



Especial Diet e Light

Volume 2



Saborama®



Doce Vida Saudável

Encontrar opções de receitas diet e light não é tarefa fácil e foi pensando nisso que a Saborama preparou para vocês esse especial. Nessa edição, vocês encontrarão receitas de simples preparo; excelentes alternativas para quem se preocupa em consumir alimentos sem açúcar ou com menor valor energético.

É importante lembrar a todos com restrição ao consumo de açúcar, que apenas as receitas diet estão isentas desse ingrediente. As receitas light, por sua vez, apresentam menos Kcal em relação às tradicionais. Diabéticos, na dúvida, consultem seu médico de confiança.



Bolo Light de Morango com cobertura de Groselha Saborama

Rendimento = 12 fatias*

Valor energético por fatia = 288 Kcal*



Foto Ilustrativa.

Ingredientes

Massa

- 200 g de morango
- 125 g de manteiga light sem sal
- 250 g de adoçante próprio para o forno e fogão
- 03 ovos inteiros
- 250 g de iogurte natural
- 30 ml de *Groselha Diet Saborama*
- 01 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 15 g de *Emulsificante Saborama*
- 300 g de farinha
- Raspas de 01 limão siciliano

Cobertura

- 1 1/2 copo de leite desnatado
- 01 lata de leite condensado light
- 01 lata de creme de leite light sem soro
- 01 colher de sopa de maisena

Preparo da Massa

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Unte uma forma média com manteiga, polvilhe com farinha de trigo e reserve;
3. Lave, corte e passe os morangos na farinha de trigo;
4. Bata a manteiga com o açúcar na batedeira até que fique bem clara;
5. Adicione o **Emulsificante Saborama** à mistura de manteiga e açúcar e bata novamente;
6. Acrescente os ovos, um a um, e bata na batedeira até a massa ficar bem fofo;
7. Desligue a batedeira e acrescente as raspas de limão siciliano;
8. Adicione a farinha de trigo misturada com o fermento em pó, alternando com o iogurte natural e a **Groselha Diet Saborama**;
9. Misture levemente;
10. Inclua os morangos e misture mais um pouco;
11. Despeje a massa na forma reservada e asse, em forno pré-aquecido, até dourar.

Preparo da Cobertura

1. Dissolva a maisena em ½ copo de leite desnatado e reserve;
2. Leve ao fogo 01 copo de leite desnatado com o leite condensado light e espere ferver;
3. Acrescente o preparado de maisena e misture bem até engrossar;
4. Retire do fogo e adicione o creme de leite light;
5. Cubra o bolo com a cobertura;
6. Decore com morangos e pontos de **Groselha Diet Saborama**;
7. Sirva em temperatura ambiente.

Dicas:

Para acompanhar, experimente servir com **SMate** aquecido ou refresco de **Groselha Diet Saborama!**



Bolo de Pêssego Diet

Rendimento = 10 fatias*

Valor Energético por fatia = 154 Kcal*

Ingredientes da Massa

- 01 lata de pêssegos em calda zero
- 02 colheres de sopa de geleia diet de pêssego
- 08 colheres de sopa de margarina light
- 02 colheres de sopa de raspas de laranja
- 02 xícaras de chá de farinha de trigo
- 01 colher de sopa de fermento em pó
- 01 xícara de chá de leite desnatado
- 01 colher de sopa rasa de *Emulsificante Saborama*
- 01 colher de sopa de *Aroma de Baunilha Saborama*
- 06 colheres de sopa de adoçante dietético para forno e fogão
- 02 ovos

Ingredientes da Cobertura

- 1/2 xícara de chá de geleia diet de pêssego
- 02 colheres de sopa de água

Preparo do Bolo

1. Pincele com a geleia uma forma de arco removível;
2. Escorra o pêssego em calda e forre com as fatias o fundo da forma. Reserve;
3. Bata a margarina com o adoçante até que se crie uma pasta lisa;
4. Bata os ovos, as raspas de laranja e o *Aroma de Baunilha Saborama* até que se forme um creme;
5. Acrescente a farinha peneirada com o fermento alternando com o leite. Misture a massa delicadamente, acrescente o *Emulsificante Saborama* e bata tudo por um breve período de tempo para não prejudicar a incorporação do ar.
6. Despeje a massa na forma reservada levando-a para assar, em temperatura baixa, por 30 minutos.
7. Depois de assado, retire o bolo do forno e deixe-o esfriar para desenformar.

Preparo da Cobertura

- Para a cobertura, dissolva a geleia na água e pincele o bolo frio.



Foto ilustrativa.

