona todo o sabor e a doçura sem a necessidade de adição de açúcar refinado.

Vamos aprender como preparar essa maravilha que vai encantar o seu paladar e cuidar da sua saúde!

Ingredientes:

- 4 unidades ovos
- 200 g farinha de aveia ou trigo
- 50 g polvilho doce ou farinha maizena
- 100 g adoçante Canderel Xilitol
- 6 colheres de sopa azeite ou óleo
- 200 ml bebida vegetal
- 1/2 chávena cenoura ralada
- sumo e raspa de laranja
- 2 colheres de chá fermento em pó
- Cobertura chocolate

Passos:

1. Começamos por bater ovos, com azeite e adicionamos leite ou bebida vegetal.

2. Juntamos cenoura ralada e vamos adoçar com Xilitol Canderel, tem um sabor e textura próximo do açúcar e se quiser adaptar nas

suas receitas pode a mesma quantidade – 100 g de xilitol = 100 g de açúcar.

3. Adicionamos o polvilho, a farinha e mexemos tudo muito bem. Levamos ao forno numa forma redonda ou de bolo inglês, até o teste do palito sair seco.

4. Retiramos do forno e cobrimos com chocolate derretido com leite/bebida vegetal.



(4gr) 10 kcal = (4gr) 16 kcal

Big cookie



Fácil



6 doses



20 minutos

Big cookie

Às vezes, tudo o que precisamos é de um doce momento para nos animar. E o que poderia ser melhor do que um big cookie quentinho, crocante por fora e macio por dentro?

Esta receita é perfeita para compartilhar com amigos, familiares ou até mesmo para desfrutar sozinho, acompanhado de uma chávena de café ou um copo de leite gelado. Prepare-se para saborear uma verdadeira explosão de sabor com este deleite irresistível.

Ingredientes:

- 1 unidade banana madura
- 1 unidade ovo
- 2 colheres de sopa manteiga amolecida ou à temperatura ambiente
- 2 colheres de sopa açúcar ou Adoçante Canderel Raw
- 225 gr farinha trigo ou aveia (adicionar fermento)
- 1 chocolate de avelãs
- amêndoas picadas

Passos:

1. Numa taça, esmagamos uma banana madura, adicionamos 1 ovo, manteiga, Adoçante Canderel Raw e mexemos até estar bem envolvido.
2. Picamos o chocolate de avelãs

adicionamos juntamente com a farinha e as amêndoas picadas.

3. Moldamos a massa entre 2 folhas de papel vegetal e levamos ao frio 1 hora.

4. Antes, de levarmos ao forno colocamos mais uns quadrados de chocolate de avelãs e levamos ao forno 20 minutos a 180°C (ou até ficar douradinho).

5. Retiramos e decoramos com amêndoas... Olhem bem esta maravilha!

6. Já sabe experimente esta receita... não vai sobrar pitada



Cheesecake americano



Sobremesas Saudáveis com A Pílula do Pai | Candeirel



Fácil



8 doses



45 minutos

Cheesecake americano

O cheesecake de forno é uma sobremesa clássica e irresistível que encanta paladares em todo o mundo. A combinação de uma base de bolacha crocante, um recheio cremoso e o toque doce da cobertura é simplesmente divina.

Ingredientes:

Ingredientes BASE

- 12 unidades Bolacha integral
- 2 colheres de sopa manteiga ou óleo de coco

INGREDIENTES RECHEIO

- 4 ovos
- 1 embalagem Queijo Creme ou Queijo Ricotta
- 4 colheres de sopa iogurte grego
- 6 colheres de sopa de Canderel Raw
- 3 colheres de sopa farinha com Fermento
- Gotas de aroma de Baunilha
- Sumo de limão

INGREDIENTES COBERTURA

- Compota de morango ou frutos silvestres
- Compota Caseira de tomate

Passos:

1. Comece por triturar a bolacha com a manteiga ou óleo coco. Forre o fundo de uma

tarteira com papel vegetal, adicione a bolacha, espalhe bem e leve ao frigorífico 10 minutos.

