

LIVRO DE RECEITAS SHIPOPROTEICAS



SUMÁRIO

RECEITAS SALGADAS

BISCOITOS DE ÁGUA E SAL	4
FOCACCIA	5
LEGUMES COZIDOS E GRATINADOS	6
MOLHO BRANCO COM LEITE VEGETAL	7
PALITOS DE QUEIJO	8
PANQUECAS PKU COM COGUMELOS GRATINADOS	9
PÃO CASEIRO	10
PÃO COM FARINHA AMIDOMIX	11
PÃO DE QUEIJO COM GOMA DE TAPIOCA	12
PÃO DE QUEIJO DE BATATA BAROA	13
PENNE AO MOLHO DE QUEIJO COM AÇAFRÃO	14
PIZZA PKU	15
QUEIJO TIPO MUSSARELA	17
SALADINHA CAESAR	18

RECEITAS DOCES

BISCOITINHO DE COCO COM COBERTURA	20
BOLACHINHAS DE CHOCOLATE COM COCO	21
BOLINHO FRITO COM RECHEIO DE GOIABADA	22
BOLO DE CENOURA	23
BOLO PARA FESTAS	24
BROWNIE HIPOPROTÉICO	26
CUCA PKU	27
CUPCAKE DE CAFÉ	28
WAFFER PKU	29

“É IMPORTANTE USARAS RECEITAS SOMENTE SOB SUPERVISÃO DO NUTRICIONISTA QUE ACOMPANHA O PACIENTE.”

RECEITAS SALGADAS

BISCOITOS DE ÁGUA E SAL



INGREDIENTES

- 200 g de farinha AmidoMix
- 100 ml de água
- 50 ml de creme de leite
- 5g de sal
- 1/4 colher de chá de substituto de ovo Nuproba

MODO DE PREPARO

Misture a farinha de preparo AmidoMix com o sal e o substituto de ovo Nuproba.

Adicione no centro da farinha pré-misturada, o creme de leite e parte da água.

Misture e acrescente a água até formar uma massa lisa.

Deixe a massa repousar por 20 minutos bem coberta à temperatura ambiente.

Estique e corte as bolachas em formato quadrado ou retangular e fure com um garfo no centro.

Coloque os biscoitos em uma forma previamente untada e leve ao forno por 20 minutos.

Elaborado por:
B-Life Argentina

FOCACCIA



INGREDIENTES

- 300ml de água
- 3 xícaras de 250ml de farinha amidomix
- 10g de fermento para pão
- 1 colher e meia de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de chá do Substituto de Ovo Nuproba
- 2 colheres de sopa do Substituto de Queijo Nuproba
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã

Elaborado por:
Ana Claudia de Albuquerque Silva
Miranda - Mato Grosso do Sul

MODO DE PREPARO

Em uma batedeira planetária ou em um recipiente, coloque o fermento, o açúcar, o sal, o vinagre de maçã, o óleo, a margarina, o substituto de Ovo Nuproba e a água levemente morna. Mexa bem até diluir o fermento, e vá acrescentando a farinha AmidoMix aos poucos, batendo sem parar até acrescentar as 3 xícaras. Deixe descansar por 15 minutos. Após esse tempo de descanso, unte a assadeira com óleo e farinha Amidomix, e despeje a massa na assadeira, e com a ajuda de uma colher umedecida com água para não grudar, espalhe uniformemente para deixar a massa na espessura fina. Deixe a massa descansar na assadeira por 25 minutos. Após esse tempo, faça furinhos na massa com o cabo de uma colher, regue com azeite, acrescente tomates cerejas, cebola e vagem bem picadinha, e por último espalhe o substituto de queijo Nuproba. Leve para assar em forno com temperatura média por, aproximadamente, 35 minutos e está pronta para servir.

LEGUMES COZIDOS E GRATINADOS



INGREDIENTES

- 2 cenouras médias cortadas em fatias grossas
- 1 batata doce grande descascada e cortada em fatias grossas
- 5 batatas inglesas bolinha cortadas ao meio com a casca
- 1 chuchu grande descascado e cortado em filetes grossos
- 1/2 cebola cortada em pétalas
- Azeite para regar
- Páprica doce(ajuda na cor)
- Chimichurri
- Orégano
- Pimenta do reino
- 2 e 1/2 colheres de sopa de substituto de queijo NuProba
- Cheiro verde para decorar

Elaborado por:
Kênia Aparecida Ferreira
Goiânia - Goiás

MODO DE PREPARO

Cozinhe os legumes “Al dente”, menos a cebola, despeje numa travessa que vá ao forno, tempere com orégano, chimichurri, pimenta do reino, páprica doce, azeite e adicione 1 e 1/2 colher de sopa do substituto de queijo NuProba, misture bem e leve para gratinar no forno a 230°C por 35 min ou na Air fryer, mexendo de vez em quando. Quando chegar a 20 min de forno, adicione mais 1 colher de sopa de substituto de queijo NuProba e azeite, retornando para gratinar. Após gratinar, retire do forno, regue azeite e decore com cheiro verde.