Torta Diet de Ricota e Groselha Saborama

Rendimento = 10 fatias*

Valor Energético por fatia = 112 Kcal*



Foto ilustrativa.

*Valores Aproximados

Ingredientes

- 70 g ou 01 xícara de chá de leite em pó desnatado
- 125 ml ou 1/2 copo de água fervente
- 13 g ou 1/2 colher de sobremesa de margarina light sem sal
- 12 g ou 12 envelopes de adoçante próprio para o forno e fogão
- 100 g ou 02 ovos
- 270 ml ou 1 1/3 xícara de leite desnatado
- 60 ml ou 01 xícara de café de **Groselha Diet Saborama**
- 25 g ou 2 colheres de sopa de maisena
- 250 g ou 1/2 pacote de ricota fresca
- Morangos frescos para decorar

Modo de Preparo

1. Misture no liquidificador o leite em pó, a água, a margarina, o adoçante e bata por 05 minutos;
2. Espere esfriar e leve à geladeira, no próprio copo do liquidificador, por 1 hora;
3. Retire do refrigerador, adicione as gemas, o leite, a **Groselha Diet Saborama**, a maisena, a ricota e bata até homogeneizar;
4. Retire a massa do liquidificador e acrescente as claras batidas em ponto de neve;
5. Misture delicadamente;
6. Leve a massa ao forno pré-aquecido em assadeira redonda (24 cm de diâmetro), untada com margarina por, aproximadamente, 50 minutos.
7. Decore com morangos

Sobremesa Light de Groselha e Manga

Rendimento = 10 fatias*

Valor Energético por fatia = 155 Kcal*



Foto: Alex Silva
Adaptação da receita postada no site mdemulhera culinária
(<http://mdemulheraAa-manga-560120.shtml>)

Ingredientes

- 04 mangas cortadas em cubinhos
- 01 xícara de chá de suco de Maracujá
- 01 1/2 xícara de chá de açúcar light ou adoçante
- 02 envelopes (24 g) de gelatina sem sabor
- 01 xícara de chá de água fria
- 01 xícara de chá de vinho tinto seco
- 1/2 xícara de chá de *Groselha Saborama Diet*
- 03 gemas
- 01 lata de leite condensado light

Modo de Preparo

1. Em uma panela, coloque as mangas com o suco de maracujá e o açúcar e cozinhe até que as mangas fiquem macias;
2. Com o auxílio de uma peneira, retire as mangas da calda e reserve separadamente tanto as mangas quanto a calda;
3. Dissolva um envelope de gelatina sem sabor em uma xícara de chá de água fria e aqueça em banho-maria até derreter;

4. Acrescente à gelatina, o vinho, a *Groselha Diet Saborama* e despeje em uma forma molhada;
5. Distribua as mangas cozidas sobre o vinho e leve a geladeira até ficar firme;
6. Dissolva o outro pacote de gelatina em $\frac{1}{2}$ xícara de chá de água fria e aqueça em banho-maria até derreter;
7. Reserve;
8. Em uma batedeira, bata as gemas até que fiquem fofas e claras;
9. Acrescente, aos poucos, a calda de mangas e bata;
10. Adicione o leite condensado e a gelatina e reserve;
11. Coloque sobre a gelatina de vinho e mantenha a sobremesa na geladeira por mais duas horas;
12. Desenforme, decore com cubos de manga e sirva.

Dicas:

- Para essa receita, opte por mangas mais firmes e não tão maduras.
- Forrar a forma com filme plástico torna o processo de desenformar mais fácil.

Mousse Light de Groselha

Rendimento = 5 porções*

Valor Energético por porção = 234 Kcal*

Ingredientes

- 01 lata de leite condensado light
- 01 lata de creme de leite light
- ½ lata de *Groselha Saborama Diet*
- 01 envelope de 12 g de gelatina sem sabor
- 01 clara de ovo
- Morangos picados



Foto ilustrativa.

Modo de Preparo

- 1 Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e a *Groselha Diet Saborama*;
- 2 Hidrate a gelatina conforme as orientações da embalagem e a dissolva em banho-maria
- 3 Adicione a gelatina dissolvida à mistura do liquidificador, bata novamente, e reserve;
- 4 Bata a clara em neve e a acrescente, aos poucos, ao conteúdo do liquidificador;
- 5 Com uma colher mexa delicadamente;
- 6 Acrescente os morangos picados a mousse e despeje em tacinhas individuais;
- 7 Leve a geladeira e, quando a mousse estiver firme, use morangos para decorar.

Dicas:

A gelatina também pode ser dissolvida no micro-ondas. Programe 20 segundos em potência alta.