






## SOBREMESAS SEM AÇÚCAR

10 receitas para matar o desejo de doce sem culpa e sem comprometer o emagrecimento



**Dica de Ouro:** Consuma 1 porção 2 horas após o jantar ou como lanche da tarde. Frutas maduras liberam açúcar natural devagar, evitando picos de insulina e fome noturna.

# Mousse de Chocolate com Abacate

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
<b>280 kcal</b>	<b>5g</b>	<b>25g</b>

## Ingredientes

- 1 abacate maduro
- 3 col. sopa cacau em pó sem açúcar
- ½ banana madura amassada
- 1 col. chá essência de baunilha
- 2 col. sopa leite desnatado

## Modo de Preparo




- 1** Corte o abacate, retire a polpa e coloque diretamente no liquidificador.
- 2** Adicione cacau, banana, baunilha e leite. Bata por 2 min em velocidade alta até ficar cremoso e homogêneo.
- 3** Transfira para taças, cubra com filme plástico e leve à geladeira por no mínimo 30 minutos. Sirva gelado.



**Dica da Nutricionista:** O abacate entrega a cremosidade que normalmente vem do creme de leite — essa substituição elimina ~200 calorias por porção e ainda adiciona gorduras boas que prolongam a saciedade por horas.

RECEITA 2

# Bolo de Cenoura Light Sem Açúcar

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
<b>320 kcal/fatia</b>	<b>6g</b>	<b>35g</b>

## Ingredientes

- 2 cenouras médias raladas finamente
- 2 ovos inteiros
- ½ xícara de óleo de coco ou azeite
- 1 xícara farinha de trigo integral
- 1 col. chá fermento em pó
- ½ banana madura amassada
- Canela em pó a gosto




## Modo de Preparo

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma média.
- 2 Misture cenouras, ovos, óleo e banana até incorporar bem. Adicione farinha e canela com movimentos suaves.
- 3 Acrescente o fermento com movimentos de baixo para cima. Despeje na forma e asse por 30 min. Teste com palito.



**Dica da Nutricionista:** Prepare no domingo, corte em 12 fatias e embale individualmente — sobremesa ou lanche controlado durante toda a semana sem esforço diário.

# Sorvete de Banana com Morango

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
<b>220 kcal</b>	<b>4g</b>	<b>45g</b>

## Ingredientes

- **2** bananas maduras congeladas
- **1 xícara** morangos congelados
- **1 col. sopa** iogurte natural

## Modo de Preparo




- 1** Congele bananas fatiadas e morangos lavados por no mínimo 4 horas ou de um dia para o outro.
- 2** Retire do freezer, deixe 3 min em temperatura ambiente. Bata com iogurte por ~3 min até textura cremosa de sorvete.
- 3** Sirva imediatamente para consistência mole ou retorne ao freezer por 30 min para textura mais firme.



**Dica da Nutricionista:** Congele já porcionado em saquinhos individuais — sobremesa pronta em 5 minutos, sem improviso e sem risco de exagerar na quantidade.

RECEITA 4

# Pudim de Leite em Pó Sem Açúcar

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
<b>250 kcal</b>	<b>15g</b>	<b>20g</b>

## Ingredientes

- **1 xícara** leite em pó desnatado
- **2 xícaras** água morna
- **3** ovos inteiros
- $\frac{1}{2}$  banana madura amassada
- **1 col. chá** essência de baunilha

## Modo de Preparo




- 1** Pré-aqueça o forno a 180°C. Dissolva o leite em pó na água morna sem grumos.
- 2** Bata ovos com banana e baunilha. Incorpore a mistura de leite e misture bem. Despeje em forma untada.
- 3** Asse em banho-maria por 40 min. Esfrie completamente e leve à geladeira por 2 horas antes de desenformar.



**Dica da Nutricionista:** Com 15g de proteína por porção, este pudim é uma das sobremesas mais completas nutricionalmente do guia — o leite em pó desnatado concentra proteína e cálcio sem calorias extras.

RECEITA 5

# Brigadeiro de Colher com Cacau

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
<b>260 kcal</b>	<b>4g</b>	<b>30g</b>


## Ingredientes

- **1 xícara** leite condensado diet ou leite em pó com ½ banana
- **2 col. sopa** cacau em pó sem açúcar
- **1 col. sopa** manteiga
- Granulado de chocolate diet para finalizar

## Modo de Preparo




- 1** Em panela de fundo grosso, misture todos os ingredientes em fogo baixo.
- 2** Mexa continuamente por ~8 minutos até engrossar. O ponto certo é quando a massa desgruda do fundo da panela.
- 3** Transfira para taças, esfrie e leve à geladeira por 30 min. Finalize com granulado diet antes de servir.



 **Dica da Nutricionista:** A banana amassada substitui o açúcar refinado com resultado praticamente idêntico — quem prova raramente percebe a diferença, e você economiza calorias vazias sem abrir mão do prazer.

RECEITA 6

# Brownie de Batata Doce Sem Açúcar

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
<b>290 kcal</b>	<b>7g</b>	<b>40g</b>

## Ingredientes

- 1 batata doce média cozida e amassada
- **3 col. sopa** cacau em pó sem açúcar
- 1 ovo inteiro
- **2 col. sopa** farinha de aveia
- ½ banana madura amassada

## Modo de Preparo




- 1** Pré-aqueça o forno a 180°C. Cozinhe e amasse bem a batata doce até virar purê liso.
- 2** Misture purê, banana, ovo e cacau até cor de chocolate uniforme. Adicione aveia com movimentos suaves.
- 3** Despeje em forma untada e asse por 20 min. Firme por fora e úmido por dentro. Esfrie antes de cortar.



**Dica da Nutricionista:** A batata doce é naturalmente adocicada e rica em fibras que mantêm a energia estável por horas — cria um brownie que satisfaz completamente o desejo de chocolate sem nenhum açúcar adicionado.

RECEITA 7

# Gelatina de Morango Caseira Sem Açúcar

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
<b>180 kcal</b>	<b>5g</b>	<b>30g</b>

## Ingredientes

- **1 xícara** morangos frescos amassados grosseiramente
- **1 col. sopa** gelatina sem sabor em pó
- **1 xícara** água
- $\frac{1}{2}$  banana madura amassada

## Modo de Preparo




- 1** Hidrate a gelatina em 3 col. sopa de água fria por 10 minutos até absorver e inchar.
- 2** Aqueça morangos, banana e água restante em fogo baixo por 3 min. Sem ferver. Retire do fogo e adicione a gelatina hidratada, mexendo por 2 min até dissolver completamente.
- 3** Despeje em taças individuais. Esfrie em temperatura ambiente e leve à geladeira por no mínimo 2 horas.



**Dica da Nutricionista:** Servir em taças individuais é estratégia simples de controle de porção — quando a sobremesa já vem na medida certa, a chance de repetir diminui drasticamente.

RECEITA 8

# Bolas de Amendoim com Fruta Seca

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
<b>240 kcal / 3 bolas</b>	<b>8g</b>	<b>22g</b>

## Ingredientes

- **100g** amendoim torrado sem sal
- **50g** uva passa
- **1 col. sopa** mel natural ou tâmaras amassadas
- Coco ralado seco sem açúcar para finalizar




## Modo de Preparo

- 1** Processe amendoim e uva passa por ~2 min até formar massa densa e pastosa. Adicione mel e processe 30 seg.
- 2** Leve à geladeira por 15 min para firmar. Modele bolinhas com as mãos levemente úmidas.
- 3** Passe no coco ralado cobrindo toda a superfície. Leve à geladeira por mais 30 min antes de servir.



**Dica da Nutricionista:** O amendoim é rico em gordura monoinsaturada de longa duração — essas bolinhas são ideais para matar o desejo intenso de doce sem gerar o ciclo vicioso de pico e queda de açúcar.

# Torta de Banana com Aveia

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
<b>310 kcal</b>	<b>6g</b>	<b>50g</b>

## Ingredientes

- **2** bananas maduras amassadas (recheio)
- **1 xícara** aveia em flocos médios
- **1 col. sopa** manteiga derretida
- **1** clara de ovo
- Canela em pó a gosto




## Modo de Preparo

- 1** Pré-aqueça o forno a 180°C. Misture aveia, manteiga e clara formando massa granulada que se compacta ao pressionar.
- 2** Pressione a massa na forma formando a base. Asse por 10 min até dourar levemente.
- 3** Recheie com banana amassada e canela. Retorne ao forno por mais 10 min até caramelizar. Esfrie antes de servir.



**Dica da Nutricionista:** A aveia cria crocância idêntica à massa tradicional e entrega fibras solúveis que retardam a absorção dos carboidratos da banana, evitando picos de fome.

# Canjica Fitness Sem Açúcar

 Calorias	 Proteína	 Carboidratos
<b>270 kcal</b>	<b>10g</b>	<b>45g</b>

## Ingredientes

- **½ xícara** milho para canjica
- **500ml** leite desnatado
- **1** canela em pau
- **2** cravos-da-índia
- **1** maçã pequena picada em cubos

## Modo de Preparo

- 1** Deixe o milho de molho por no mínimo 8 horas. Escorra e coloque com leite, canela e cravos em fogo médio.
- 2** Ao ferver, reduza para fogo baixo e cozinhe por 30 min mexendo a cada 5 min até o milho ficar macio e o leite cremoso.
- 3** Nos últimos 10 min, adicione a maçã picada. Cozinhe até amolecer levemente mantendo textura. Sirva quente.



**Dica da Nutricionista:** A maçã libera pectina durante o cozimento — fibra solúvel que age como esponja de gordura no intestino, especialmente eficaz após refeições mais pesadas.

# Visão Geral Nutricional

## Sobremesas Sem Açúcar — Todas as 10 Receitas

Sobremesa	Calorias	Proteína	Carboidratos
Mousse de Chocolate com Abacate	280 kcal	5g	25g
Bolo de Cenoura Light	320 kcal	6g	35g
Sorvete de Banana com Morango	220 kcal	4g	45g
Pudim de Leite em Pó	250 kcal	15g	20g
Brigadeiro de Colher com Cacau	260 kcal	4g	30g
Brownie de Batata Doce	290 kcal	7g	40g
Gelatina de Morango Caseira	180 kcal	5g	30g
Bolas de Amendoim com Fruta Seca	240 kcal	8g	22g
Torta de Banana com Aveia	310 kcal	6g	50g
Canjica Fitness Sem Açúcar	270 kcal	10g	45g

# 4 Dicas Finais para o Sucesso



## Prepare em Lotes

A maioria dessas sobremesas dura 4–5 dias na geladeira. Prepare no domingo e tenha a semana toda garantida.



## Banana Bem Madura

Use bananas com pontos escuros na casca — o açúcar natural está no pico e o poder adoçante é máximo.



## A Geladeira é sua Aliada

Texturas cremosas ficam melhores frias e porções individuais evitam o exagero inconsciente.



## 1 Porção por Dia

Reduzir 300 cal/dia equivale a ~0,5kg a menos por semana de forma sustentável. Disciplina sem sacrifício.

*"Emagrecer não significa abrir mão do prazer — significa fazer escolhas mais inteligentes sem sacrificar o sabor. Essas sobremesas existem para provar exatamente isso."*

# Gostou das receitas?

Salve este carrossel, compartilhe com alguém que quer emagrecer sem abrir mão das sobremesas e marque uma amiga que precisa ver isso! ❤️

## 10 Receitas

Sobremesas sem açúcar testadas e aprovadas

## Sem Culpa

Prazer real com ingredientes naturais

## Com Resultado

Design nutricional para o emagrecimento sustentável