DICAS

- O substituto de queijo já contém sal, portanto, se necessário, adicione maior quantidade ou acerte com sal.
- Use os legumes que preferir.

MOLHO BRANCO COM LEITE VEGETAL CREME DE LEITE



INGREDIENTES

- 400ml de leite vegetal ou 2cs de creme de leite diluido em água
- Sal
- 2 colheres de farinha hipo AminoMix
- 1 Pitada de noz moscada ralada fina
- 1 colher de queijo ralado Nuproba
- 1/2 colheres de manteiga
- 1 Cebola ralada

MODO DE PREPARO

Refogar a cebola com a manteiga e reservar.

Bater no liquidificador ou com fue o leite a farinha e o sal, juntar à cebola refogada, colocar a noz moscada o queijo e cozinhar até engrossar, mexendo sempre, desligar e se a dieta permitir, acrescentar 1 colheres de creme de leite.

Ajustar o sal.

Molho branco e legumes.

Elaborado por:
Marlene Fraga
São Miguel do Iguaçu - Paraná

PALITOS DE QUEIJO



INGREDIENTES

- 100g de farinha AmidoMix (6 colheres de sopa cheias)
- 1 colher de sopa (10g) de substituto de queijo NuProba
- 1 colher (3g) de sob de substituto de ovo NuProba
- 1 colher de café de orégano (opcional)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa (40g) de margarina
- 20g de creme de leite (aprox 1 colher de sopa cheia)

Elaborado por:
Kênia Aparecida Ferreira
Goiânia - Goiás

MODO DE PREPARO

Junte tudo e amasse bem com as mãos até formar uma massa homogênea. Abra porções da massa entre dois plásticos filme, corte no sentido do comprimento, com um cortador de pizza ou faquinha na largura que quiser os palitos, polvilhe o substituto de queijo por cima, espalhando bem e coloque-os numa forma. Leve para assar em forno pré aquecido a 230°C por aprox 20 min. No final ligue o grill para dourar os palitos por aprox 2 a 3 min. Deixe esfriar bem e coloque num pote hermeticamente fechado. Prontinho

DICAS

- Use um bom azeite, pois ele também vai dar sabor.
- Não precisa usar sal, o substituto de queijo já contém.
- Pode formatar manualmente, fazendo rolinhos e dando uma leve achatada com as mãos.
- É uma massa delicada e bem maleável
- Colocar o creme de leite aos poucos, pois a quantidade vai depender da consistência dele.
- Com o azeite, o palito fica mais macio, desmancha na boca, sem ele fica mais crocante, mais firme.
- E se quiser mais firme mesmo usando o azeite, adicione 1 colher de sopa de polvilho doce dentro dos 100g da farinha que vai usar.
- Rende aproximadamente 30 unidades.

PANQUECAS PKU COM COGUMELOS GRATINADOS



INGREDIENTES

- 150ml de água
- Sal a gosto
- 20g de cenoura cozida
- 1 colher de creme de leite
- 1 colher de óleo
- Passar para uma bacia e com auxílio de um batedor de claras (fuê) misturar;
- 4 colheres de farinha Amido Mix
- 1/2 colher de chá de substituto de ovo da marca Nuproba
- 1/2 colher de chá de queijo da marca Nuproba
- Pitada de orégano

Elaborado por:
Marlene Fraga
São Miguel do Iguazu - Paraná

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador:

Acrescentar a farinha hipoproteica aos poucos até dar ponto de massa que escorre da colher.

Usar frigideira antiaderente

Recheio, refogado de legumes a gosto

Receita do cogumelo gratinado

Ferver o cogumelo com água e vinagre caso prefira um sabor mais suave, escorrer, deixar esfriar e temperar com sal alho picado, pitada de açafrão e paprica doce, refogar com um fio de azeite até dourar, mexendo sempre.

PÃO CASEIRO



INGREDIENTES

- 400g de AmidoMix
- 1 colher de café de substituto de ovo nuProba
- 40g de açúcar mascavo ou branco
- 2 colheres de café de sal
- 1 envelope (10g) de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de margarina
- 250ml de água morna

Elaborado por:
Kênia Aparecida Ferreira
Goiânia - Goiás

MODO DE PREPARO

Coloque tudo na batedeira nessa ordem e adicione a água aos poucos, bata por alguns minutos até a massa ficar bem homogênea, despeje numa forma de bolo inglês untada com margarina e deixe crescer até dobrar de volume ou chegar á borda da forma. Preequeça o forno à 220°C por 10 minutos e leve para assar por aproximadamente por 35 minutos. Desenforme e passe margarina por cima do pão ainda quente. Fatie após esfriar.

