



**DESAFIO**  
**27 DIAS**  
**PARA SECAR**

**SOBREMESAS FITNESS**

# SOBREMESAS FIT

Preparamos as melhores receitas de sobremesas fitness para não deixar a sua rotina ser tão entediada, pois quem não gosta de comer aquele docinho as vezes?

Pensamos em tudo para que você faça o melhor proveito de nossos e-books.

**AVISO: Não exagere, pois pode atrapalhar!**

# SUMÁRIO

→	<b>Danoninho Fit</b>	<b>PÁG 04</b>
→	<b>Cocada Fit</b>	<b>PÁG 05</b>
→	<b>Doce de banana Fit</b>	<b>PÁG 06</b>
→	<b>Cookies Fit</b>	<b>PÁG 07</b>
→	<b>Sorvete Fit</b>	<b>PÁG 08</b>
→	<b>Beijinho Fit</b>	<b>PÁG 09</b>
→	<b>Bolo de chocolate Fit</b>	<b>PÁG 10</b>



# Danoninho fit

## • INGREDIENTES

- 200g de morangos picados ou 1 pacote de suco clith sabor morango
- 2 latas de creme de leite. (Se você for intolerante, pode ser lactose)
- 1 caixa de cream cheese ligh (opcional)
- 8 colheres de leite em pó desnatado ou de sua preferência...
- 1 envelope de gelatina sem sabor

- **MODO DE PREPARO:** Bata tudo no liquidificador o creme de leite, morangos(ou o clith),leite em pó, cream cheese por uns 4 min ou até formar um creme bem cremoso! prepare a gelatina incolor de acordo com as instruções da embalagem, junte a gelatina com o creme do liquidificador, basta mais alguns minutos, experimente, se precisar, adoce com o adoçante de sua preferência!
- Coloque em forminhas individuais ou numa travessa pequena no congelador, até firmar, não congelar!

Se delície!!!

*Danoninho Caseiro!*

LOW CARB

LOWCARB.PRO



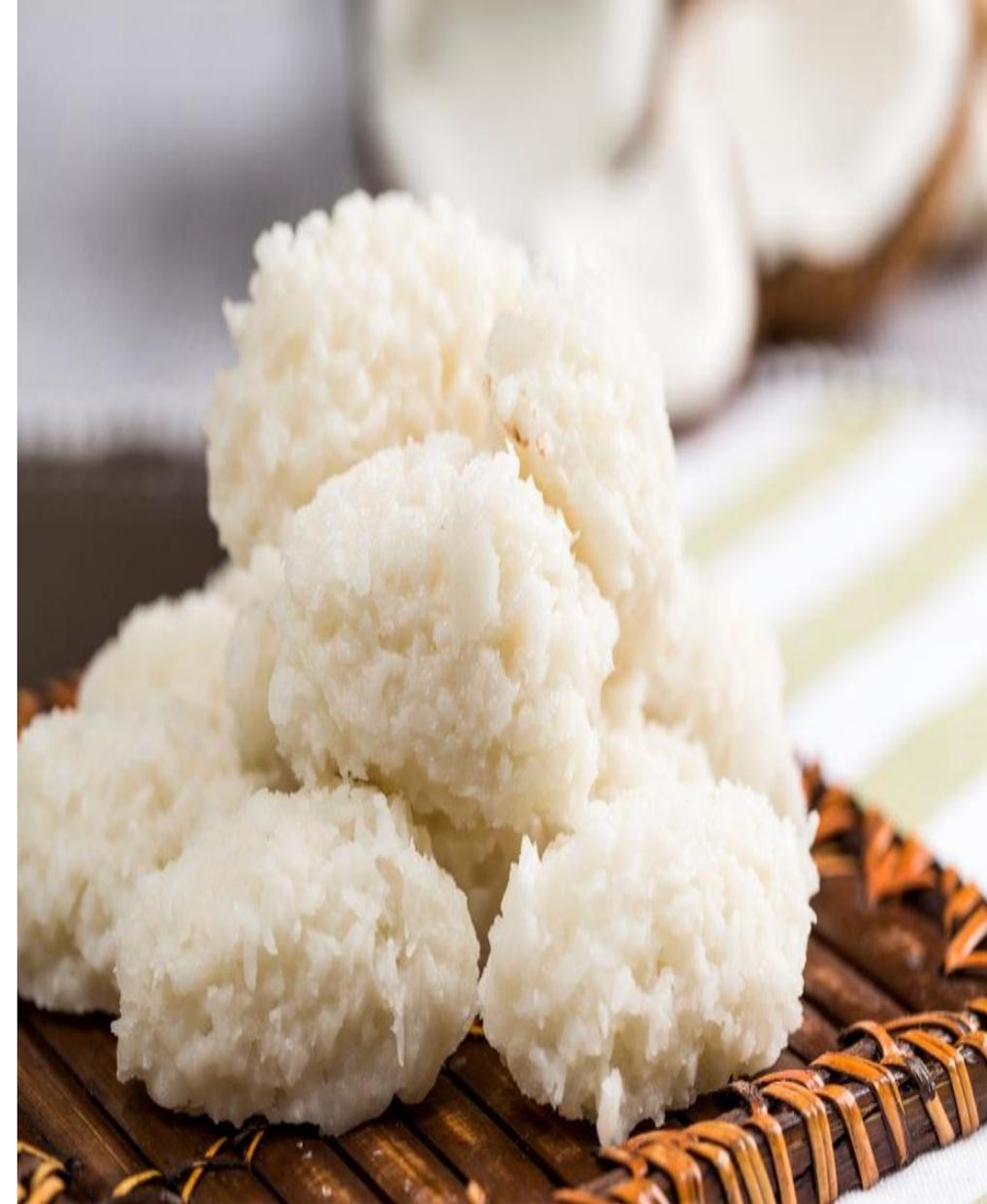
# Cocada fit

## • Ingredientes

- 1 Caixa de leite condensado diet
- 1/2 colher (sopa) de margarina light
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 150 g de coco seco ralado sem açúcar
- 1/2 colher (sopa) de adoçante culinário

## • Modo de preparo

- Misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até se soltar do fundo da panela.
- Despeje em refratário untado com margarina light e alise a superfície. Deixe esfriar e corte em quadradinhos.





# Doce de banana com canela Fit

- **Ingredientes** 2 bananas maduras / 1 colher de sopa rasa de adoçante para forno e fogão / canela a gosto / 50ml de água
- **Modo de preparo** corte as bananas em cubinhos, junte com o adoçante, a água e a canela em uma panela e deixe ferver até a ficar cremoso.
- Simples e delicioso.
- **OBS:** fica delicioso consumido junto ao iogurte natural desnatado!!!





# Cookies fit

## • Ingredientes

- 50g de coco ralado sem açúcar
- 2 Colheres de sopa de pasta de amendoim
- 1 Colher de chá de leite de coco pra dá liga ou o suficiente a seu ponto.
- Gotas de chocolate 70% Ou chocolate 70% derretido

## • Modo de Preparo

- Só misturar todos os ingredientes exceto as gotas de chocolate, fazer bolinhas, colocar em uma forma forrada com papel manteiga e modelar, coloque as gotinhas e leve pra assar em forno pré-aquecido 180° por +- uns 10 minutinhos.
- Pronto agora só esperar :)





# Sorvete Fit

## • Ingredientes

- 4 bananas prata
- 24 morangos
- 1 copo de leite
- 3 colheres de adoçante ou açúcar de sua preferencia

## MODO DE PREPARO

Descascar e fatiar os morangos e as bananas, colocar em um pote plástico e levar ao congelador até que as frutas estejam completamente congeladas. Levar as frutas congeladas, o leite e o adoçante ao liquidificador até que se transforme em uma mistura uniforme. Coloque em um pote e leve novamente ao congelador. Sirva com morangos fatiados ou como desejar.





# Beijinho Fit

- **Ingredientes**

- 1 xícara leite morno
- 1 xícara de leite em pó desnatado
- 2 colheres de amido de milho
- adoçante culinário.
- 2 colheres de coco ralado.

- **Modo de preparo**

- Bate tudo no liquidificador e depois fogo brando até engrossar, deixe esfriar, faça as bolinhas e passe no coco ralado





# Bolo de chocolate Fit

## • Ingredientes

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de leite de coco
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 barras de chocolate amargo
- 4 ovos
- 1/2 xícara de açúcar demerara
- 1 colher de fermento em pó

## • Modo de preparo

- Separa as claras e as gemas dos quatro ovos. Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas e vá adicionando aos poucos, o cacau, o açúcar, o óleo e o leite de coco. Pique as barras de chocolate, adicione à mistura e depois acrescente a farinha. Bata bem e depois acrescente, também aos poucos e mexendo muito bem, as claras em neve. Por fim, adicione o fermento, misture mais e coloque para assar. O forno deve estar pré-aquecido a uma temperatura de 180°. Asse por 40 minutos.



**Agradecemos a preferência e a confiança depositada. Fazemos sempre o nosso melhor para que nossa relação seja a mais duradoura.**



**DESAFIO**  
**27 DIAS**  
**PARA SECAR**

**SOBREMESAS FITNESS**