

Receitas de sobremesas  
para Diabéticos



# Bolo de Brigadeiro

## Ingredientes

### Massa

- 2 gemas
- 1 xícara (chá) de água quente
- ½ xícara (chá) de óleo
- ½ xícara (chá) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- ½ xícara (chá) de cacau em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 4 claras



### Recheio e cobertura

- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 150 g de chocolate dietético picado
- ½ xícara (chá) de creme de leite *light*

### Modo de preparo da massa

1. Bata no liquidificador as gemas, a água, o óleo, o adoçante e o cacau.
2. Coloque em uma vasilha e misture a farinha de trigo e o fermento.
3. Bata as claras em neve e acrescente-as delicadamente à massa.
4. Coloque em uma forma redonda média untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo.
5. Asse em forno médio (180° C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos. Espere esfriar.

### Modo de preparo do recheio e da cobertura

1. Dissolva o amido no leite e leve ao fogo até engrossar. Reserve.
2. Leve o creme de leite com o chocolate ao banho-maria até derreter bem.
3. Retire e misture os dois cremes, batendo bem para ficar cremoso.

### Para enfeitar

4 colheres (sopa) de chocolate granulado dietético.

### Montagem

Abra o bolo ao meio e recheie. Feche, coloque a cobertura e salpique o granulado. Deixe na geladeira até a hora de servir.

# Rocamboles Romeu e Julieta

## Ingredientes

### Massa

- 2 ovos
- 4 claras
- 4 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó

### Recheio

- 200 g de ricota
- ½ xícara (chá) de creme de leite *light*
- 4 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 2 colheres (chá) de essência de baunilha
- 1 xícara (chá) de geleia de goiaba *diet*



## Modo de preparo da massa

1. Bata as claras em neve, junte as gemas e o adoçante até obter uma mistura bem fofa.
2. Acrescente a farinha e o fermento delicadamente.
3. Distribua a massa em uma assadeira untada com margarina e enfarinhada.
4. Leve ao forno médio (180° C) pré-aquecido por 15 minutos ou até assar.

## Modo de preparo do recheio

1. Bata no liquidificador os ingredientes, exceto a geleia.
2. Adicione um pouco de água até formar um creme grosso.

## Montagem

1. Espalhe o recheio sobre a massa assada.
2. Distribua metade da geleia e enrole para formar o rocambole.
3. Deixe na geladeira por cerca de 20 minutos antes de cortar.
4. Enfeite com o restante da geleia e sirva.

## Brownie com Sorvete

### Ingredientes

- 1 litro de sorvete dietético de creme

### Ingredientes do brownie:

- 2 ovos
- 2 claras
- 4 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 2 colheres (sopa) de margarina sem sal
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 50 g de castanha-de-caju picada

### Ingredientes da calda:

- ½ xícara (chá) de cacau em pó
- ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (chá) de amido de milho
- 4 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão



### Modo de preparo

1. Bata os ovos e as claras na batedeira e junte o adoçante.
2. Acrescente a margarina e a baunilha e bata mais um pouco.
3. Adicione a farinha de trigo, o cacau, o fermento e retire da batedeira.
4. Acrescente as castanhas e coloque em uma assadeira retangular pequena.
5. Asse em forno médio (180° C) pré-aquecido por cerca de 30 minutos ou vá colocando um palito na massa até que ele saia limpo.

### Modo de preparo da calda

Misture os ingredientes e leve ao fogo para engrossar.

### Montagem

Corte o bolo em quadrados, coloque uma das partes em um refratário e, sobre ela, o sorvete de creme. Sirva em seguida.

# Bolode Abacaxie Castanha-de-Caju

## Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de abacaxi cortado em cubos
- ½ xícara (chá) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 4 claras
- 2 gemas
- ¼ xícara (chá) de óleo de canola
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 50 g de castanha-de-caju bem picada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



## Para enfeitar

- 2 colheres (sopa) de castanha-de-caju triturada
- 2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 1 colher (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão

## Modo de preparo

1. Coloque o abacaxi e o adoçante em uma panela e leve ao fogo por cerca de 10 minutos ou até amaciar e formar calda. Reserve.
2. Bata as claras em neve e reserve.
3. Na batedeira misture as gemas e o óleo e acrescente alternadamente o abacaxi e as farinhas de trigo e integral.
4. Retire e adicione a castanha-de-caju, as claras em neve e o fermento.
5. Coloque em uma forma de bolo média, com furo no meio, untada com margarina e enfarinhada. Leve ao forno médio (180° C), pré-aquecido, por cerca de 40 minutos.
6. Retire o bolo, espere esfriar e desenforme.
7. Misture a castanha triturada, o leite em pó, o adoçante e salpique sobre o bolo.

# Cupcake de Morango

## Ingredientes

### Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de adoçante dietético em pó, próprio para fogo e fogão
- 2 ovos
- 1 pote (200 g) de iogurte desnatado
- 2 colheres (sopa) de óleo de canola
- ½ xícara (chá) de morangos picados



### Cobertura

- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- ½ xícara (chá) de geleia de morango
- 7 morangos médios para enfeitar

### Modo de preparo da massa

1. Misture a farinha de trigo, o fermento e o adoçante em pó.
2. Adicione os ovos ligeiramente batidos, o iogurte e o óleo.
3. Acrescente os morangos picados. Reserve.
4. Coloque as forminhas de papel dentro das forminhas de alumínio e distribua a massa com a ajuda de uma colher de sopa. Asse em forno médio (180° C) pré-aquecido por cerca de 20 minutos ou até começar a dourar. Retire e espere amornar.