DICAS

- Não aqueça a água demais, pode queimar o fermento, somente morninha
- Deixar crescer no microondas facilita o processo, por ele ser compacto, "abafado".
- Leve em consideração o clima mais quente ou mais ameno para o crescimento, que pode levar 30 minutos ou mais
- Pode congelar, enrolando em plástico filme e aquecer no microondas rapidamente.

PÃO COM FARINHA AMIDOMIX



INGREDIENTES

- 280ml de água levemente morna
- 2 xícaras de chá niveladas, mais 4 colheres de farinha
- 3 colheres açúcar
- 1 colher margarina em temperatura ambiente
- 4 colheres de óleo de milho
- 1 colher de chá de emustab
- 1 colher de café de goma xantana ou liga neutra
- 15g (1 sachê e 1/2) de fermento seco para pão
- 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Na batedeira colocar a água morna, o açúcar, o óleo, a becel, o emustab, misturar bem, acrescentar o fermento e deixar descansar por 5 minutos, mexer, acrescentar a farinha, o sal a goma xantana, bater, deixar por 20 minutos num lugar abafado, tipo forno ou micro, bater novamente, colocar na forma untada, deixar crescer até dobrar de tamanho.

Assar em forno quente, pré aquecido, o tempo vai depender de cada forno, eu assei em 200 graus por 40 minutos, mas depende da potência de cada forno.

Assar até ficar dourado.

Usei forma tamanho tipo bolo inglês

Elaborado por:
Marlene Fraga
São Miguel do Iguaçu - Paraná

PÃO DE QUEIJO COM GOMA DE TAPIOCA



INGREDIENTES

- 90g de goma de tapioca hidratada (8 colheres de sopa)
- Pitada de açafrão (opcional, ajuda na cor)
- 2 colheres de sopa de creme de leite (20g ou 20ml)
- 4 colheres de sopa de água (20ml)
- 1 colher de sobremesa cheia de substituto de queijo NuProba (6g)
- 5 colheres de sopa de queijo vegano ralado (35g)
- 1 colher de café rasa de goma xantana (1g ingrediente essencial para dar a textura na massa)

Elaborado por:
Kênia Aparecida Ferreira
Goiânia - Goiás

MODO DE PREPARO

Misture a goma de tapioca com o açafrão, depois adicione o creme de leite e a água, mexa bem. Coloque o queijo vegano ralado, o substituto de queijo e por último adicione a goma xantana aos poucos, mexendo bem e vigorosamente até adquirir a consistência desejada. Unte uma forma com margarina ou óleo e com a ajuda de duas colheres, formate a massa e coloque na forma. Leve para assar em forno pré aquecido por cerca de 25 min. Use o grill para dourar por cima.

DICAS

- Não use sal, pois o substituto de queijo já contém.
 - Use somente o substituto de queijo, se não tiver o queijo vegano
- Rende 5 pães de queijo

PÃO DE QUEIJO DE BATATA BAROA



INGREDIENTES

- 1 xícara de batata baroa cozida e amassada
- 1 e 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de polvilho azedo
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 xícara de água do cozimento da batata
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá cheia do substituto de queijo Nuproba
- 1 colher de café cheia de goma xantana ou liga neutra (da certo sem, mas com esse ingrediente eles ficam mais massudinhos).

Elaborado por:
Marlene Fraga
São Miguel do Iguazu - Paraná

MODO DE PREPARO

Em uma bacia colocar os polvilhos com o sal e a goma xantana, ferver a água com o óleo e jogar em cima, mexer bem e acrescentar a batata, o queijo, amassar bem e levar à geladeira por uns 20 minutos, enrolar untando a mão com óleo e congelar, quando for consumir colocar direto na Airfry ou forno, eu gosto de tirar do congelador e deixar descongelando na geladeira para agilizar o cozimento.

PENNE AO MOLHO DE QUEIJO COM AÇAFRÃO



INGREDIENTES

- 100g de massa penne ou qualquer outra, sendo de arroz, mandioca ou de tapioca cozida “ao dente” sem sal e sem óleo na água do cozimento
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 colher de sopa de manteiga
- 3 dentes de alho bem picados
- 1/2 cebola picada
- 8 azeitonas picadas
- 4 cogumelos ou palmito picados
- 1/2 colher de café rasa de açafrão
- 5 colheres de sopa de leite de coco ou creme de leite ou meio a meio de cada
- 100ml de água
- 2 colheres de sob de substituto de queijo NuProba
- 1 colher de café de orégano, chimichurri e manjericão fresco
- Pimenta do reino
- Mais 1 colher de sobremesa de substituto de queijo e 1 colher de sopa de azeite no final da preparação

Elaborado por:
Kênia Aparecida Ferreira
Goiânia - Goiás

MODO DE PREPARO

Refogue o alho e a cebola no azeite com manteiga, adicione as azeitonas e cogumelos, em seguida o açafrão, depois o leite de coco ou creme de leite e a água, coloque o substituto de queijo e misture bem (o molho vai engrossar), baixe o fogo e coloque as ervas: orégano, chimichurri, manjericão e a pimenta do reino. Quando o molho estiver consistente, adicione a massa, misture bem e desligue o fogo. Coloque mais 1 colher de sob de substituto de queijo NuProba por cima e regue 1 colher de sopa de azeite, misture bem e sirva acompanhado de uma bela salada.