2. Numa taça misture, os ovos, o adoçante, o queijo, o iogurte e a farinha e bata tudo muito feito. Adicione as gotas de baunilha e o sumo de limão e volte a bater.

3. Coloque na forma, por cima da base, e leve ao forno cerca de 30 mins até estar cozido.

4. Retire, deixe arrefecer e cubra com compota.

Aproveite cada garfada desta maravilha!



Bolo de caneca proteico



Fácil



2 doses



5 minutos

Bolo de caneca proteico

Na correria do dia a dia, muitas vezes, a busca por uma alimentação saudável e equilibrada pode ser desafiadora. É aí que o bolo de caneca proteico entra em cena, oferecendo uma solução deliciosa e nutritiva para aqueles momentos em que precisamos de um lanche rápido e saudável.

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa iogurte proteicos ou Gregos
- 2 colheres de sopa Farinha de trigo ou Farinha de aveia (com uso de fermento)
- 2 quadrados de Chocolate, compota ou manteiga de amendoim

Passos:

1. Numa caneca grande coloque os ovos, o iogurte, a farinha e mexa bem.
2. Adicione os 2 quadrados de chocolate ou uma das outras alternativas.
3. Leve ao microondas cerca de 2 minutos ou ao forno 15 minutos. Bom apetite!



Tarte de coco saudável



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Canderel



Fácil



8 doses



20 minutos

Tarte de coco saudável

Quem disse que sobremesas saudáveis precisam ser sem graça? Hoje, trazemos uma receita de tarte de coco saudável que é ao mesmo tempo deliciosa e nutritiva.

Esqueça os sentimentos de culpa após saborear um doce, porque esta receita é feita com ingredientes que vão satisfazer o seu desejo por algo doce e, ao mesmo tempo, fornecer benefícios para a sua saúde. Vamos mergulhar nessa receita irresistível!

Ingredientes:

- 1 embalagem massa quebrada ou 4 folhas de wrap
- 200 gr coco ralado
- 4 colheres de sopa de adoçante Canderel Granulado de Stevia
- 4 gemas
- 3 unidades ovos inteiros
- Canela em pó
- Amêndoa laminada (a gosto)

Passos:

1. Comece por estender a massa quebrada e picar com um garfo, leve ao forno a tostar uns 10 mins a 180°C.
2. Enquanto isso, numa taça coloque o coco ralado, junto o adoçante canderel, os ovos, a canela em pó e a amêndoa. Envolve tudo e

coloque por cima da massa.

3. Leve ao forno 25 mins a 180°C ou até tostar.

4. Experimente esta maravilha



Bolo de bolacha mais saudável



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Canderel



Fácil



10 doses



35 minutos

Bolo de bolacha mais saudável

Quem não adora um bolo de bolacha? Ele é um clássico nas mesas de portuguesas, mas muitas vezes é carregado de açúcar e gorduras.

Felizmente, é possível criar uma versão mais saudável deste doce favorito, mantendo o sabor e a textura que todos amamos. Por isso, vamos compartilhar uma receita de bolo de bolacha mais saudável, juntamente com dicas para torná-lo uma opção mais nutritiva.

Ingredientes:

- 2 pacotes Bolacha
- 250 gr manteiga
- 75 gr Eritritol e Stevia Canderel
- 2 ovos
- 200 ml café
- Canela em pó

Ingredientes versão saudável:

- 2 pacotes Bolachas sem acucar
- 50 gr manteiga
- 250 gr queijo quark
- 100 gr açúcar mascavado ou açúcar de coco ou adoçante
- 3 gemas
- 200 ml café
- Canela em pó

Passos Recheio:

1. Comece por bater manteiga à temperatura ambiente, com as 3 gemas, umas colheres de café e o açúcar.
2. Junte o quark ou as natas e bata até ficar cremoso e bem ligado.