### Modo de preparo da cobertura

1. Leve o leite e o amido ao fogo até engrossar.
2. Adicione a geleia, mexa, retire do fogo e deixe esfriar.
3. Coloque um pouco de creme por cima de cada bolinho e decore com uma metade de morango.

## Curau de Cenoura e Milho

### **Ingredientes**

- 1 cenoura média cozida
- 1 lata de milho verde em conserva escorrido
- 3 xícaras (chá) de leite desnatado
- ½ xícara (chá) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 1 embalagem de gelatina em pó incolor sem sabor
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) de canela em pó



### **Modo de preparo**

1. Bata a cenoura, o milho, o leite e o adoçante no liquidificador e passe a mistura por uma peneira.
2. Leve ao fogo e, quando ferver, mexa por 5 minutos.
3. Hidrate a gelatina na água fria e adicione à mistura.
4. Mexa, retire do fogo, e coloque o curau em um refratário. Salpique a canela e espere esfriar.
5. Deixe na geladeira para firmar.
6. Corte e sirva.

## Picolé de Banana

### Ingredientes

- 500 mL de leite desnatado
- 1 colher (sobremesa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de adoçante dietético em pó próprio para forno e fogão
- 3 bananas-nanicas maduras

### Modo de preparo

1. Misture o leite, o amido e o adoçante e leve ao fogo até obter um mingau.
2. Espere esfriar e bata no liquidificador com as bananas.
3. Coloque a mistura em forminhas para picolé (ou de gelo) e leve ao freezer.



## Bavaroise de Limão

### Ingredientes

- 2 caixas de gelatina diet de limão
- 3 claras
- 4 colheres (sopa) de raspas de casca de limão
- 200 g de queijo cremoso desnatado
- 1 colher (sopa) de adoçante próprio para forno e fogão
- 2 limões espremidos

### Modo de preparo

1. Prepare as gelatinas conforme a embalagem.
2. Bata as claras em ponto de neve, junte o adoçante, a gelatina em forma de fio, as raspas e o suco de limão. Acrescente o queijo cremoso e misture tudo suavemente.
3. Distribua em 8 taças individuais e leve à geladeira até que esteja firme.
4. Decore com as cascas de limão.





## BolodeMaçãeCanela

### **Ingredientes**

- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de nozes picada
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- ½ xícara (chá) de adoçante em pó, próprio para forno e fogão
- ½ xícara (chá) de manteiga sem sal
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 + ½ xícara (chá) de purê de maçã



### **Modo de preparo**

1. Pré-aqueça o forno a 175° C.
2. Peneire as farinhas e o fermento e misture. Reserve.
3. Em outro recipiente, misture o adoçante e a manteiga.
4. Adicione a baunilha, o ovo, as nozes, a canela, o purê de maçã e a mistura de farinha com o fermento. Mexa muito bem.
5. Coloque em uma forma untada, levando ao forno até dourar.
6. Espere esfriar e sirva.

# Torta de Morango

## Ingredientes

### Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de castanha-do-pará triturada (no processador ou no liquidificador)
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de sal
- $\frac{1}{4}$  xícara (chá) de óleo
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de essência de baunilha



### Recheio

- 500 mL de leite desnatado
- 1 colher (chá) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- $\frac{1}{2}$  fava de baunilha (somente as sementes)

### Cobertura

- 250 mL de água filtrada
- 1 colher (chá) de adoçante em pó, próprio para forno e fogão
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 250 g de morangos sem o cabo, lavados e cortados ao meio

### Modo de preparo da massa

1. Em uma tigela, junte a farinha de trigo, a castanha moída, o adoçante e o sal. Misture bem. Acrescente o óleo e misture.
2. Misture a essência de baunilha na água. Adicione a água aos poucos e amasse até que a massa fique homogênea e desgrude das mãos.
3. Coloque a massa em forminhas de tortinhas, moldando até que cubra toda a forma (não pode ficar muito fina).
4. Leve ao forno preaquecido a (180° C) por aproximadamente 20 a 25 minutos (ou até dourar). Reserve.

### **Modo de preparo do recheio**

1. Em uma panela, coloque o leite, o adoçante, o amido e as sementes de fava de baunilha (corte-as ao meio e retire as sementes com a ajuda de uma faca).
2. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar, até engrossar. Quando engrossar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 2 minutos. Reserve.

### **Modo de preparo da cobertura e montagem**

1. Em uma panela, coloque a água, o adoçante e o amido. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar, até engrossar. Quando engrossar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 2 minutos. Desligue o fogo e reserve.
  2. Quando tudo estiver frio, comece a montagem. Desenforme a massa, espalhe uma camada de morangos por cima e cubra com o creme à base de água da cobertura.
  3. Leve à geladeira por 2 horas. Sirva gelado.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



**EXISTEM OPÇÕES QUE MELHORAM A QUALIDADE DE VIDA.  
PROCURE SEU MÉDICO E SAIBA MAIS.**

**Referências bibliográficas:**

- Instituto Girassol. Receitas Culinárias para Crianças com Alergia a Múltiplos Alimentos. Instituto Girassol. São Paulo (SP): Instituto Girassol; 2015.
- Sou Mamãe. Receitas. [Internet]. [s.L.]: Sou Mamãe; [s.d.]. Disponível em: [www.soumamãe.com.br](http://www.soumamãe.com.br). Acesso em: junho de 2019.
- Sociedade Brasileira de Diabetes. Receitas. [Internet]. São Paulo: Sociedade Brasileira de Diabetes; 2017. Disponível em: [www.diabetes.org.br](http://www.diabetes.org.br). Acesso em: junho de 2019.

Material elaborado por: Angélica de Melo Carvalho. CRN 3/42936