

Sobremesas Saudáveis em 15 min | *Bavaroise*

Quantidade: 6 doses
Valor calórico: 210,8 Kcal
Proteína: 30,3 g
Gordura: 1,1 g
Hidratos de Carbono: 18,3 g



Ingredientes

- 1 saqueta de gelatina em pó de ananás (0% açúcares)
- 3 claras
- 1 iogurte sólido magro de limão
- 2 iogurtes sólidos magros de ananás
- 1 queijinho fresco em copo (60g)
- 1 colher de sopa de queijo "philadelphia"

Preparação

1. Prepare a gelatina segundo as indicações da embalagem. Deixe arrefecer, sem solidificar a gelatina.
2. À parte, bata as claras em castelo.
3. Numa outra taça, misture os iogurtes, o queijo fresco e o queijo philadelphia. Bata com uma varinha mágica, até formar um creme branco homogéneo.
4. Misture os dois preparados anteriores e, por último, adicione à gelatina, como se fosse a água fria que se adiciona nas instruções da embalagem. Divida em tacinhas individuais.
5. Leve ao frigorífico.
6. Sirva fresco.

Sobremesas Saudáveis em 15 min | *Salada Doce*

Quantidade: 1 dose
Valor calórico: 233,6 Kcal
Proteína: 36 g
Gordura: 1 g
Hidratos de Carbono: 18,5 g



Ingredientes

- 1 iogurte sólido natural magro
- 25g de manga cortada aos pedaços
- 1 copo de gelatina preparada e cortada em cubos
- Canela em pó q.b.
- Sementes (1 punhado pequeno)

Preparação

1. Coloque numa taça a fruta cortada aos pedaços.
2. Adicione uma dose de gelatina, cortada em cubos.
3. Coloque por cima do preparado anterior, o iogurte, fazendo o molho desta sobremesa.
4. Polvilhe com canela a gosto e com sementes a gosto (exemplo: chia).

Sobremesas Saudáveis em 15 min | *Sobremesa Gourmet*

Quantidade: 1 dose
Valor calórico: 235 Kcal
Proteína: 6,5 g
Gordura: 8,4 g
Hidratos de Carbono: 32,6 g

Ingredientes

- 1 iogurte sólido natural magro
- 25g de manga cortada aos pedaços
- 1 copo de gelatina preparada e cortada em cubos
- Canela em pó q.b.
- Sementes (1 punhado pequeno)



Preparação

1. Coloque o queijo fresco num pires.
2. Cubra-o com frutos vermelhos.
3. Polvilhe com canela em pó e sementes a gosto.

Sobremesas Saudáveis em 15 min | *Aveia Doce*

Quantidade: 6 doses
Valor calórico: 121,8 Kcal
Proteína: 7,9 g
Gordura: 1,3 g
Hidratos de Carbono: 19,8 g

Ingredientes

- 1 chávena almoçadeira de aveia
- 1 chávena e meia de água quente
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de mel ou adoçante a gosto
- 2 raspas translúcidas de limão
- 1 pau de canela
- 1 litro de leite magro morno
- canela em pó para polvilhar



Preparação

1. Cozer a aveia na água quente com uma pitada de sal, em lume brando. Deixar absorver completamente toda a água.
2. Acrescentar ao tacho o mel ou adoçante, as raspas de limão, o pau de canela, o leite e mexer.
3. Continuar a mexer suavemente, até sentir que o preparado começa a ferver e a engrossar ligeiramente (cerca de 6 a 8 minutos).
4. Retirar as raspas de limão e o pau de canela. (Para deixar a aveia bastante cremosa, retire do lume ainda bastante líquida; ao arrefecer, absorve o líquido residual e mantém a cremosidade).
5. Verter a aveia para uma taça ou tacinhas individuais e polvilhar com canela em pó.
6. Servir morno ou frio.