DICAS

- O substituto de queijo já contém sal, portanto se necessário, acerte o sal no final.
- Não adicione óleo no cozimento da massa, pois depois impede a massa de absorver o molho

PIZZA PKU



INGREDIENTES

- 250ml de água morna
- 1 colher de açúcar
- 4 colheres de óleo ou azeite
- 1 colher de chá de emustab
- 1/2 colher de chá rasa de goma xantana ou liga neutra
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de farinha de arroz
- 10g de fermento biológico seco
- Farinha Amido Mix até dar ponto de massa bem firme.

Elaborado por:
Marlene Fraga
São Miguel do Iguazu - Paraná

MODO DE PREPARO

Na bacia da batedeira colocar a água, o açúcar, o óleo, o emustab e o fermento, misturar tudo e aguardar 5 minutos; Acrescentar os demais ingredientes Bater na batedeira até a massa ficar bem homogênea; Deixar crescer por 20 minutos em lugar abafado, bater novamente; Passar para uma forma untada tamanho pizza gigante; Acomodar a massa com auxílio de uma colher molhada, facilita a distribuição; Colocar a cobertura na seguinte sequência:
Massa
Orégano
Molho para pizza
Legumes a gosto
Creme de queijo
Deixar crescer por 20 minutos, se estiver frio vai necessitar de um pouco mais de tempo;
Assar em forno pré aquecido.
Servir regada à azeite de oliva.





INGREDIENTES PARA O CREME DE QUEIJO

200ml de água
Pitadinha de sal
1c de chá de amido de milho
15g de farinha AmidoMix
Pitada de açafrão
Orégano

MODO DE PREPARO DO CREME DE QUEIJO

Misturar tudo
Cozinhar mexendo sempre até engrossar
Acrescentar 1cs rasa do substituto de queijo e 1 colher de creme de leite, deixar ficar levemente morno e aplicar na pizza usando um bico de confeitar bolo ou colocar o creme num saco plástico e fazer um furo bem pequeno no fundo ou acrescentar o creme na base antes de distribuir os legumes.

Elaborado por:
Marlene Fraga
São Miguel do Iguaçu - Paraná

QUEIJO TIPO MUSSARELA



INGREDIENTES

- 1 xícara de 250ml de batata inglesa cozida e amassada
- 1/2 xícara de água do próprio cozimento da batata
- 5 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 2 colheres de sopa de polvilho azedo
- 1 colher de café de limão
- 1 colher de café de alho desidratado (opcional)
- açafrão a gosto e opcional
- sal a gosto
- 3 colheres de sopa do substituto de queijo Nuproba, para dar o sabor de queijo esperado

Elaborado por:
Ana Claudia de Albuquerque Silva
Miranda - Mato Grosso do Sul

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Experimentar para checar se precisa adicionar sal. Depois levar ao fogo por 4 minutos mexendo bem. Coloque em um recipiente untado com azeite e deixe esfriar para servir. Ótima opção para comer com pão e com tapioca.

SALADINHA CAESAR



INGREDIENTES

- 1 pão de forma hipoprotéico pequeno picado em quadradinhos
- Azeite à gosto
- Orégano à gosto
- Páprica doce (vai dar cor)
- 4 colheres de sob de substituto de queijo NuProba

SUGESTÃO SALADA

- Acelga
- Alface
- Rúcula
- Agrião
- Tomate
- Rabanete
- Pimentão
- Cebola
- Cheiro verde
- Torradas

Elaborado por:
Kênia Aparecida Ferreira
Goiânia - Goiás

MODO DE PREPARO

Misture muito bem os ingredientes da torrada numa forma e leve para o forno a 200°C por aprox 30 min , mexendo de vez em quando e regando mais azeite. Ao retirar do forno, se necessário, regue mais azeite. Sirva com a sugestão de salada e um belo molho.

DICAS

- Use um pouco de páprica picante se gostar de um ardidinho
- Se sobrar para o dia seguinte, leve ao micro por uns minutinhos para ficar crocante novamente, cuidando para não queimar, então leve de 30 em 30 seg, até o ponto que desejar, lembrando que ao esfriar ele ficará mais crocante

RECEITAS DOCES



BISCOITINHO DE COCO COM COBERTURA

INGREDIENTES

- 100g de farinha hipoprotéica AmidoMix
- 45g de açúcar (3 colheres de sopa)
- 1 colher de sob. de substituto de ovo NuProba
- 1 colher de sopa de leite de coco em pó
- 1 colher de sopa de coco ralado
- Essência de baunilha(opcional)
- Corante amarelo gema(opcional)
- 1 colher de sopa de leite de coco completando com água até 60 ml
- 1 colher de café de vinagre de maçã
- 1/2 colher de café de fermento químico Royal
- Pitada de bicarbonato de sódio
- 10g de margarina (usar no final)

