



E-BOOK

DOCES SAUDÁVEIS

ELISA CAETANO

NUTRICIONISTA

FUNCIONAL E COMPORTAMENTAL

#DICADANUTRI

@ELISANUTRICIONISTA



elisacaetano

nutricionista

BRIGAJU

INGREDIENTES:

- 100 G DE CASTANHA DE CAJU
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE ADOÇANTE CULINÁRIO EM PÓ
- ½ XÍCARA DE CHÁ DE CACAU EM PÓ
- ½ XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA
- 50 G DE MANTEIGA
- 1 GEMA

MODO DE PREPARO:

TRITURE AS CASTANHAS DE CAJU NO LIQUIDIFICADOR ATÉ FICAR COMO FAROFA. EM UMA PANELA, ADICIONE TODOS OS INGREDIENTES SECOS E AOS POUCOS ADICIONE A ÁGUA, MANTEIGA E POR ÚLTIMO A GEMA. EM FOGO BAIXO, MEXA BEM, COMO UM BRIGADEIRO COMUM. QUANDO COMEÇAR A ENGROSSAR, DESLIGUE E DEIXE ESFRIAR NA GELADEIRA. ENROLAR IGUAL BRIGADEIRO, E PASSAR NAS CASTANHAS DE CAJU PICADINHAS.

OBS: SE A MASSA FICAR MUITO LIQUIDA, ADICIONE 1 COLHER DE CHÁ DE AMIDO DE MILHO MISTURADA COM 2 COLHERES DE CHÁ DE ÁGUA MORNA. ADICIONE AO DOCE MEXENDO SEMPRE, E LEVE AO FOGO ATÉ ENGROSSAR.

@ELISANUTRICIONISTA



BOLO DE CHOCOLATE COM LARANJA

INGREDIENTES:

- 3 OVOS
- 1 LARANJA COM CASCA
- 1 E $\frac{1}{2}$ XÍCARA DE CHÁ DE FARINHA DE ARROZ
- 1 COLHER DE SOPA CHEIA DE XYLITOL
- $\frac{1}{2}$ XÍCARA DE CHÁ DE CACAU EM PÓ
- $\frac{1}{2}$ XÍCARA DE CHÁ DE AMIDO DE MILHO
- $\frac{3}{4}$ DE XÍCARA DE CHÁ DE ÓLEO
- $\frac{3}{4}$ DE XÍCARA DE CHÁ DE LEITE DE AMÊNDOAS
- $\frac{1}{2}$ COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR E ASSAR EM UMA ASSADEIRA PEQUENA UNTADA, POR CERCA DE 20 MINUTOS.



elisacaetano
nutricionista

DOCE DE COCO

INGREDIENTES:

**1 XÍCARA DE LEITE DE COCO
3 COLHERES DE SOPA DE MEL
2 COLHERES DE SOPA DE CHIA
1 COLHER DE SOBREMESA DE
CACAU**

MODO DE PREPARO:

**MISTURE TUDO E LEVE A
GELADEIRA POR PELO MENOS 1
HORA. SIRVA GELADO.
RENDIMENTO: 2 PORÇÕES**



@ELISANUTRICIONISTA



MUFFIN PROTÉICO LOW CARB- OPÇÃO 1

INGREDIENTES:

2 COLHERES DE SOPA DE CHIA, 1 COLHER DE SOPA DE COCO RALADO/EM FLOCOS, 4 COLHERES DE SOPA DE AVEIA, 1 SCOOP DE WHEY PROTEIN, CASTANHA E UVA PASSA/CRANBERRY A GOSTO, 100 ML DE LEITE DE COCO.

MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES SECOS E, POR ÚLTIMO, O LEITE DE COCO. VÁ ACRESCENTANDO O LEITE DEVAGAR E MEXENDO BEM A MASSA. UNTE AS FORMAS DE SILICONE EM FORMATO DE CUPCAKE/MUFFIN COM ÓLEO DE COCO E COLOQUE PARA ASSAR NO FORNO PRÉ AQUECIDO A 200OC.



MUFFIN PROTÉICO LOW CARB- OPÇÃO 2

INGREDIENTES:

2 COLHERES DE SOPA DE CHIA, 1 COLHER DE SOPA DE CACAU EM PÓ, 1 SCOOP DE WHEY PROTEIN, 5 COLHERES DE SOPA DE AVEIA, CASTANHA E UVA PASSA/CRANBERRY A GOSTO, 100 ML DE LEITE DE COCO OU ARROZ OU AMÊNDOAS.

MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES SECOS E, POR ÚLTIMO, O LEITE DE COCO. VÁ ACRESCENTANDO O LEITE DEVAGAR E MEXENDO BEM A MASSA. UNTE AS FORMAS DE SILICONE EM FORMATO DE CUPCAKE/MUFFIN COM ÓLEO DE COCO E COLOQUE PARA ASSAR NO FORNO PRÉ AQUECIDO A 200OC.



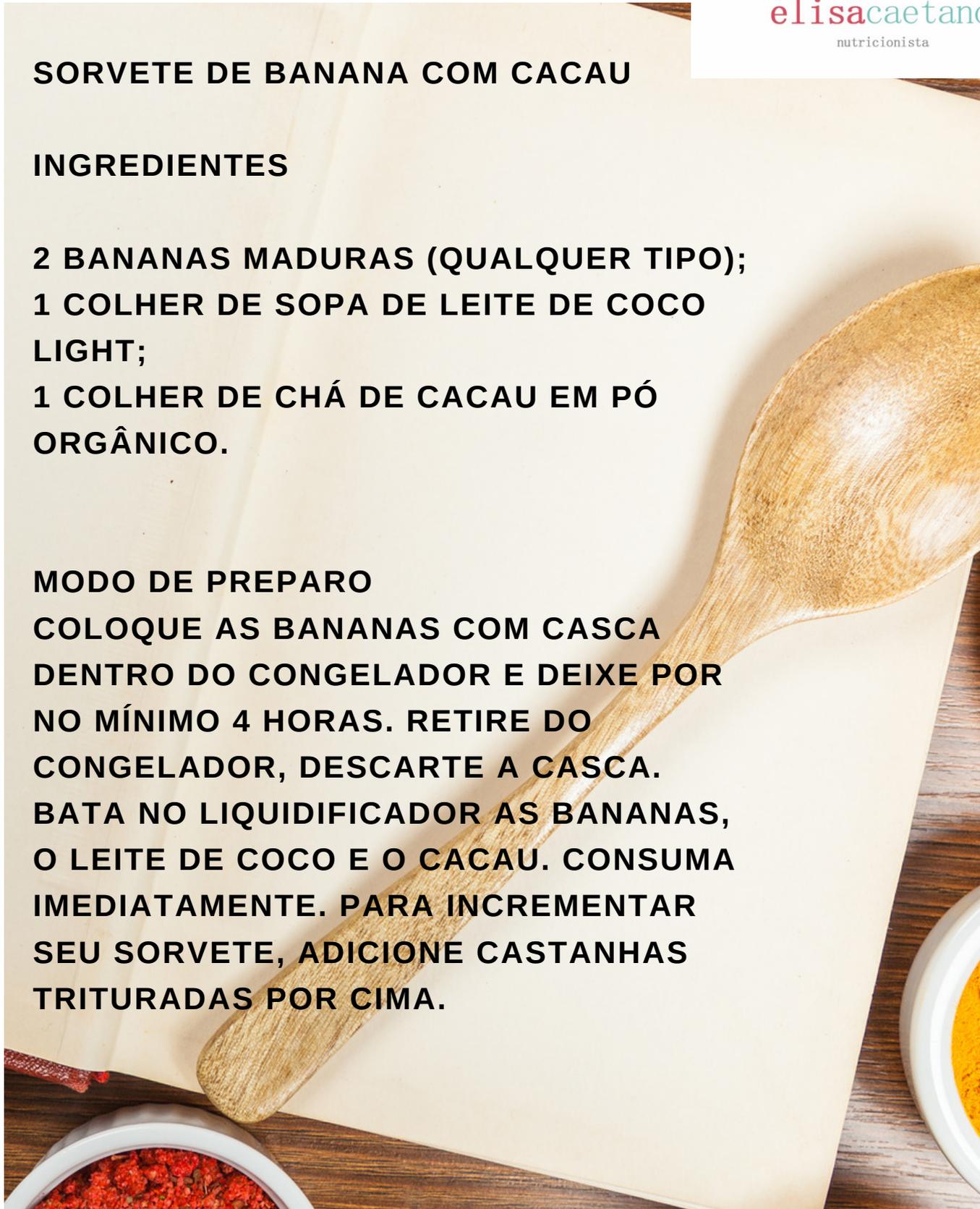
SORVETE DE BANANA COM CACAU

INGREDIENTES

**2 BANANAS MADURAS (QUALQUER TIPO);
1 COLHER DE SOPA DE LEITE DE COCO
LIGHT;
1 COLHER DE CHÁ DE CACAU EM PÓ
ORGÂNICO.**

MODO DE PREPARO

**COLOQUE AS BANANAS COM CASCA
DENTRO DO CONGELADOR E DEIXE POR
NO MÍNIMO 4 HORAS. RETIRE DO
CONGELADOR, DESCARTE A CASCA.
BATA NO LIQUIDIFICADOR AS BANANAS,
O LEITE DE COCO E O CACAU. CONSUMA
IMEDIATAMENTE. PARA INCREMENTAR
SEU SORVETE, ADICIONE CASTANHAS
TRITURADAS POR CIMA.**





BOLO DE CHOCOLATE FUNCIONAL

INGREDIENTES:

20G DE NOZES-PECÃ PICADAS
20G DE AMÊNDOAS LAMINADAS
4 TÂMARAS PROCESSADAS
2 COL SOPA DE FARINHA DE ARROZ
2 COL DE SOPA DE FARINHA DE COCO OU
COCO RALADO
1 COL. DE SOBREMESA DE CACAU EM PÓ
4 CLARAS EM NEVE
2 GEMAS
1 COL SOPA RASA DE ÓLEO DE COCO
CANELA À GOSTO

MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES,
DEIXANDO AS CLARAS EM NEVES PARA O
FINAL. ASSE EM FORNO MÉDIO, PRÉ-
AQUECIDO, POR APROXIMADAMENTE 15
MINUTOS. SIRVA COM CALDA DE FRUTAS
VERMELHAS (AQUECI LEVEMENTE) ADOÇADO
COM SUCO DE UVA INTEGRAL!!!



BOLO DE BATATA YACON

INGREDIENTES:

3 OVOS

3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE COCO

**3 UNIDADES (MÉDIAS) DE BATATA YACON,
DESCASCADAS E PICADAS**

