

• E-BOOK GRATUITO •

10

RECEITAS PARA DIABÉTICOS



IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS

**O JEITO MAIS GOSTOSO DE CONTROLAR
DEFINITIVAMENTE A DIABETES!**

TERMOS DE RESPONSABILIDADE

As sugestões de receitas retratadas neste livro têm como único objetivo informar e educar sobre uma alimentação saudável e balanceada para diabéticos.

Este livro de receitas está disponível baseando-se no completo entendimento de que ele não oferece nenhum tipo de prescrição médica e de que não tem intenção nenhuma de substituir orientações médicas ou diagnósticos de profissionais da área de saúde, assim como, não tem a intenção de ser usado como tratamento para qualquer condição de saúde.

É de total importância que, antes de começar qualquer dieta ou reeducação alimentar, inclusive a alimentação sugerida neste livro, você tenha uma aprovação completa de algum profissional licenciado da área.

O autor se exime completamente de qualquer responsabilidade sobre o uso, direto ou indireto de qualquer informação contida neste livro digital.

Diante desta formalidade, há a necessidade de se cobrir os aspectos legais sobre os quais este livro está publicado.

Todas as receitas contidas neste livro digital devem ser consumidas com moderação para que não ocorra o descontrole do diabetes.

As receitas foram desenvolvidas para proporcionar uma alimentação equilibrada e saborosa para os diabéticos, visando assim manter a saúde e bem estar. Alimente-se com moderação.

ÍNDICE

Pão de Leite de Coco	04
Biscoito de Coco	05
Muffin de Brócolis	06
Pão tipo Focaccia	07
Cookie com Castanhas	08
Creme de Chuchu	09
Sopa de Tomate	10
Escondidinho de Repolho	11
Brigadeiro Diet	12
Picolé de Cacau	13
500 Receitas para Diabéticos	14



Pão de Leite de Coco



INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Farinha Avelã
- 6 Ovos
- 6 Colheres (sopa) de Leite de Coco
- 3/4 Xícara (chá) de Queijo Parmesão
- 2 Colheres (chá) de Fermento Químico em pó



MODO DE PREPARO:

1. Junte no liquidificador a farinha de avelã, os ovos, o leite de coco e o queijo parmesão.
2. Bata bem até obter uma massa homogênea.
3. Acrescente o fermento químico e mexa delicadamente para incorporar na massa.
4. Despeje a massa em uma forma de bolo inglês e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.
5. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO
10 P.



M. PREPARO
40 Min.



Biscoito de Coco



INGREDIENTES:

- 2 e 1/2 Xícaras (chá) de Coco ralado sem Açúcar
- 2 Ovos
- 6 Xícaras (chá) de Farinha de Coco
- 2 Xícaras (chá) de Adoçante Culinário
- 2 e 1/2 Xícaras (chá) de Manteiga em temperatura ambiente



MODO DE PREPARO:

1. Na batedeira, coloque o adoçante e a manteiga e bata até formar um creme homogêneo. Adicione os ovos e bata novamente por mais 5 minutos.
2. Desligue a batedeira, coloque a farinha de coco e amasse com as mãos ou com uma colher de pau até a massa ficar homogênea.
3. Adicione por último, o coco ralado e mexa novamente com as mãos ou com a colher de pau. Modele os biscoitos, passe em um pouco de coco ralado e acomode-os em uma assadeira, sem untar.
4. Leve-os para assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos ou até ficarem dourados.
5. Sirva em seguida e boa refeição.



RENDIMENTO
20 P.



M. PREPARO
45 Min.



Muffin de Brócolis



INGREDIENTES:

- 4 Ovos
- 100 ml de Leite de Amêndoas
- 120 g de Farinha de Amêndoas
- 120 g de Brócolis cru picado
- 150 g de Queijo ralado
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico
- Sal e Pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Junte em um recipiente os ovos com o leite e misture bem.
2. Adicione a farinha de amêndoas e misture bem até obter uma massa homogênea.
3. Acrescente o brócolis, o queijo ralado, o fermento, o sal e a pimenta do reino e misture bem.
4. Disponha a massa em forminhas de muffins levemente untadas com azeite de oliva.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.
6. Sirva em seguida e boa refeição.



RENDIMENTO
4 P.



M. PREPARO
40 Min.



Pão tipo Focaccia



INGREDIENTES:

- 4 Ovos
- 50g de Queijo Parmesão ralado
- 100ml de Leite de Coco
- 200g de Farinha de Castanha de Caju
- 1 Colher (sopa) de Fermento Químico em Pó
- Páprica doce e picante a gosto
- Alecrim a gosto
- Sal grosso a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Junte no liquidificador os ovos, o queijo parmesão e o leite de coco e bata bem.
2. Adicione a farinha de castanha de caju e bata até criar textura. Acrescente a páprica e o fermento e misture delicadamente.
3. Disponha a massa em uma forma e salpique o alecrim e o sal grosso por cima.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.
5. Sirva em seguida e boa refeição.



RENDIMENTO
10 P.



M. PREPARO
45 Min.



Cookie com Castanhas



INGREDIENTES:

- 100g de Castanhas picadas
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Amêndoas
- 1/2 Xícara (chá) de Aveia em Flocos finos
- 1 Colher (chá) de Canela em Pó
- 1 Colher (sobremesa) de Fermento Químico em Pó
- 4 Colheres (sopa) de Adoçante

Forno e Fogão

- 3 Ovos



MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture a farinha de amêndoas peneirada, a canela e a aveia. Acrescente os ovos e o adoçante e mexa até misturar bem.
2. Acrescente o fermento químico, misture suavemente e, por último, adicione as castanhas picadas. Depois de adicionadas, misture devagar.
3. Faça pequenas bolinhas achatadas e distribua em uma forma forrada com papel vegetal, deixando um espaço entre elas.
4. Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 10 minutos. Retire do forno e deixe esfriar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO
20 P.



M. PREPARO
35 Min.



Creme de Chuchu



INGREDIENTES:

- 2 Chuchus picados em cubos
- 1 Cebola grande picada
- 1 Dente de Alho
- 1 Litro de Água
- 200 ml de Creme de Leite fresco
- 1/2 Xícara de Palmito picado
- 4 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão ralado
- Salsinha a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Disponha em uma panela o chuchu em cubos, a cebola picada, o dente de alho picado e a água.
2. Deixe cozinhar por cerca de 25 minutos e retire do fogo.
3. Bata os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo.
4. Leve novamente a panela ao fogo e acrescente o creme de leite fresco, a salsinha, o palmito e o queijo ralado.
5. Misture bem e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
6. Deixe levantar fervura e sirva em seguida.
7. Boa refeição.



RENDIMENTO
4 P.



M. PREPARO
35 Min.



Sopa de Tomate



INGREDIENTES:

- 500g de Tomate sem pele e sem sementes picados
- 1 Cebola Média picada
- 1 Dente de Alho picado
- 2 Colheres (sopa) de Manjerição
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva refogue a cebola e o alho até que fiquem levemente dourados.
2. Acrescente o tomate picado e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
3. Leve para o liquidificador e bata junto com o manjeriço até formar uma mistura homogênea.
4. Coloque em um prato e sirva em seguida.
5. Boa Refeição.



RENDIMENTO
4 P.



M. PREPARO
40 Min.



Escondidinho de Repolho



INGREDIENTES:

- 1/2 Repolho verde
- 500g de Carne Moída
- 1 Cebola picada
- 1 Dente de Alho picado
- 1/2 Xícara (chá) de Creme de Leite fresco
- 2 Ovos
- 4 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão ralado
- Queijo Muçarela ralado a gosto
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Pique e escalde em água quente o repolho por cerca de 4 minutos. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, refogue o repolho, a cebola picada e o alho. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Em um recipiente, junte o repolho, o creme de leite, os ovos e bate com um mixer até obter uma mistura homogênea. Transfira a mistura para uma panela e leve ao fogo por cerca de 4 minutos, adicione o parmesão ralado e misture bem. Reserve.
2. Em uma panela aquecida com azeite de oliva, refogue a carne moída. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
3. Cubra metade de uma travessa com a metade da massa reservada, acrescente a carne moída e cubra com a outra metade da massa. Polvilhe a muçarela ralada por cima e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até o queijo gratinar.
3. Sirva em seguida e boa refeição.



RENDIMENTO
4 P.



M. PREPARO
45 Min.



Brigadeiro Diet



INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite fresco
- 4 Colheres (sopa) de Cacau em Pó 100%
- 4 Colheres (sopa) de Adoçante Xilitol
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- Coco ralado ou Cacau em Pó 100% para Decorar (opcional)



MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, junte o creme de leite fresco, o cacau em pó, o adoçante culinário e a manteiga.
2. Leve ao fogo baixo e misture bem. Mexendo sempre, deixe ferver levemente por cerca de 2 minutos (até desgrudar da panela) e desligue o fogo.
3. Disponha o brigadeiro em um recipiente levemente untado com manteiga e leve a geladeira para endurecer por aproximadamente 4 horas.
4. Depois de morno, molde as bolinhas e, em seguida, role os brigadeiros no coco ralado ou no cacau em pó para decorar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO
20 P.



M. PREPARO
35 Min.



Picolé de Cacau



INGREDIENTES:

- 400 ml de Creme de Leite
- 1 Colher (sopa) Cheia de Cacau em pó
- 100 ml de Leite de Coco
- Essência de Baunilha a gosto
- Xilitol a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Em uma batedeira, bata o creme de leite por cerca de 7 minutos.
2. Em seguida, acrescente o cacau em pó e bata novamente.
3. Acrescente o leite de coco, a essência de baunilha e o xilitol e misture bem até obter um creme homogêneo.
4. Disponha o creme em forminhas e leve ao congelador por volta de 4 horas.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO
4 P.



M. PREPARO
30 Min.

O JEITO MAIS GOSTOSO DE CONTROLAR A DIABTES!

500

RECEITAS PARA DIABÉTICOS

TESTADAS E APROVADAS POR NUTRICIONISTAS

Conheça o Livro Digital 500 Receitas para Diabéticos. Nele você encontrará as melhores e mais variadas receitas com o objetivo de manter uma alimentação controlada e obter melhor qualidade de vida para os Diabéticos. Prepare receitas deliciosas, saudáveis e o melhor de tudo: Sem todas as restrições que a alimentação convencional traz para os Diabéticos!



CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO E ADQUIRA AGORA
500 RECEITAS PARA DIABÉTICOS
+ 3 BÔNUS EXCLUSIVOS



CLIQUE AQUI!



© 2018 · Digittali Marketing Digital
CNPJ: 26.542.782/0001-84
Todos os Direitos Reservados.