

## Receitas para Diabéticos

(desenvolvidas por alunos de graduação em Nutrição, UnB -2008)

### Bolo de Maçã com Canela

#### Ingredientes:

Ovos - 4 unidades grandes  
Óleo de soja - 1 xícara de chá  
Leite desnatado -  $\frac{1}{4}$  de copo americano  
Maçã - 4 unidades grandes  
Farinha de trigo integral - 1 e  $\frac{1}{2}$  xícaras de chá  
Aveia em flocos finos - 6 colheres de sopa cheias  
Semente de linhaça - 1 e  $\frac{1}{2}$  xícara de chá  
Castanha de caju -  $\frac{1}{2}$  xícara de chá  
Essência de baunilha - 1 colher de sopa  
Canela em pó - 1 colher de sopa rasa  
Fermento em pó - 1 colher de sopa cheia  
Adoçantes: Sucralose (Línea®) - 1 e  $\frac{1}{2}$  xícara de chá  
Frutose - 1 colher de sopa rasa



#### Etapas de preparo:

- Descascar e ralar as maçãs, reservando as cascas.
- Bater a semente de linhaça no liquidificador.
- Bater os ovos, o óleo e as cascas das maçãs no liquidificador e reservar.
- Acrescentar a farinha de trigo integral, a aveia em flocos finos, a semente de linhaça processada, a castanha de caju torrada e moída, a canela, a sucralose, a frutose, a baunilha, o leite desnatado, a mistura batida no liquidificador e as maçãs raladas na vasilha da batadeira.
- Bater até que se obtenha uma mistura homogênea.
- Misturar, manualmente, o fermento em pó à massa.
- Colocar a massa em uma assadeira untada.
- Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 60 minutos.

Rendimento: 18 porções de 75 gramas cada

## **Carolinas recheadas com beijinho de coco e cobertura de geléia de frutas vermelhas**

### Ingredientes massa das carolinas:

Água -  $\frac{3}{4}$  copo americano  
Farinha de trigo integral - 6 colheres de sopa cheias  
Margarina com fibras - 3 colheres de sopa cheias  
Ovos - 4 unidades grandes

### Ingredientes Leite condensado *diet*:

Água - 1 xícara de chá  
Leite em pó desnatado com fibras - 3 xícaras de chá  
Margarina com fibras - 4 colheres de sopa  
Frutose - 2 colheres de sopa rasas  
Coco ralado em flocos - 2 colheres de sopa niveladas  
Essência de baunilha - 1 colher de sopa

### Ingredientes cobertura:

Geléia *diet* de frutas vermelhas - à vontade



### Etapas do preparo:

#### Massa das carolinas:

- Pesar a margarina, a farinha de trigo integral e os ovos, e medir a água.
- Ferver a água e as 3 colheres de sopa de margarina, homogeneizando.
- Acrescentar toda a farinha de trigo integral, mexendo vigorosamente.
- Abaixar o fogo e cozinhar por mais um minuto até formar uma bola.
- Retirar do fogo e deixar amornar.
- Juntar os ovos, um a um, mexendo sempre, até que fiquem incorporados à massa.
- Colocar a massa em formato de carolinas na assadeira untada, com o auxílio de um bico de confeito.
- Levar ao forno, previamente aquecido a 200°C, deixando assar por 20 minutos, até que fiquem crescidas, douradas e secas.

#### Leite condensado *diet*:

- Medir uma xícara de chá de água e fervê-la.
- Adicionar o leite em pó, a margarina e a frutose no liquidificador e bater por 5 minutos.
- Colocar a mistura na geladeira por 2 horas.

#### Recheio das carolinas:

- Engrossar o leite condensado *diet* no fogo, até que adquira uma textura mais consistente e deixar esfriar.
- Adicionar o coco ralado e a essência de baunilha, mexendo para homogeneizar.
- Rechear as massas de carolina e cobrir com geléia de frutas vermelhas.

Rendimento: 15 porções de 50 gramas cada

## Muffin de Chocolate

### Ingredientes

Chocolate em barra diet - 6 barras pequenas (de 30 gramas cada)

Farinha de aveia - 1 xícara de chá

Semente de linhaça - 3 colheres de sopa cheias

Castanha de caju torrada e moída - 1 colher de sopa cheia

Óleo de canola -  $\frac{1}{4}$  de xícara de chá

Ovos - 3 unidades grandes

Essência de baunilha - 1 colher de chá

Açúcares frutose: 1 colher de sopa rasa

Sucralose (Línea®): 1 xícara de chá



### Etapas de preparo:

- Bater a semente de linhaça no liquidificador.
- Derreter o chocolate *diet* em barra em uma panela em banho-maria e reservar.
- Misturar, manualmente, o óleo, a frutose, a sucralose, os ovos e a baunilha em uma tigela.
- Juntar o chocolate derretido e misturar até que se forme uma massa uniforme.
- Peneirar a farinha de aveia, incorporando-a a massa de chocolate.
- Adicionar a semente de linhaça e a castanha de caju, misturando bem.
- Despejar a massa em fôrmas pequenas e levar ao forno pré-aquecido a 200°C por 40 minutos.

Rendimento: 8 porções de 45 gramas cada

## Palha Italiana de Maracujá

### Ingredientes leite condensado:

- Água - 1 xícara de chá
- Leite em pó desnatado com fibras - 3 xícaras de chá
- Margarina com fibras - 4 colheres de sopa
- Frutose - 2 colheres de sopa rasas

### Ingredientes da massa:

- Água -  $\frac{1}{2}$  xícara de chá
- Margarina com fibra - 1 colher e  $\frac{1}{2}$  de sopa
- Fibra de soja - 2 e  $\frac{1}{2}$  colheres de sopa
- Torrada integral - 10 torradas
- Suco de maracujá light em pó - 1 colher de sobremesa rasa

### Etapas de preparo:

#### Leite condensado *diet*:

- Medir a água e fervê-la.
- Adicionar o leite em pó, a margarina, a frutose e a água quente no liquidificador e bater por 5 minutos.
- Pesquisar a mistura e colocar na geladeira por 2 horas.
- Utilizar 1 e  $\frac{1}{2}$  xícara de chá de leite condensado

#### Palha italiana de maracujá:

- Diluir o suco em pó *light* na água e adicionar à panela.
- Acrescentar a fibra de soja e a margarina.
- Pôr a panela em fogo alto.
- Mexer até massa desprender do fundo da panela.
- Desligar o fogo e adicionar as torradas integrais quebradas em pedaços pequenos, misturando bem.
- Despejar a massa em um tabuleiro retangular untado.
- Deixar esfriar e cortar em pequenos quadrados.

Rendimento: 12 porções de 50g cada



## **Torta gelada de prestígio**

### Ingredientes:

#### Leite condensado diet

Água - 1 xícara de chá

Leite em pó desnatado com fibras - 3 xícaras de chá

Margarina com fibras - 4 colheres de sopa

Frutose - 2 colheres de sopa rasas

#### Massa da torta

Ovos - 3 unidades

Leite de coco light - 1 xícara de chá

Creme de leite light - 1 xícara e  $\frac{1}{2}$  de chá

Achocolatado diet em pó - 8 colheres de sopa

Coco ralado - 2 xícaras de chá

Farinha de aveia - 3 colheres de sopa

Semente de linhaça - 3 colheres de sopa



#### Cobertura da torta

Achocolatado *diet* em pó - 1 xícara de chá

Adoçante Frutose - 1 colher de sopa

Sucralose (Línea®)- 2 colheres de sopa

### Etapas de preparo:

#### Torta gelada de prestígio:

- Bater no liquidificador o leite condensado *diet*, o leite de coco, o chocolate em pó, a semente de linhaça, a farinha de aveia e 3 gemas.
- Depois, levar a mistura ao fogo até engrossar.
- Bater as claras em neve e misturar com o creme de leite.
- Misturar a massa, o coco ralado e as claras em neve com o creme de leite.
- Derreter a frutose, a sucralose e o achocolatado em pó *diet* em uma fôrma de pudim para fazer a calda.
- Colocar a massa da torta por cima e levar ao congelador. Depois de ficar sólida, desenformar.

Rendimento: 15 porções de 65 gramas cada