

10 receitas  
que toda mulher  
apaixonada (ou não)  
por doces  
deveria fazer

Especial Dia Internacional da Mulher

NUTRICIONISTA LETÍCIA MUSSELLI 

# Mulheres comem mais doces do que os homens, aponta pesquisa

Sabe aquele chocolate que você come nos dias em que a TPM está mais difícil?

Pois então, é melhor pensar em diminuir.

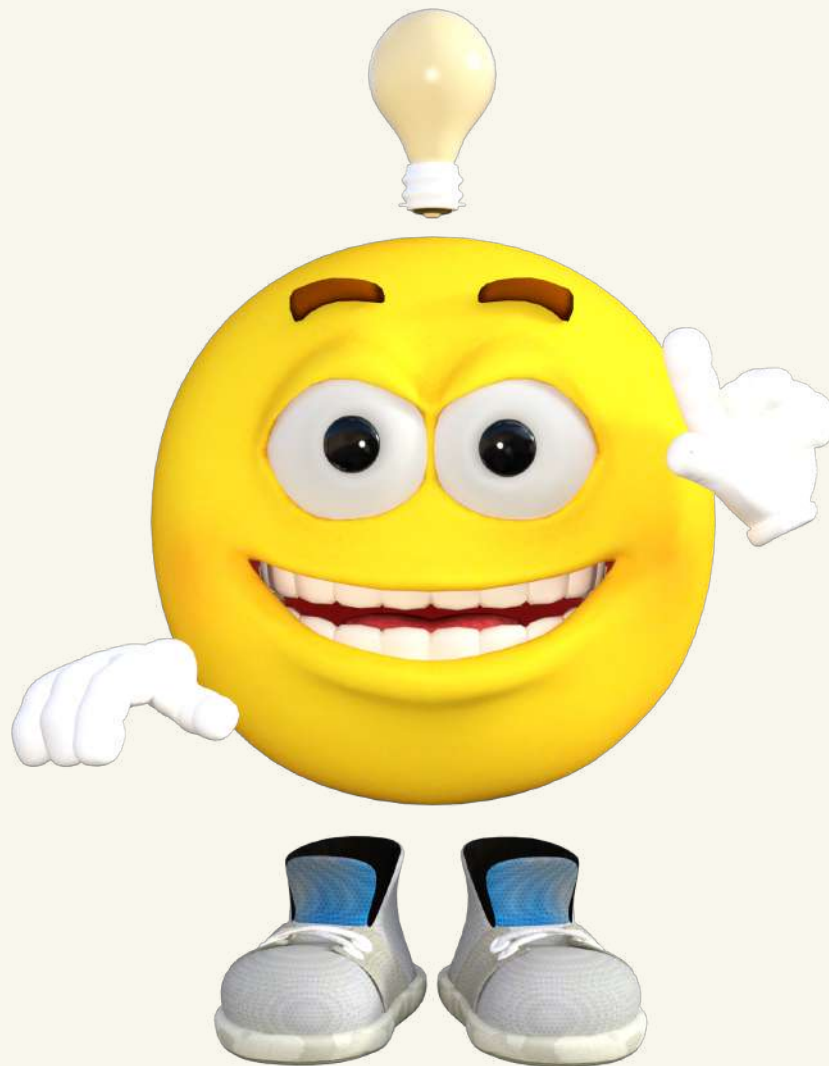
Isto porque uma pesquisa apontou que mulheres consomem mais açúcar do que os homens, sobretudo quando se trata de doces. E outra: a oscilação hormonal característica da tensão pré-menstrual é uma causa determinante no consumo de alimentos mais açucarados.

Durante o período que antecede a menstruação há uma queda no nível de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar. Uma vez em queda, existe um aumento da fome, principalmente pelos doces, na tentativa de regularizar este nível.