Elaborado por:
Kênia Aparecida Ferreira
Goiânia - Goiás

MODO DE PREPARO

Misture os 9 primeiros ingredientes (até o vinagre de maçã), homogeneizando bem com as mãos, em seguida adicione o fermento e o bicarbonato e por último a margarina, que vai dar a textura final. Coloque a massa numa manga de confeitar e formate em fôrma untada com margarina. Leve para assar em forno pré aquecido a 220°C por cerca de 15 a 20 min. Espere esfriar. Sirva assim ou faça uma cobertura, que vai dar ainda mais sabor ao biscoito.

COBERTURA

- 4 colheres de sopa de leite de coco
- 4 a 5 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro

Misture bem e passe os biscoitos, decore com coco ralado. Prontim!!

- Rende aprox 13 unidades

DICAS

- Pode formatar com as mãos tbm, para isso deixe a massa descansar por uns 20 min na geladeira, unte as mãos com margarina, faça rolinhos e feche juntando as duas extremidades.
- A cobertura dá ainda mais sabor e maciez ao biscoito e deve ficar bem cremosa, mas é opcional
- Guarde em potes hermeticamente fechados

BOLACHINHAS DE CHOCOLATE COM COCO



INGREDIENTES

- 100g de farinha hipoprotéica AmidoMix
- 30g de amido de milho
- 1 colher de sopa (10g) de polvilho doce
- 20g de açúcar branco
- 10g de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa (10g) de leite de coco em pó
- 2 colheres de sopa (20g) de achocolatado em pó
- 100g de margarina gelada
- 1/3 de colher de café de fermento químico Royal
- 1/3 de colher de café de bicarbonato de sódio

Elaborado por:
Kênia Aparecida Ferreira
Goiânia - Goiás

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes amassando muito bem para desmanchar todos os grumos. Abra a massa entre dois plásticos filme e com a ajuda de cortadores formate as rosquinhas. Leve para assar em forno pré aquecido a 220°C por aproximadamente 20 a 25 minutos

DICAS

- Espere esfriar para guardar em potes hermeticamente fechados, para manter a crocância.
- Rende 25 unidades

BOLINHO FRITO COM RECHEIO DE GOIABADA



INGREDIENTES

- 100ml de água
- 1 colher de café de emustab
- 1 colher de chá de substituto de ovo Nuproba
- 1 colher de café de goma xantana ou liga neutra
- 1 pitadinha de agar (opcional)
- 1 colher de vinagre de maçã
- 3 colheres de açúcar
- 1 colher de leite de coco (se a dieta permitir pode ser creme de leite)
- 1 colher de chá de pó flan de baunilha ou de essência de baunilha
- Pitadinha de canela e de erva doce (opcional)
- Meia banana pequena amassada
- 2cs de óleo
- 1 xícara de farinha hipoproteica Amido Mix
- 1 colher de chá de fermento químico