Passos Bolo:

1. Molhe as bolachas em café e coloque no fundo de tarteira de fundo amovível (que dê para desenformar).
2. Disponha as bolachas e faça camadas com recheio.
3. Repita o processo e finalize com “natas/quark” e leve ao frigorífico 1 hora.
4. Finalize com canela em pó ou raspas de chocolate.



1 colher de chá de Sugarly = 2 colheres de chá de açúcar

Semifrio de Morango e Bolacha



Fácil



8 doses



20 minutos

Semifrio de Morango e Bolacha

Quando se trata de sobremesas que encantam tanto pelo sabor quanto pela apresentação, o semifrio de morango e bolacha é uma escolha imbatível. Este doce clássico combina a frescura dos morangos com a textura crocante das bolachas, criando uma sobremesa que agrada a todos os paladares.

Ideal para dias quentes ou ocasiões especiais, o semifrio é também uma excelente opção para quem procura uma sobremesa que pode ser preparada com antecedência.

Ingredientes:

- 500 ml Bebida vegetal (ou leite)
- 4 unidades Ovos
- 4 colheres de sopa Açúcar ou adoçante Canderel Sugarly
- 2 colheres de chá Amido de milho
- 1 saqueta Gelatina de morango sem açúcar
- 2 ou 3 folhas gelatina
- 200 a 300 gr Morangos lavados (ou outra fruta)
- 8 a 10 Bolachas

Passos:

1. Num tacho, comece por colocar o leite a aquecer.
2. Numa taça, coloque as gemas de ovo, o açúcar e o amido de milho. Mexa bem e junte esta mistura ao leite, mexendo sempre até

engrossar.

3. Entretanto, retire do lume, adicione a gelatina em pó e mexa bem para dissolver. Deixe arrefecer.
4. À parte, bata as claras em castelo e triture os morangos. Envolve gentilmente os morangos e as claras.
5. No final, junte as misturas, adicione as folhas de gelatina derretidas e envolva bem.
6. Transfira para uma forma redonda forrada com película aderente e vá fazendo camadas com o “preparado” e recheado com bolachas, leve ao frigorífico 2/3 horas até solidificar bem.



1 colher de chá de Sugarly = 2 colheres de chá de açúcar

Scones de aveia e cenoura



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Canderel



Fácil



10 doses



30 minutos

Scones de aveia e cenoura

Estes scones de cenoura e aveia são uma solução saudável, rápida e deliciosa para os lanches ou pequeno-almoço. Pode fazer em maior quantidade, congelar e estão sempre prontos a comer.

Crocantes por fora e macios por dentro, pode rechear com o que mais gostar. Cá em casa a escolha vai para uma compota, mas acredito que com chocolate derretido ou a nossa nutella caseira saudável também resulte muito bem!

Ingredientes:

- 250 gr farinha de aveia
- 1 colher de sopa iogurte grego ou 2 colheres de sopa de azeite
- 100 gr leite ou bebida vegetal sem açúcar
- 1 unidade ovo
- 50 gr cenoura ralada
- 1 colher de café fermento
- 1 pitada sal (opcional)
- Essência de baunilha (opcional)
- Canela em pó (opcional)

Passos:

1. Numa taça, comece por colocar ovo, iogurte grego e a bebida vegetal (ou leite). **1.**
2. Mexer tudo muito bem.
3. Adicionamos a cenoura ralada, uma pitada

de canela em pó e uma gota de essência de baunilha. Envolvemos e vamos adicionando a farinha de aveia aos poucos até engrossar.

4. Fazer “scones” género de “bolinhas” (conforme o vídeo), colocar no tabuleiro de forno e levar ao forno cerca de 10/12 mins a 180°C.

5. Retirar rechear com uma compota de morango sem açúcar (ou outro sabor).



Pudim de chia com sabor tiramisu



Fácil



2 doses



5 minutos

Pudim de chia com sabor tiramisu

O calor está para ficar e este pudim de chia com sabor tiramisu, além de saboroso, fica uma delícia servido bem fresquinho. Não deixe de experimentar!

Os pudins feitos com chia ganharam fama nos últimos anos. É uma opção super saudável e fácil de preparar. E este sabor de tiramisu é um dos meus preferidos. Resultou tão bem que tive de partilhar.

Ingredientes:

- 4 colheres de sopa Chia
- 6 colheres de sopa granola (ou flocos de aveia)
- 1 café
- 200 gr iogurte grego
- 50 ml leite ou bebida vegetal
- Chocolate em pó ou raspas de chocolate negro

Passos:

1. Coloque o iogurte, bebida de vegetal e o café numa taça, junte as sementes de chia e a granola. Envolve bem e leve ao frigorífico 15/30 minutos de comer (pode fazer na noite

anterior).

2. Sirva com raspas de chocolate por cima... e seja Feliz!



A mousse de limão mais fresca e deliciosa



Sobremesas Saudáveis com A Pitada do Pai | Canderel



Fácil



6 doses



15 minutos

A mousse de limão mais fresca e deliciosa

Quando pensamos em sobremesas saborosas, a mousse de limão certamente ocupa um lugar especial nos nossos corações. No entanto, muitas versões tradicionais dessa iguaria são carregadas de açúcar e ingredientes pouco saudáveis.

Mas hoje, vamos apresentar a mousse de limão mais fresca e deliciosa. Aproveite para se deliciar sem culpa!

Ingredientes:

- 4 limões
- 6 colheres de sopa de adoçante Canderel Granulado de Stevia
- 200 ml leite de coco (ou leite ou bebida vegetal)
- 4 gemas
- 3 colheres de sopa farinha maizena ou farinha de arroz
- Canela em pó e hortelã para decorar

Passos:

1. Comece por espremer o sumo de 4 limões e retire o interior do limão, aproveitando a casca.
2. Num tachinho, coloque o sumo de limão e adicione o adoçante Canderel, junte o leite e de coco mexa bem e deixe levantar fervura.

3. À Parte numa tacinha dissolva a farinha numa taça com as gemas e adicione umas colheres da mistura do tachinho e evolva tudo muito bem.

4. Quando engrossar retire e coloque no interior do limão. Leve ao frigorifico cerca de 1 hora ou até solidificar.

5. Sirva com canela em pó e folhas de hortelã.



1 colher de chá de Canderel (0,5 g) = 2 kcal
1 colher de chá de açúcar (4 g) = 16 kcal

Bolo Quindim



Fácil



10 doses



35 minutos

Bolo Quindim

O bolo quindim é uma sobremesa tradicional da culinária brasileira, especialmente popular na região nordeste do país. Feito principalmente a partir de gemas de ovos, açúcar e coco ralado, resultando num doce amarelo brilhante e saboroso.

leite de coco ou bebida vegetal. Envolve tudo bem e leve ao forno em banho maria (num tabuleiro com água) – 180°C – cerca de 25 minutos.

4. Retire e decore com coco ralado e raspas de lima.

Ingredientes:

- 10 gemas
- 2 colheres de sopa óleo de coco
- 70 gr coco ralado
- 6 colheres de sopa leite de coco ou bebida vegetal
- 6 colheres de sopa de adoçante Canderel Raw, ou adoçante ou açúcar de coco
- Raspa de lima

Passos:

1. Pré-aqueça o forno
2. Numa taça comece por colocar as gemas e o açúcar/adoçante Canderel e envolva bem.
3. Adicione o coco ralado, o óleo de coco e o



(4gr) 10 kcal = (4gr) 16 kcal

Granizado de Melancia



Fácil



4 doses



10 minutos

Granizado de Melancia

Nos dias quentes de verão, não há nada melhor do que saborear uma bebida gelada e refrescante para aliviar o calor. E quando se trata de frutas da estação, a melancia é uma das favoritas de muitos. Por isso, que tal aprender a fazer um granizado mais simples do Mundo, perfeito para se refrescar e desfrutar de todo o sabor natural da fruta.

Então, vá buscar a melancia mais suculenta e vamos começar!

Ingredientes:

- Melancia
- 1 colher de sopa adoçante Canderel Eritritol e Stevia
- Raspa de lima

Passos:

1. Congele a melancia.
1. Depois, é só ralar ou triturar. Adoce e polvilhe com raspa de lima.
1. Pode comer assim à colher ou colocar em frasquinhos para os miúdos irem bebendo.



Torta de Laranja molhadinha



Sobremesas Saudáveis com A Ptitada do Pai | Canderel



Fácil



10 doses



20 minutos

Torta de Laranja molhadinha

Se é fã de sobremesas que combinam o sabor cítrico refrescante com a doçura de uma massa macia e húmida, a torta de laranja molhadinha é a escolha perfeita. Por isso, vamos compartilhar uma receita simples e irresistível para que possa surpreender os seus convidados ou apenas satisfazer aquele desejo por algo doce e delicioso!

Ingredientes:

- 10 ovos
- 125 gr Adoçante Canderel Eritritol e Stevia
- 2 Laranjas sumo e raspa
- 2 colheres de sopa farinha
- 2 colheres de sopa azeite
- canela em pó

Passos:

1. Numa taça misture o adoçante com a farinha de trigo. De seguida junte os ovos, o azeite, a raspa e o sumo das laranjas e bata bem.
2. Coloque a mistura num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno cerca de 12/15 mins a 180°C.

3. Deite a mistura no tabuleiro e leve ao forno a cozer aproximadamente 20 minutos.
4. Depois de cozida, retire do forno e vire o tabuleiro para um pano polvilhado com adoçante enrole a torta e deixe arrefecer um pouco.
5. Sirva com canela em pó e rodela de laranja. Experimente esta maravilha!



Mousse de Chocolate com 1 ingrediente



Sobremesas Saudáveis com A Ptitada do Pai | Canderel



Fácil



8 doses



10 minutos

Mousse de Chocolate com 1 ingrediente

Hoje, trazemos uma receita que combina praticidade e sofisticação: a mousse de chocolate com 1 ingrediente. Isso mesmo, apenas um ingrediente é necessário para criar esta sobremesa incrivelmente cremosa e irresistível.

Se procura uma maneira rápida e eficaz de impressionar a sua família e amigos ou simplesmente deseja deliciar-se com uma sobremesa especial, continue aqui para descobrir todos os segredos desta receita.

Ingredientes:

- 200 gr chocolate culinária ou negro 70%
- 350 g água
- 1 colheres de sopa adoçante Canderel Sugarly

Passos:

1. Comece por triturar o chocolate com água e o adoçante durante pelo menos 5 minutos.
2. Coloque numa taça e leve ao frigorífico (2h ou 24 consoante a dica da gelatina) ou ao congelador.



1 colher de chá de Canderel (0,5 g) = 2 kcal
1 colher de chá de açúcar (4 g) = 16 kcal

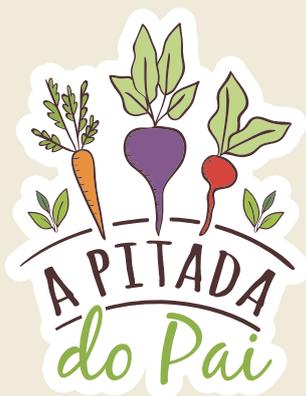




DÊ-NOS O SEU FEEDBACK

Envie comentários, opiniões,
sugestões e dúvidas.

info@apitadadopai.com



ESTEJA A PAR DE
TODAS AS NOVIDADES

 [apitadadopai](https://www.instagram.com/apitadadopai)

 [apitadadopai](https://www.facebook.com/apitadadopai)

 [APitadadoPai](https://www.youtube.com/APitadadoPai)

 [apitadadopai](https://www.tiktok.com/apitadadopai)

 [@apitadadopai](https://www.pinterest.com/apitadadopai)

www.apitadadopai.com