1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR DEMERARA

1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE ARROZ

1 XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO

1 COLHER (CHÁ) RASA DE CANELA EM PÓ

1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

EM UM LIQUIDIFICADOR, BATA OS OVOS, O ÓLEO DE COCO E O AÇÚCAR ATÉ FICAR HOMOGÊNEO.

ACRESCENTE A BATATA YACON E LIQUIDIFIQUE BEM.

DESPEJE EM UMA TIGELA E AOS POUCOS

ACRESCENTE A FARINHA DE ARROZ, O AMIDO DE MILHO E A CANELA, MISTURANDO SUAVEMENTE.

POR ÚLTIMO, COLOQUE O FERMENTO E MISTURE.

DESPEJE A MASSA EM UMA FORMA OU REFROTÁRIO

DE VIDRO, UNTADO E ENFARINHADO (COM FARINA

DE ARROZ), E LEVE AO FORNO (PRÉ-AQUECIDO A

180°C POR 15 MINUTOS) POR CERCA DE 40 MINUTOS.



elisacaetano

nutricionista

BOLO DE BAGAÇO DE MILHO

INGREDIENTES:

- 3 OVOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE BAGAÇO DE MILHO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

MODO DE PREPARO:

RALAR O MILHO E SEPARAR O BAGAÇO, PASSANDO PELA PENEIRA. BATER NO LIQUIDIFICADOR OS DEMAIS INGREDIENTES. ACRESCENTAR AS CLARAS EM NEVE E MEXER DELICADAMENTE. LEVAR PARA ASSAR EM FORNO PRAQUECIDO.

@ELISANUTRICIONISTA



BOLO DE FUBÁ COM LARANJA

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FUBÁ
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE SUÇO DE LARANJA
- 3 OVOS
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR, MENOS O FERMENTO EM PÓ. DEPOIS ADICIONAR O FERMENTO, MISTURAR UM POUCO E DESPEJAR A MASSA EM UM TABULEIRO OU FORMA UNTADA E ENFARINHADA E ASSAR EM FORNO QUENTE.