Elaborado por:
Marlene Fraga
São Miguel do Iguaçu - Paraná

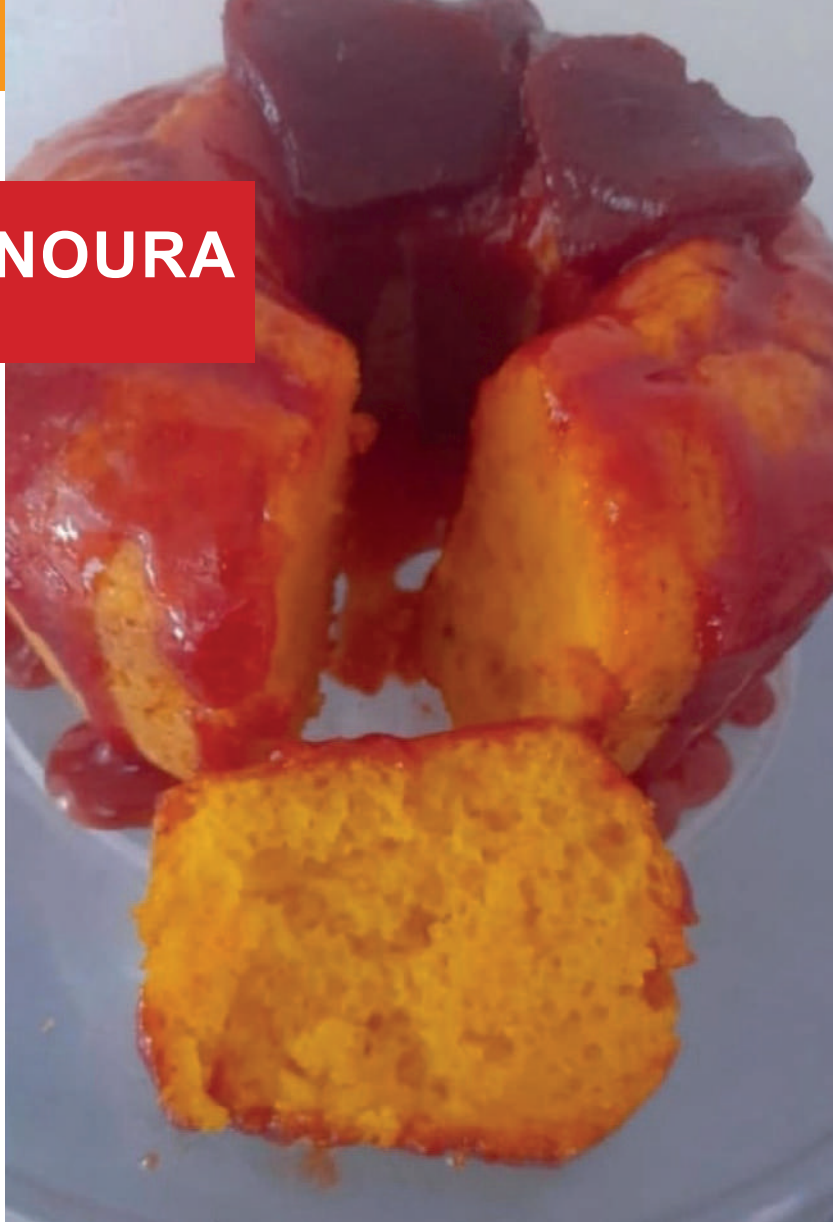
MODO DE PREPARO

Em uma travessa misturar o açúcar com o emustab e a banana amassada, acrescentar os demais ingredientes, a farinha ir acrescentando aos poucos, por último o fermento químico, a massa deve ficar bem firme.

RECHEIO

Em cada colher que vai ser colocada na panela colocar um pedacinho de goiabada e fechar bem para ela não sair para fora e não queimar na gordura, essa mistura fica super saborosa. Fritar em gordura quente virando sempre e ao retirar envolver cada porção em guardanapo absorvente em seguida trocar o guardanapo novamente assim elimina parte das calorias

BOLO DE CENOURA



INGREDIENTES

- 2 xícaras de 250ml de cenoura crua ralada
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha amidomix
- 1 xícara de amido de milho
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de fermento

Elaborado por:

Ana Claudia de Albuquerque Silva
Miranda - Mato Grosso do Sul

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador a cenoura, o óleo, a água e o açúcar. Em uma batedeira ou em um recipiente colocar essa mistura batida e juntar a farinha AmidoMix e o amido de milho batendo bem, e acrescentar por último o vinagre de maçã e o fermento. Leve para assar em forma untada e em forno em temperatura entre 180o.C a 210o.C por, aproximadamente, 40 minutos, dependendo do forno. Faça uma calda de goiaba para Cobrir. Picar a goiaba e levar ao fogo com um pouco de água até derreter.

BOLO PARA FESTAS



INGREDIENTES

MASSA

- 2 cenouras médias raladas;
- 180g de açúcar (usei refinado que dá mais leveza à massa, se quiser usar o demerara ou mascavo tem que pulverizar) bater no liquidificador;
- 1 colher de chá de pó substituto de ovo da marca Nuproba;
- 80ml de óleo;
- 150ml de água morna;
- 1/2 colher de chá de emustab;
- 1 pitadinha de sal;
- Suco de meio limão;
- 3 colheres de achocolatado que a dieta permitir;
- 120g de farinha hipoptoteica da marca Amido Mix ou quanto baste para deixar em ponto de massa de bolo;
- 1 colher rasa de fermento químico.

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador, o óleo, a água, o açúcar a cenoura, depois acrescentar o suco de limão e bater rapidamente, passar para uma bacia e acrescentar a farinha peneirada aos poucos, o achocolatado, bater com fue até a massa ficar bem homogênea, no final acrescentar o fermento químico e misturar.

Untar a forma com manteiga e levar ao micro por 8 (oito) minutos, deixar esfriar dentro do micro-ondas.

RECHEIO

Bater uma caixa de chantilly gelado e deixar gelar.

Preparar um ganache com 250g de chocolate ralado com pouca proteína, colocar no micro de 30 em 30 segundos, mechendo até o chocolate derreter, misturar meia caixa de creme de leite e voltar ao micro por mais 20 segundos, misturar bem, deixar gelar (usei o chocolate branco da marca Mavalerio);





Calda para molhar o bolo:

Ferver um pires de morangos picados, 3cs de açúcar, 1 c de chá de suco de limão, 150 ml de água, deixar ferver até a água reduzir um pouco

MONTAGEM

Cortar o bolo ao meio, molhar com a calda e os moranguinhos picados inclusive a parte interna da porção que vai finalizar o bolo.