*Como solucionar?*

*Não seja radical e se proibir!*

*Faça trocas inteligentes !*



# 1. Mousse de Chocolate

## INGREDIENTES:

- 200g de chocolate amargo 75% cacau
- 1 copo de castanha do Pará
- 1/3 de copo de melado de cana
  - 1 copo de água
  - 1 colher de chia

## MODO DE PREPARO:

1. Colocar a castanha do pará de molho por no mínimo 4 horas.
2. Derreter o chocolate em uma panela de ferro com um pouco de óleo de coco ou óleo de girassol (ou derreta em banho maria).
3. Bater no liquidificador as castanhas do pará com a água.
  4. Acrescentar o chocolate derretido e o melado.
  5. Misturar a chia.
6. Colocar na geladeira por no mínimo 30 minutos.



## 2. Brigadeiro Fake

### INGREDIENTES:

1 banana (uso a nanica, bem madura)  
esquentada por um  
minuto no micro

Depois misturar:

1 colher de chá de cacau em pó  
1 colher de sopa de leite em pó desnatado (se  
quiser mais  
consistente, coloque mais)

Misturar e servir!



# 3. Torta de Limão

## MASSA:

- 250g de grão de bico cozido
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 4 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de sopa de essência de baunilha (opcional)

## PREPARO:

1. Bater todos os ingredientes no processador e forrar uma forma de fundo removível.

2. Assar em forno baixo pré-aquecido por 15 min. Reservar.

## CREME DE LIMÃO

- Suco de 2 ou 3 limões (raspe a casca antes e reserve)
- 1 iogurte desnatado
- 300g de ricota
- 6 colheres de sopa de adoçante culinário (ou de açúcar)
- 1/2 xic de Biomassa de banana verde
- 1 xic de leite desnatado
- 1 c chá de goma guar (opcional)

## PREPARO

1. Bater todos os ingrediente, acrescentando a goma por último.
2. Distribuir o creme na massa e deixe na geladeira por 4 horas.
3. Polvilhar as raspas de limão

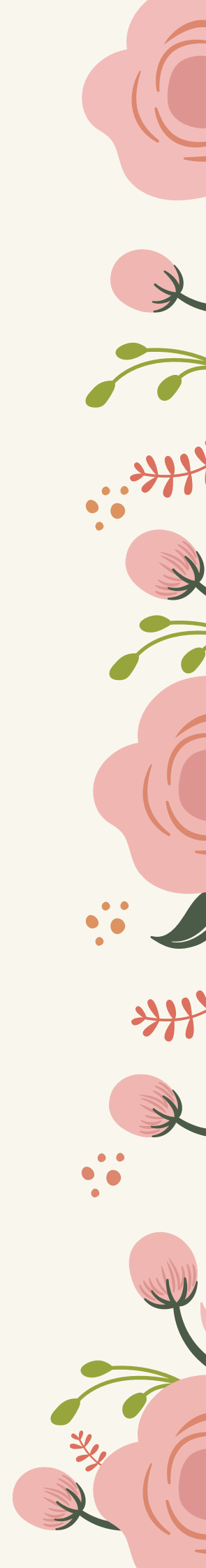
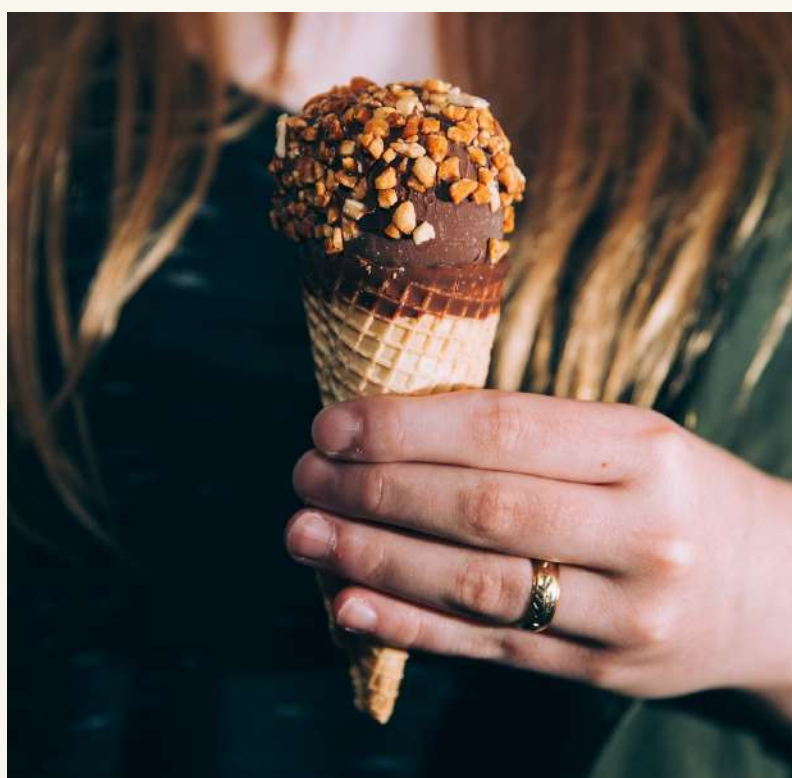
# 4. Chicabom Fit

## INGREDIENTES

- 150 ml de leite de coco caseiro
- 1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar
- Gotas de sucralose a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes
2. Distribuir em forminhas e levar ao freezer.



# 5. Bolinho de Caneca

## INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de adoçante ou açúcar de coco
- 1 banana madura

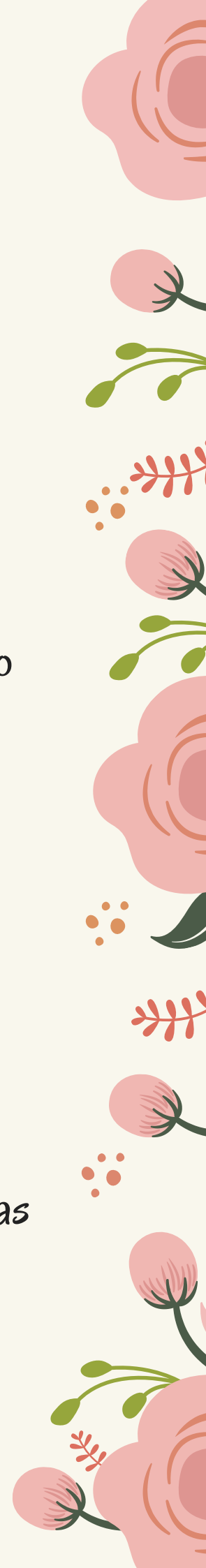
## MODO DE PREPARO:

Amasse a banana até formar uma pasta.

Misture bem todos os ingredientes.

Coloque no microondas por 3 minutos

(você pode fazê-lo em uma caneca ou em forminhas de silicone próprias para esses bolinhos/cupcakes).





# 6. Panqueca de Banana

## INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia, quinoa em flocos ou amaranto ou farinha de coco
- Cacau em pó, a gosto
- 1 banana

## MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes ou bata no liquidificador.  
Unte uma frigideira com pouco azeite ou óleo de coco.  
Despeje a massa, quando estiver dourada vire e cozinhe o  
outro lado.



# 7. Pudim de Leite Condensado

## INGREDIENTES:

6 ovos

2 xícaras (chá) leite em pó desnatado

2 xícaras (chá) leite desnatado

1 xícara (chá) iogurte natural desnatado

3 colheres (sopa) adoçante culinário

3 colheres (sopa) açúcar demerara

1 colher (sopa) água

## MODO DE PREPARO:

Bater os ovos, o leite em pó e o leite normal, o iogurte e o adoçante.

Reserve.

Coloque o açúcar e a água na forma e coloque sobre o fogo médio até formar uma calda de caramelo.

Despeje delicadamente o líquido do pudim sobre a calda.

Leve ao forno em banho maria por 40 minutos.



# 8. Paleta Mexicana Fit

## INGREDIENTES:

24 morangos

Suco de 1 limão

2 colheres (sopa) de leite condensado

80 ml de leite desnatado

## MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador os morangos com suco de limão. Coloque em formas própria para picolé ou copinho descartável, reservando um pouco de polpa para o final.

Leve ao freezer por aproximadamente uma hora.

Para o recheio, junte o leite condensado e o leite desnatado.

Leve ao fogo e deixe ferver por três minutos.

Retire do fogo, deixe esfriar e coloque em uma bisnaga.

Retire o picolé do freezer.

Com a ajuda de um palito, fure no meio do picolé.

Com a bisnaga, encha com o recheio.

Complete com a polpa que foi reservada.

Coloque os palitos e leve ao freezer novamente por uma hora.



# 9. Gelado de Abacaxi

## INGREDIENTES:

- 2 fatias grossas de abacaxi picadas;
- 300 ml leite;
- 2 colheres de sopa de amido de milho;
- adoçante a gosto;
- essência de baunilha;
- castanha de caju para decorar.

## INGREDIENTES:

Cozinhe o abacaxi por 10 minutos em fogo brando, escorra a água. Dilua o amido no leite e leve ao fogo para engrossar.

Em taças individuais disponha o creme e os pedaços de abacaxi em camadas e finalize com castanha de caju picada por cima. Leve para gelar por pelo menos 1 hora. Sirva em seguida.



# 10. Creme de Manga

## INGREDIENTES

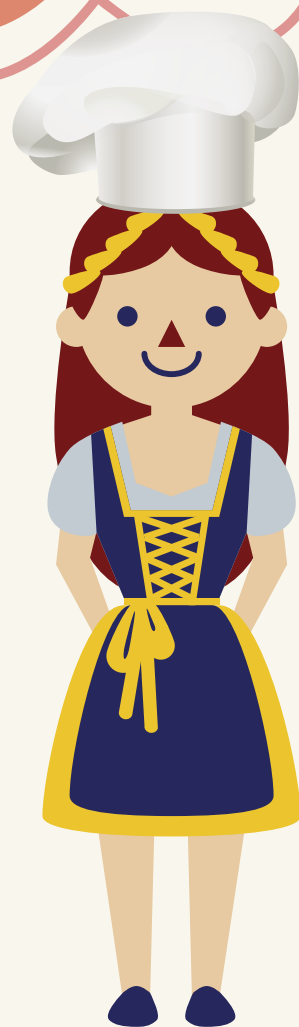
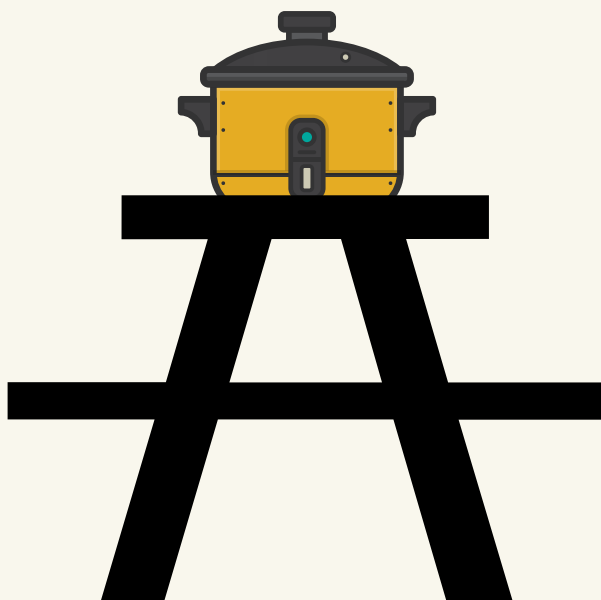
- 2 mangas maduras descascadas e picadas;
- ½ xícara (chá) de biomassa de banana verde;
  - ½ xícara (chá) de leite vegetal;
  - 1 colher (chá) de sementes de chia.

## MODO DE PREPARO

- 1 Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata bem até obter um creme homogêneo;
- 2 Coloque em taças e leve à geladeira;
- 3 Sirva gelado.



Obrigada pela leitura!  
Vamos colocar tudo em  
prática?



Acompanhe mais dicas nas



Instagram  
**Redes Sociais**  
@leticiamusselli



Fan Page: Letícia Musselli -  
Nutricionista Clínica e Esportiva



Site

[www.nutricionistavalinhos.com.br](http://www.nutricionistavalinhos.com.br)



- Nutricionista Clínica e Esportiva
- Líder de Emagrecimento
- Coach Nutricional