DOCE DE CASCA DE LARANJA

INGREDIENTES:

- **5 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCAS DE LARANJA**
- **1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR**
- **CRAVO (OPCIONAL)**

MODO DE PREPARO:

TIRAR O SUMO DAS LARANJAS (PASSAR NO RALO OU RASPAR COM A FACA). PARA RETIRAR A CASCA, CORTAR AS LARANJAS EM QUATRO E RETIRAR OS GOMOS. PARA FAZER O DOCE, SERÁ USADO APENAS A CASCA COM A PARTE BRANCA DA LARANJA. DEIXAR AS CASCAS DE MOLHO EM ÁGUA DE UM DIA PARA OUTRO. TROCAR A ÁGUA VÁRIAS VEZES PARA PERDER O AMARGO.





elisacaetano

nutricionista

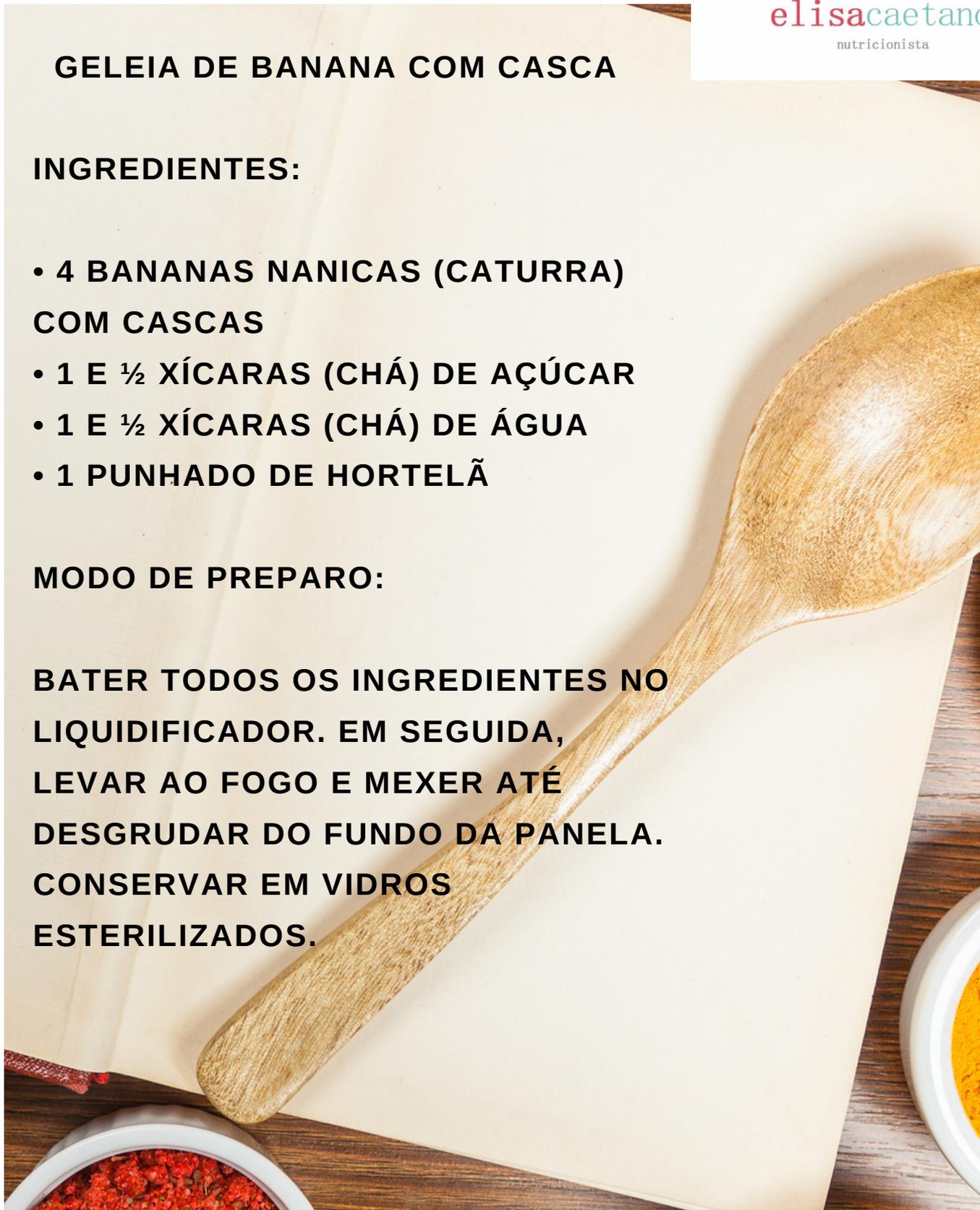
GELEIA DE BANANA COM CASCA

INGREDIENTES:

- **4 BANANAS NANICAS (CATURRA) COM CASCAS**
- **1 E ½ XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR**
- **1 E ½ XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA**
- **1 PUNHADO DE HORTELÃ**

MODO DE PREPARO:

BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. EM SEGUIDA, LEVAR AO FOGO E MEXER ATÉ DESGRUDAR DO FUNDO DA PANELA. CONSERVAR EM VIDROS ESTERILIZADOS.