Colocar moranguinhos picados crus sobre a calda;

Fazer uma mistura de 5cs de chantilly batido com o ganache gelado e esfarelar um bis para dar sabor, misturar levemente, colocar sobre os moranguinhos, cobrir com a outra parte do bolo, finalizar com chantilly e chocolate branco ralado fino e decorar a gosto.

Fiz dois bolinhos na forma de cupcake para preencher o buraco do meio da massa.

Elaborado por:
Marlene Fraga
São Miguel do Iguaçu - Paraná

BROWNIE HIPOPROTÉICO



INGREDIENTES

- 200g de farinha hipoprotéica AmidoMix peneirado
- 30g de açúcar Mascavo peneirado
- 70g de açúcar cristal peneirado
- 50g de achocolatado com baixo teor de proteína peneirado
- 10g de alfarroba peneirado (vai ajudar muito na cor) peneirado
- 1 colher de café de NuProba mix tradicional (substituto de ovo) peneirado
- 1 colher de café de fermento químico peneirado
- 1/2 colher de café de bicarbonato de sódio peneirado
- 1 pitada de sal
- 100g de manteiga derretida
- 110ml de água bem quente
- 1 colher de café de essência de baunilha

Elaborado por:
Kênia Aparecida Ferreira
Goiânia - Goiás

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes secos peneirados, depois adicione os três últimos ingredientes líquidos e mexa bem, para que o açúcar se desmanche, assim ajudando na casquinha crocante do brownie. A massa fica bem densa mesmo. Despeje num refratário untado com manteiga, decore com gotas de chocolate (opcional) e leve ao forno pré-aquecido à 220°C por aprox 20 a 25 min. Retire do forno, espere amornar e corte. Prontinho!

DICAS:

- Se quiser mais cremoso, deixe menos tempo, se menos cremoso, deixe mais tempo, fazendo o teste do palito.
- O alfarroba é opcional, se não usar, coloque os 10 gr de achocolatado.
- É importante peneirar os secos para evitar grumos, já que tudo é misturado sem batedeira, e mexer bem os ingredientes para dissolver bem o açúcar.
- A massa é bem densa mesmo.
- Pode congelar separadamente, envolvidos em plástico filme, e aquecer direto do freezer para o microondas, observando o tempo, para não ficar duro.
- Sempre busque marcas com baixo teor de proteína para o achocolatado e as gotas de chocolate.

CUCA PKU



INGREDIENTES

- 180ml de água morna
- 5 colheres de açúcar
- 1 colher de becel (temperatura ambiente te)
- 1 colher de margarina ou manteiga (temperatura ambiente)
- 2 colheres de óleo
- 1 colher de creme de leite se a dieta permitir (temperatura ambiente)
- 1/2 banana amassada
- 13g de fermento seco para pão
- 1 colher de vinagre de maçã
- Pitadinha de sal
- 1 colher de chá de emustab
- 1 colher de cafezinho de liga neutra ou goma xantana
- 1/2 colher de cafezinho de agar (opcional)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de erva doce (opcional)
- 1 colher de cafezinho de canela moída
- 230g de farinha hipoproteica AmidoMix

Elaborado por:
Marlene Fraga
São Miguel do Iguazu - Paraná

MODO DE PREPARO

Colocar no bacia da batedeira a água morna com o açúcar, as gorduras, o fermento, misturar, aguardar 5mts mexer e acrescentar os demais ingredientes, bater até a massa ficar bem homogênea!

Deixar crescer por uns 20 minutos na bacia em lugar abafado, bater de novo, colocar na forma untada, colocar as uvas e a farofa de finalização.

RECEITA DA FAROFA DA COBERTURA:

- 1/2 xícara de açúcar cristal
- 1xic de farinha
- Canela moída a gosto
- Ir colocando becel, manteiga e margarina aos poucos e ir amassando com um garfo até dar ponto de farofa, é importante usar manteiga como parte da gordura para a farofa não ficar seca ao assar. Deixar crescer até dobrar de tamanho. Assar em forno pré aquecido em 200 graus, o tempo depende da potência do forno, o ponto é quando a massa ficar douradinha, se necessario ligar o dourador no final, desligar e deixar esfriar no forno.