@ELISANUTRICIONISTA



BOLO DE BANANA NA CANECA:

INGREDIENTES:

1 BANANA BEM MADURA E AMASSADA

2 COLS SOPA RASAS DE AVEIA

2 COLS SOPA DE ÁGUA

1 COL CHÁ DE CACAU EM PÓ

1 COL CAFÉ DE CANELA EM PÓ

1 COL DE CAFÉ DE FERMENTO (PÓ ROYAL)

MODO DE PREPARO:

MISTURE TUDO NUMA CANECA E LEVE

NO MICROONDAS POR 2,5 MINUTOS

NA POTÊNCIA ALTA. DEPOIS DE

ASSADO DESENFORME E AQUEÇA

POR ALGUNS SEGUNDOS 1 COL DE

SOPA DE CREME DE AVELÃ (SEM AÇÚCAR) E JOGUE POR CIMA DO

BOLINHO E DELICIE-SE!



BRIGADEIRO:

INGREDIENTES:

1 ABACATE MADURO

3 COLHERES DE CACAU EM PÓ

1 COLHER DE ÓLEO DE COCO OU 1

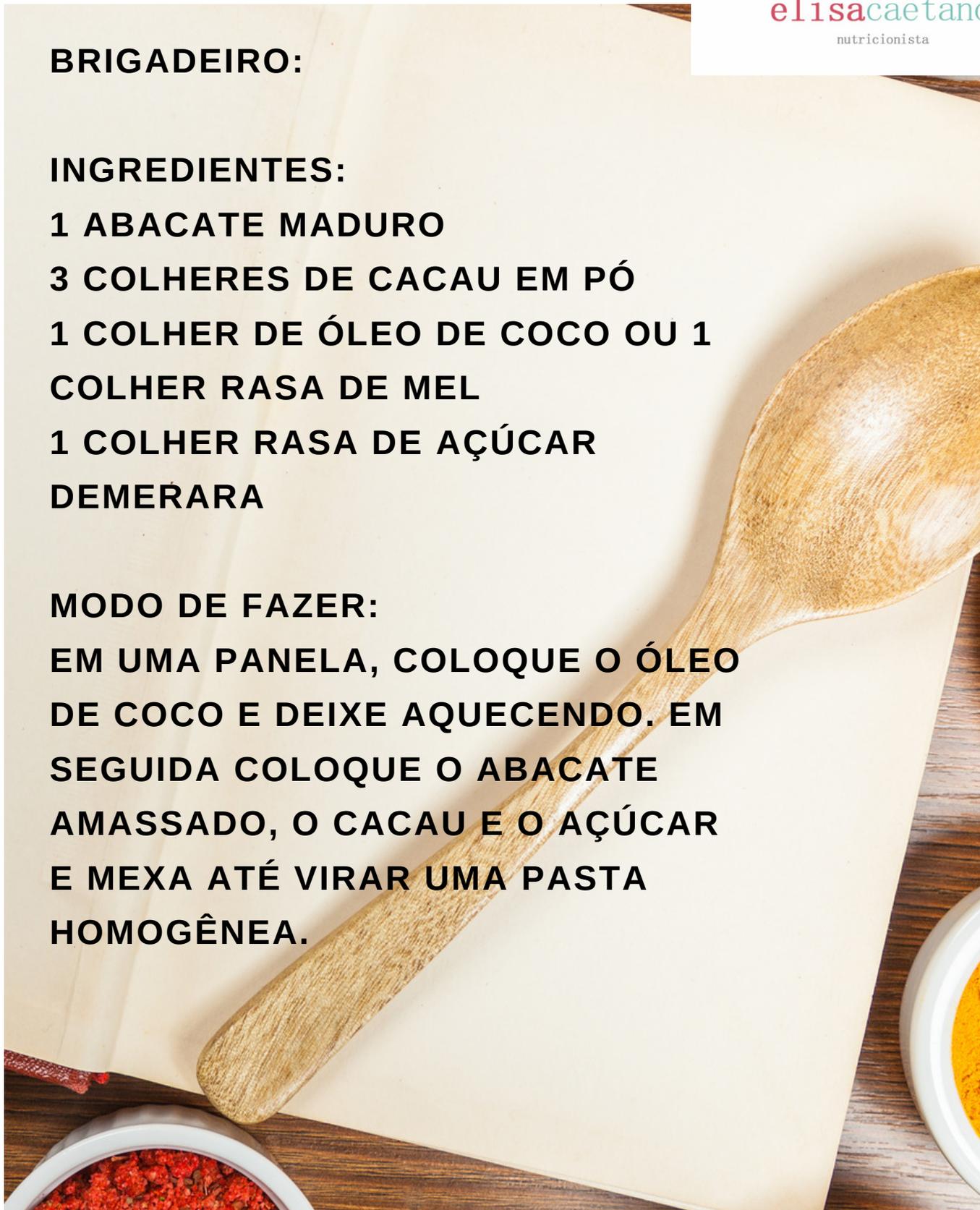
COLHER RASA DE MEL

1 COLHER RASA DE AÇÚCAR

DEMERARA

MODO DE FAZER:

EM UMA PANELA, COLOQUE O ÓLEO DE COCO E DEIXE AQUECENDO. EM SEGUIDA COLOQUE O ABACATE AMASSADO, O CACAU E O AÇÚCAR E MEXA ATÉ VIRAR UMA PASTA HOMOGÊNEA.





BOLINHO DE COCO E CACAU

INGREDIENTES:

1/2 XÍCARA DE FARINHA DE COCO

1/2 XÍCARA DE COCO RALADO SEM AÇÚCAR

1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE BANANA VERDE

1 COLHER DE SOPA DE POLVILHO DOCE

1 COLHER DE SOPA DE CACAU

1/2 XÍCARA DE ADOÇANTE STÉVIA FORNO E FOGÃO

1 XÍCARA DE LEITE VEGETAL MORNO (COCO, AVEIA, ARROZ...)

1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO

150G DE BARRA DE CHOCOLATE 50% CACAU, SEM LACTOSE

CASTANHAS PARA ENFEITAR (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO:

EM UM RECIPIENTE COLOQUE TODOS OS SECOS (MENOS O FERMENTO) MISTURE BEM. DEPOIS COLOQUE O ÓLEO E O LEITE, MEXA BEM. A MASSA FICA COM UM ASPECTO ÁSPERO, QUANDO ESTIVER PRONTA, COLOQUE O FERMENTO, PIQUE O CHOCOLATE E ADICIONE, MEXENDO DE LEVE.

ACOMODE EM FORMINHAS DE SILICONE E SE QUISER, COLOQUE UMA CASTANHA NO TOPO DA MASSA. LEVE AO FORNO PRÉ AQUECIDO, DEIXE ASSAR EM TEMPERATURA MÉDIA 200° POR 30 MINUTOS. RENDE 6 BOLINHOS.



elisacaetano

nutricionista

PANQUECA

INGREDIENTES:

2 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR DE COCO

1 XÍCARA DE FARINHA DE ARROZ INTEGRAL

1 XÍCARA DE LEITE DE CASTANHAS (OU OUTRO LEITE VEGETAL)

1 COLHER DE SOPA DE AVEIA SEM GLÚTEN (FLOCOS, FARELO OU FARINHA)

1 COLHER DE SOBREMESA DE FARINHA DE BANANA VERDE

1 COLHER DE SOPA DE MANTEIGA GHEE DERRETIDA

1 OVO

1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO

1 PITADA DE SAL

OLÉO DE COCO

MODO DE PREPARO:

EM UM RECIPIENTE MISTURAR OS SECOS, PENEIRANDO A FARINHA DE ARROZ E O FERMENTO. EM OUTRO RECIPIENTE. COLOCAR O OVO, O LEITE, A MANTEIGA E MISTURAR BEM. ADICIONAR ESSA MISTURA COM AS FARINHAS, MEXENDO COM CUIDADO. QUANDO FICAR UMA MASSA ÚNICA, VOCÊ UNTA UMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE COM ÓLEO DE COCO E COLOQUE 2 COLHERES DE SOPA DA MASSA, EM FOGO BAIXO. VIRE. MANTENHA SEMPRE A FRIGIDEIRA UNTADA E MEXA COM CUIDADO, POIS A MASSA É DELICADA.

@ELISANUTRICIONISTA



PANQUECA DE DOMINGO

INGREDIENTES:

2 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE COCO OU AMÊNDOAS

1 COLHER DE SOBREMESA DE AMARANTO EM FLOCOS

1 COLHER DE AÇÚCAR DE COCO

2 OVOS

1 COLHER DE SOBREMESA DE MANTEIGA GHEE DERRETIDA

(AQUECER RAPIDAMENTE DEIXANDO EM ESTADO LÍQUIDO)

GOTAS E RASPAS DE LIMÃO

1/4 DE XÍCARA DE LEITE DE AVEIA (OU OUTRO VEGETAL)

4 MORANGOS

MODO DE PREPARO:

COLOQUE RASPAS DE LIMÃO EM UMA VASILHA JUNTO COM ALGUMAS (POUCAS) GOTAS DO LIMÃO. ADICIONE O RESTANTE DOS INGREDIENTES E MEXA BEM COM UM GARFO. UNTE UMA FRIGIDEIRA E COLOQUE UM POUCO DESSA MASSA. VIRE DELICADAMENTE COM A AJUDA DE UMA ESPÁTULA. CORTAR EM FATIAS OS MORANGOS E COLOCAR NO MEIO DE CADA PANQUECA.



CALDA:

1 COLHER DE SOPA DE CACAU

1 COLHER DE FARINHA DE GRÃO DE BICO

1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO

1 COLHER E MEIA DE AÇÚCAR DE COCO

1/3 XÍCARA DE LEITE DE AVELÃ (OU OUTRO VEGETAL)

ADICIONE TODOS OS INGREDIENTES NO

LIQUIDIFICADOR, COMEÇANDO PELO LEITE. DEPOIS

DE LIQUIDIFICADO, COLOQUE SOBRE A PANQUECA.

COBERTURA:

3 KIWS PICADOS

1 COLHER DE CHÁ DE ÓLEO DE COCO

1 COLHER DE SOBREMESA DE AÇÚCAR DE COCO

CANELA A GOSTO.

EM UMA PANELA COLOQUE O ÓLEO DE COCO,

SEGUIDO DO AÇÚCAR E DO KIWI. MEXA BEM ATÉ

FORMAR UMA GELÉIA (MÉDIA DE 3 A 5 MINUTOS).

QUANDO ESTIVER PRONTO ADICIONE A CANELA,

MEXA BEM E COLOQUE POR CIMA DAS PANQUECAS.



COOKIES DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA DE FARINHA DE AMÊNDOAS**
- 2 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE COCO**
- 2 COLHERES DE SOPA DE AMÊNDOAS LAMINADAS (OPCIONAL)**
- 2 COLHERES DE SOPA DE MEL**
- 1 E 1/2 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO DERRETIDO**
- 1/4 COLHER DE CHÁ DE CANELA**
- NOZ MOSCADA RALADA A GOSTO (OPCIONAL)**

MODO DE PREPARO:

MISTURE AS FARINHAS, CANELA E NOZ MOSCADA. ACRESCENTE O MEL E O ÓLEO DE COCO. MISTURE BEM COM AS MÃOS. QUANDO ESTIVER UMA MASSA ÚNICA ACRESCENTE AS AMÊNDOAS LAMINADAS. MISTURE LEVEMENTE. PEGUE PEDAÇOS DA MASSA (TAMANHO DE UMA COLHER DE CHÁ) E FAÇA UMA BOLA. PRESSIONE LEVEMENTE FORMANDO UM DISCO. ACOMODE OS BISCOITOS EM UMA FORMA UNTADA E LEVE AO FORNO PRÉ AQUECIDO A 180° POR 15 MINUTOS (DEPENDE DO FORNO), ATÉ OS BISCOITOS DOURAREM. RETIRE IMEDIATAMENTE DO FORNO. QUANDO QUENTE ELE ESTARÁ MACIO, MAS DEPOIS QUE ESFRIAR, ENDURECERÁ.

RENDIMENTO: 6 A 8 BISCOITOS



Dra. Elisa Caetano

Nutricionista

Pós-graduada em Personal Diet

Pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional

Coach em Nutrição e Emagrecimento

#dicadanutri

@elisanutricionista

61 - 98161 -5099

IHI - Instituto Humanista Integrado Psicologia e Nutrição

JUISIS- o jeito diferente de se alimentar