CUPCAKE DE CAFÉ



INGREDIENTES

- 130g de farinha AmidoMix peneirada (1 e 1/4 de xícara de chá)
- 80g de açúcar mascavo peneirado (5 colheres de sopa cheias)
- 25g de achocolatado com baixo teor de proteína peneirado
- 5g de alfarroba em pó peneirado (ajuda na cor)
- 1 colher de café cheia de substituto de ovo NuProba ou 1 colher de café rasa de goma xantana
- 10g a 12g de café solúvel peneirado (sugestão: Nescafé matinal suave)
- 115ml de água morna(diluir o café solúvel)
- 80ml de óleo
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1/2 colher de café de bicarbonato de sódio peneirado
- 1 colher de de café de fermento químico peneirado
- Gotas de chocolate para decorar (opcional)

Elaborado por:
Kênia Aparecida Ferreira
Goiânia - Goiás

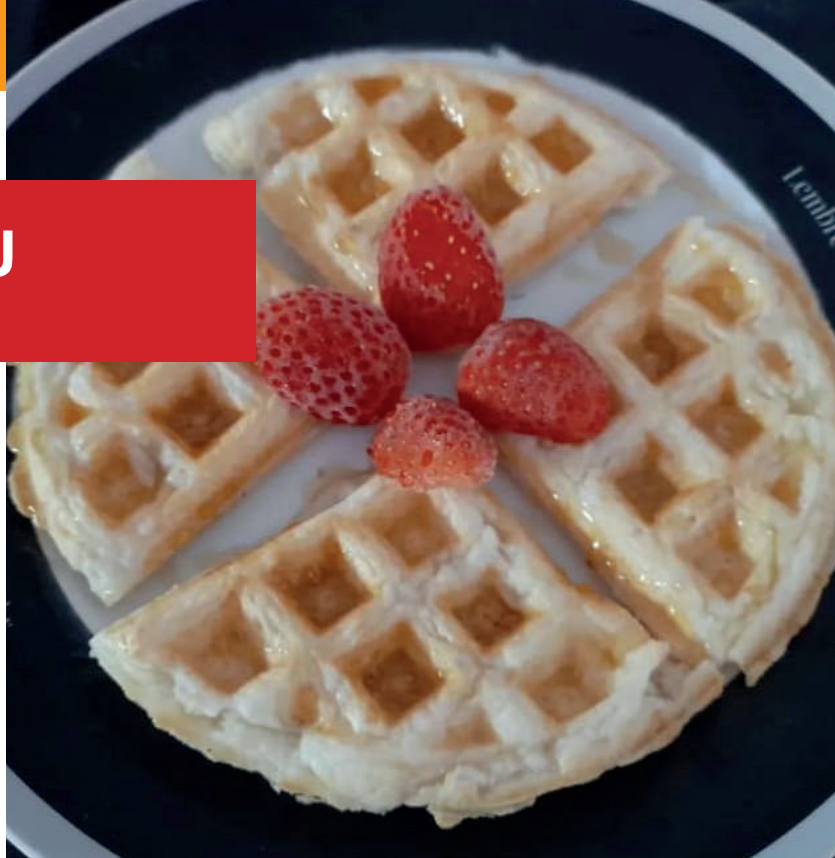
MODO DE PREPARO

Primeiro misture os secos, em seguida adicione o óleo e misture, depois a água morna com o café solúvel diluído e mexa bem, agora coloque o vinagre de maçã , o bicarbonato e o fermento, deixe bem homogeneizado. Despeje em forminhas de cupcake, decore com gotas de chocolate e leve ao forno pré aquecido a 220°C por aprox. 20 a 25 min. Está pronto!!

DICAS

- Use uma tampinha de essência de amêndoa ou a que preferir para dar um toque especial,mas é opcional.
- Coloque a massa até metade das forminhas, assim crescem até a borda
- Se quiser sabor mais forte de café coloque até 15g, se quiser menos acentuado, use 10g.
- Rende 10 unidades.

WAFFER PKU



INGREDIENTES

- 150ml de água levemente morna
- 2 colheres de açúcar demerara ou o refinado que dá mais leveza às massas
- 1/2 banana amassada
- 3 colheres de óleo
- 1 colher de substituto de ovo da marca Nuproba
- 1 colher de cafezinho de emustab
- 1 colher de cafezinho de goma xantana ou liga neutra
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de pó de flan de baunilha
- 1 colher de cafezinho de fermento químico
- 140g de farinha Amido Mix

Elaborado por:
Marlene Fraga
São Miguel do Iguaçu - Paraná

MODO DE PREPARO

Amassar a banana com açúcar e o emustab e reservar, misturar o vinagre, e misturar aos demais ingredientes, por último a farinha e o fermento químico.

Bater tudo com um batedor de claras (fuet) ou no liquidificador


Quando começar misturar os ingredientes, já ligar a máquina na temperatura máxima, assar por +/- 12mts, virar e deixar mais uns 5mts. Rendeu 2 discos.

Untar a forma com manteiga mesmo que seja antiaderente para dar mais sabor

Pode servir com geleia, mel, banana!



Encomende todos os produtos B-Life de forma rápida e sem sair do conforto do seu lar pelo 0800 773 2316

www.cmwsaude.com.br
ou  11 98713-5851

Importado e Distribuído por:

CMW Saúde & Tecnologia Imp. e Exp. Ltda.

Rua Simões Pinto, 65 - Pq. Jabaquara

CEP 04.356-100 - São Paulo-SP

Fone (11) 5033-9393

Diagramado por: Luana Lacerda - Guatá Estúdio - Abril/2026

APOIO:

