

SEM CULPA, SEM AÇÚCAR

+50 SOBREMESAS ZERO AÇÚCAR

DOCE NA MEDIDA CERTA

50 RECEITAS PRÁTICAS E SABOROSAS

Sem açúcar refinado

Adoçadas naturalmente

Fáceis de fazer

Matar a vontade de doce sem culpa

Quem disse que viver de forma saudável significa abrir mão da sobremesa? Este guia reúne 50 receitas doces, práticas e saborosas — todas **sem açúcar refinado**, adoçadas por ingredientes naturais que trabalham a favor do seu corpo.

Importante: "zero açúcar" se refere à ausência de açúcar refinado adicionado. Algumas receitas usam a doçura natural de frutas, tâmaras ou adoçantes culinários. Para resultados consistentes, combine com uma alimentação equilibrada e acompanhamento de um nutricionista.

- 1 Doçura que vem da natureza.** Banana madura, tâmaras, manga e maçã adoçam sem precisar de açúcar refinado.
- 2 Cacau no lugar do chocolate ao leite.** O cacau 100% e o chocolate 70% trazem sabor intenso com mínimo açúcar.
- 3 Cremosidade sem leite condensado.** Abacate, iogurte e leite de coco criam texturas ricas de forma leve.
- 4 Adoçantes com moderação.** Quando preciso, um bom adoçante culinário fecha o sabor sem picos de glicose.

Índice

CREMES & MOUSSES

01	Mousse de Chocolate com Abacate	10 min
02	Mousse de Maracujá Fit	8 min
03	Creme de Banana e Canela	5 min
04	Mousse de Morango Proteico	8 min
05	Creme de Abacate com Cacau	6 min
06	Pudim de Chia com Cacau	5 min + geladeira
07	Mousse de Limão Zero	8 min
08	Creme de Café Proteico	6 min

GELADOS & SORVETES

09	Sorvete de Banana com Cacau	5 min
10	Picolé de Iogurte com Frutas	5 min + freezer
11	Sorvete de Manga Cremoso	6 min
12	Picolé de Café	5 min + freezer
13	Sorbet de Frutas Vermelhas	6 min
14	Sorvete de Abacate	8 min
15	Picolé de Melancia	5 min + freezer
16	Açaí Cremoso Sem Açúcar	8 min

BOLOS & ASSADOS

17	Bolo de Banana sem Açúcar	40 min
18	Brownie de Cacau Fit	30 min
19	Muffin de Maçã e Aveia	35 min
20	Bolo de Cenoura sem Açúcar	45 min
21	Cookie de Aveia e Banana	25 min
22	Pão de Mel Fit	35 min
23	Bolo de Limão Proteico	40 min
24	Brownie de Abóbora	35 min

FRUTAS & NATURAIS

25	Banana Grelhada com Canela	8 min
26	Maçã Assada com Canela	30 min
27	Abacaxi Grelhado	10 min
28	Salada de Frutas com Iogurte	8 min
29	Morango com Chocolate 70%	10 min
30	Espetinho de Frutas Geladas	10 min
31	Pera Pochê com Especiarias	25 min

DOCINHOS & BRIGADEIROS

32	Brigadeiro de Cacau Fit	15 min
33	Beijinho de Coco Zero	15 min
34	Trufa de Chocolate 70%	20 min
35	Bolinha de Cacau e Aveia	15 min
36	Brigadeiro de Abóbora	20 min
37	Docinho de Amendoim	15 min
38	Brigadeiro Branco de Coco	15 min

TORTAS & CHEESECAKES

39	Cheesecake de Frutas Vermelhas	30 min + geladeira
40	Torta de Limão Fit	30 min + geladeira
41	Cheesecake de Maracujá	30 min + geladeira
42	Torta de Banana Cremosa	35 min
43	Cheesecake de Café	30 min + geladeira
44	Torta de Maçã com Aveia	40 min

BEBIDAS DOCES FUNCIONAIS

45	Chocolate Quente Fit	8 min
46	Smoothie de Cacau e Banana	6 min
47	Golden Milk Doce	8 min
48	Vitamina de Morango Proteica	6 min
49	Frappé de Café Cremoso	6 min

Cremses & Mousses

01 Mousse de Chocolate com Abacate

🕒 10 min 🔥 180 kcal

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 2 col. sopa de cacau em pó 100%
- 2 tâmaras sem caroço
- 100ml de leite vegetal
- Pitada de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso.
2. Leve à geladeira por 30 minutos.
3. Sirva gelado, decorado com cacau.

POR QUE FUNCIONA? As tâmaras adoçam naturalmente, sem açúcar refinado, e o abacate dá cremosidade com gorduras boas.

02 Mousse de Maracujá Fit

🕒 8 min 🔥 120 kcal

INGREDIENTES

- Polpa de 2 maracujás
- 1 pote de iogurte natural
- 1 col. sopa de adoçante culinário
- 2 folhas de gelatina sem sabor

MODO DE PREPARO

1. Hidrate a gelatina conforme a embalagem.
2. Bata o iogurte com a polpa e o adoçante.
3. Misture a gelatina, leve à geladeira por 2 horas.

POR QUE FUNCIONA? Zero açúcar refinado: o maracujá traz acidez natural e o iogurte garante leveza.

03 Creme de Banana e Canela

🕒 5 min 🔥 140 kcal

INGREDIENTES

- 2 bananas congeladas
- Canela a gosto
- 1 col. sopa de pasta de amendoim

MODO DE PREPARO

1. Bata as bananas congeladas no processador.
2. Adicione a pasta de amendoim.
3. Polvilhe canela e sirva como sorvete cremoso.

POR QUE FUNCIONA? A banana congelada vira um creme doce naturalmente, sem nenhum açúcar adicionado.

04 Mousse de Morango Proteico

🕒 8 min 130 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de morangos
- 1 scoop de whey baunilha
- 1 pote de iogurte natural
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata os morangos com o iogurte.
2. Adicione o whey e o adoçante.
3. Gele por 1 hora antes de servir.

POR QUE FUNCIONA? O doce vem da fruta e do whey, sem açúcar, com bônus de proteína.

05 Creme de Abacate com Cacau

🕒 6 min 160 kcal

INGREDIENTES

- 1 abacate
- 2 col. sopa de cacau
- Adoçante a gosto
- Raspas de limão

MODO DE PREPARO

1. Amasse o abacate com o cacau.
2. Adoce a gosto e misture bem.
3. Finalize com raspas de limão.

POR QUE FUNCIONA? Gorduras boas do abacate e cacau puro, sem açúcar refinado.

06 Pudim de Chia com Cacau

🕒 5 min + geladeira 150 kcal

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de chia
- 200ml de leite vegetal
- 1 col. sopa de cacau
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Deixe na geladeira por 4 horas.
3. Sirva gelado com frutas.

POR QUE FUNCIONA? A chia engrossa naturalmente e o cacau adoça sem açúcar.

07 Mousse de Limão Zero

🕒 8 min

🔥 110 kcal

INGREDIENTES

- Suco de 2 limões
- 1 pote de iogurte natural
- 2 folhas de gelatina
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Hidrate a gelatina.
2. Bata o iogurte com o limão e o adoçante.
3. Misture a gelatina e gele por 2 horas.

POR QUE FUNCIONA? Acidez do limão equilibra o doce do adoçante, sem açúcar.

08 Creme de Café Proteico

🕒 6 min

🔥 100 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de café gelado
- 1 scoop de whey baunilha
- Gelo
- Canela

MODO DE PREPARO

1. Bata o café com o whey e o gelo.
2. Sirva em taça.
3. Polvilhe canela.

POR QUE FUNCIONA? Doce natural do whey, energia do café, zero açúcar.

Gelados & Sorvetes

09 Sorvete de Banana com Cacau

🕒 5 min 150 kcal

INGREDIENTES

- 3 bananas congeladas
- 2 col. sopa de cacau
- Splash de leite vegetal

MODO DE PREPARO

1. Bata as bananas congeladas no processador.
2. Adicione o cacau e o leite aos poucos.
3. Sirva imediatamente como sorvete.

POR QUE FUNCIONA? A banana congelada cria textura de sorvete sem precisar de açúcar nem creme.

10 Picolé de Iogurte com Frutas

🕒 5 min + freezer 80 kcal

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural
- Frutas vermelhas
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o iogurte com o adoçante.
2. Distribua nas forminhas com as frutas.
3. Congele por 4 horas.

POR QUE FUNCIONA? Sobremesa gelada refrescante adoçada apenas pela fruta.

11 Sorvete de Manga Cremoso

🕒 6 min 120 kcal

INGREDIENTES

- 2 xícaras de manga congelada
- 100ml de leite de coco
- Suco de 1/2 limão

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no processador.
2. Sirva na hora ou congele por 1 hora.
3. Decore com hortelã.

POR QUE FUNCIONA? A doçura natural da manga dispensa qualquer açúcar.

12 Picolé de Café

🕒 5 min + freezer 40 kcal

INGREDIENTES

- Café coado forte
- Adoçante a gosto
- Leite vegetal

MODO DE PREPARO

1. Misture o café com leite e adoçante.
2. Despeje nas forminhas.
3. Congele por 4 horas.

POR QUE FUNCIONA? Refrescante e energético, sem nenhum açúcar.

13 Sorbet de Frutas Vermelhas

🕒 6 min 90 kcal

INGREDIENTES

- 2 xícaras de frutas vermelhas congeladas
- Suco de 1/2 limão
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata as frutas congeladas no processador.
2. Adicione limão e adoçante.
3. Sirva imediatamente.

POR QUE FUNCIONA? Frutas congeladas batidas viram sorbet sem açúcar e sem leite.

14 Sorvete de Abacate

🕒 8 min 170 kcal

INGREDIENTES

- 1 abacate
- 100ml de leite de coco
- Cacau a gosto
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata o abacate com o leite de coco.
2. Adoce e leve ao freezer por 2 horas.
3. Mexa na metade do tempo.

POR QUE FUNCIONA? Cremoso e nutritivo, zero açúcar refinado.

15 Picolé de Melancia

🕒 5 min + freezer 30 kcal

INGREDIENTES

- 2 xícaras de melancia
- Suco de 1/2 limão
- Hortelã

MODO DE PREPARO

1. Bata a melancia com o limão.
2. Adicione hortelã picada.
3. Congele nas forminhas por 4 horas.

POR QUE FUNCIONA? Hidratante e doce naturalmente, sem nenhum açúcar.

16 Açaí Cremoso Sem Açúcar

🕒 8 min 160 kcal

INGREDIENTES

- Polpa de açaí sem açúcar
- 1 banana congelada
- Splash de leite vegetal
- Granola sem açúcar

MODO DE PREPARO

1. Bata a polpa com a banana congelada.
2. Adicione leite até dar cremosidade.
3. Sirva com granola.

POR QUE FUNCIONA? Banana congelada adoça o açaí puro, sem xarope de guaraná.

Bolos & Assados

17 Bolo de Banana sem Açúcar

🕒 40 min 200 kcal

INGREDIENTES

- 3 bananas maduras
- 3 ovos
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 col. sopa de fermento
- Canela

MODO DE PREPARO

1. Amasse as bananas e misture com os ovos.
2. Adicione a farinha, a canela e o fermento.
3. Asse a 180°C por 30 minutos.

POR QUE FUNCIONA? A banana madura adoça o bolo sem necessidade de açúcar.

18 Brownie de Cacau Fit

🕒 30 min 180 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão preto cozido
- 2 ovos
- 3 col. sopa de cacau
- Adoçante a gosto
- 1 col. chá de fermento

MODO DE PREPARO

1. Bata o feijão com os ovos.
2. Adicione cacau, adoçante e fermento.
3. Asse a 180°C por 25 minutos.

POR QUE FUNCIONA? O feijão dá estrutura e o cacau o sabor, sem açúcar refinado.

19 Muffin de Maçã e Aveia

🕒 35 min 160 kcal

INGREDIENTES

- 1 maçã ralada
- 2 ovos
- 1 xícara de aveia
- Canela
- 1 col. chá de fermento

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Distribua em forminhas.
3. Asse a 180°C por 25 minutos.

POR QUE FUNCIONA? A maçã adoça naturalmente e a aveia dá fibras.

20 Bolo de Cenoura sem Açúcar

🕒 45 min

190 kcal

INGREDIENTES

- 2 cenouras
- 3 ovos
- 2 xícaras de farinha de aveia
- Adoçante a gosto
- 1 col. sopa de fermento

MODO DE PREPARO

1. Bata as cenouras com os ovos.
2. Misture a farinha, o adoçante e o fermento.
3. Asse a 180°C por 35 minutos.

POR QUE FUNCIONA? Doçura da cenoura com adoçante, sem açúcar refinado.

21 Cookie de Aveia e Banana

🕒 25 min

90 kcal

INGREDIENTES

- 2 bananas
- 1 xícara de aveia
- Canela
- Gotas de cacau sem açúcar

MODO DE PREPARO

1. Amasse as bananas e misture a aveia.
2. Modele os cookies.
3. Asse a 180°C por 15 minutos.

POR QUE FUNCIONA? Só 2 ingredientes base, adoçados pela banana.

22 Pão de Mel Fit

🕒 35 min

150 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 col. sopa de cacau
- 1 col. chá de canela
- Adoçante a gosto
- 1 ovo
- Especiarias

MODO DE PREPARO

1. Misture os secos com o ovo.
2. Asse em forminhas a 180°C por 20 min.
3. Cubra com cacau.

POR QUE FUNCIONA? Especiarias dão o sabor clássico, sem mel nem açúcar.

23 Bolo de Limão Proteico

🕒 40 min

170 kcal

INGREDIENTES

- Suco e raspas de 2 limões
- 3 ovos
- 2 scoops de whey
- 1 xícara de farinha de aveia
- Fermento

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com o limão.
2. Adicione whey, farinha e fermento.
3. Asse a 180°C por 30 minutos.

POR QUE FUNCIONA? Doce do whey, refrescância do limão, sem açúcar.

24 Brownie de Abóbora

🕒 35 min

160 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de purê de abóbora
- 2 ovos
- 3 col. sopa de cacau
- Adoçante a gosto
- Fermento

MODO DE PREPARO

1. Bata a abóbora com os ovos.
2. Adicione cacau e adoçante.
3. Asse a 180°C por 25 minutos.

POR QUE FUNCIONA? A abóbora dá umidade e doçura natural ao brownie.

Frutas & Naturais

25 Banana Grelhada com Canela

🕒 8 min 110 kcal

INGREDIENTES

- 2 bananas
- Canela a gosto
- 1 fio de mel (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Corte as bananas ao meio.
2. Grelhe na frigideira até dourar.
3. Polvilhe canela e sirva quente.

POR QUE FUNCIONA? O calor intensifica o doce natural da banana, sem açúcar.

26 Maçã Assada com Canela

🕒 30 min 100 kcal

INGREDIENTES

- 2 maçãs
- Canela em pó
- Uvas-passas (opcional)
- Nozes picadas

MODO DE PREPARO

1. Retire o miolo das maçãs.
2. Recheie com canela e nozes.
3. Asse a 180°C por 25 minutos.

POR QUE FUNCIONA? A maçã caramela naturalmente no forno, sem açúcar adicionado.

27 Abacaxi Grelhado

🕒 10 min 80 kcal

INGREDIENTES

- 4 fatias de abacaxi
- Canela
- Hortelã

MODO DE PREPARO

1. Grelhe as fatias de abacaxi.
2. Polvilhe canela.
3. Decore com hortelã.

POR QUE FUNCIONA? Grelhar concentra o açúcar natural da fruta, dispensando adição.

28 Salada de Frutas com Iogurte

🕒 8 min 130 kcal

INGREDIENTES

- Frutas picadas variadas
- 1 pote de iogurte natural
- Chia
- Canela

MODO DE PREPARO

1. Pique as frutas em cubos.
2. Cubra com iogurte e chia.
3. Polvilhe canela.

POR QUE FUNCIONA? Doce vem 100% das frutas, sem açúcar refinado.

29 Morango com Chocolate 70%

🕒 10 min 120 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de morangos
- 50g de chocolate 70% cacau
- Pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate em banho-maria.
2. Mergulhe os morangos.
3. Leve à geladeira até firmar.

POR QUE FUNCIONA? Chocolate 70% tem mínimo açúcar e a fruta complementa o doce.

30 Espetinho de Frutas Geladas

🕒 10 min 70 kcal

INGREDIENTES

- Uvas
- Morangos
- Cubos de melão
- Hortelã

MODO DE PREPARO

1. Monte os espetinhos alternando frutas.
2. Gele por 30 minutos.
3. Sirva fresco.

POR QUE FUNCIONA? Sobremesa divertida e refrescante, adoçada só pelas frutas.

31 Pera Pochê com Especiarias

🕒 25 min

90 kcal

INGREDIENTES

- 2 peras
- Canela em pau
- Cravo
- Chá de hibisco

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as peras no chá com especiarias.
2. Deixe reduzir por 15 minutos.
3. Sirva morna.

POR QUE FUNCIONA? As especiarias e o chá dão sabor, sem nenhum açúcar.

Docinhos & Brigadeiros

32 Brigadeiro de Cacau Fit

🕒 15 min 60 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de tâmaras
- 3 col. sopa de cacau
- 1 col. sopa de pasta de amendoim
- Cacau para untar

MODO DE PREPARO

1. Bata as tâmaras no processador.
2. Misture cacau e pasta de amendoim.
3. Modele e passe no cacau.

POR QUE FUNCIONA? As tâmaras substituem o leite condensado e o açúcar.

33 Beijinho de Coco Zero

🕒 15 min 70 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de coco ralado
- 2 col. sopa de leite de coco
- Adoçante a gosto
- Coco para untar

MODO DE PREPARO

1. Misture o coco com o leite de coco.
2. Adoce a gosto.
3. Modele e passe no coco.

POR QUE FUNCIONA? Sabor de beijinho sem leite condensado nem açúcar.

34 Trufa de Chocolate 70%

🕒 20 min 80 kcal

INGREDIENTES

- 100g de chocolate 70%
- 50ml de creme de leite light
- Cacau para untar

MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate com o creme.
2. Leve à geladeira por 1 hora.
3. Modele e passe no cacau.

POR QUE FUNCIONA? Chocolate 70% tem baixíssimo açúcar.

35 Bolinha de Cacau e Aveia

🕒 15 min

65 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de aveia
- 2 col. sopa de cacau
- 2 col. sopa de pasta de amendoim
- Tâmaras a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no processador.
2. Modele bolinhas.
3. Leve à geladeira por 30 minutos.

POR QUE FUNCIONA? Energia das tâmaras e aveia, sem açúcar adicionado.

36 Brigadeiro de Abóbora

🕒 20 min

55 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de purê de abóbora
- 3 col. sopa de cacau
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a abóbora com cacau e adoçante.
2. Mexa até desgrudar da panela.
3. Modele quando esfriar.

POR QUE FUNCIONA? A abóbora dá cremosidade e doçura sem açúcar.

37 Docinho de Amendoim

🕒 15 min

75 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de amendoim
- 4 tâmaras
- Pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Bata o amendoim com as tâmaras.
2. Modele bolinhas.
3. Gele por 30 minutos.

POR QUE FUNCIONA? As tâmaras adoçam e ligam a massa, sem açúcar.

38 Brigadeiro Branco de Coco

🕒 15 min

🔥 65 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de coco ralado
- 3 col. sopa de leite em pó desnatado
- Leite de coco
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o coco com o leite em pó.
2. Adicione leite de coco até dar liga.
3. Modele e passe no coco.

POR QUE FUNCIONA? Versão branca sem leite condensado nem açúcar refinado.

Tortas & Cheesecakes

39 Cheesecake de Frutas Vermelhas

🕒 30 min + geladeira 190 kcal

INGREDIENTES

- Base: aveia + tâmaras processadas
- Recheio: cream cheese light + iogurte
- Adoçante a gosto
- Cobertura: frutas vermelhas batidas

MODO DE PREPARO

1. Faça a base e forre a forma.
2. Bata o recheio e despeje.
3. Cubra com as frutas e gele por 4 horas.

POR QUE FUNCIONA? Base sem biscoito açucarado e cobertura de fruta pura.

40 Torta de Limão Fit

🕒 30 min + geladeira 170 kcal

INGREDIENTES

- Base: aveia + óleo de coco
- Recheio: iogurte + suco de limão + adoçante
- Gelatina sem sabor

MODO DE PREPARO

1. Prepare a base e leve ao forno.
2. Bata o recheio com gelatina.
3. Despeje e gele por 3 horas.

POR QUE FUNCIONA? Sem leite condensado, adoçada com adoçante culinário.

41 Cheesecake de Maracujá

🕒 30 min + geladeira 180 kcal

INGREDIENTES

- Base: aveia processada
- Recheio: cream cheese light + iogurte
- Cobertura: polpa de maracujá
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Monte a base na forma.
2. Bata e despeje o recheio.
3. Cubra com maracujá e gele.

POR QUE FUNCIONA? Doçura controlada com adoçante, acidez natural do maracujá.

42 Torta de Banana Cremosa

🕒 35 min 200 kcal

INGREDIENTES

- Base: aveia + banana
- Recheio: creme de banana batida
- Canela
- Cacau para decorar

MODO DE PREPARO

1. Faça a base com aveia e banana.
2. Cubra com o creme de banana.
3. Polvilhe cacau e canela.

POR QUE FUNCIONA? A banana adoça toda a torta naturalmente.

43 Cheesecake de Café

🕒 30 min + geladeira 175 kcal

INGREDIENTES

- Base: aveia + cacau
- Recheio: cream cheese light + café
- Adoçante a gosto
- Gelatina

MODO DE PREPARO

1. Prepare a base e forre.
2. Bata o recheio com café e gelatina.
3. Gele por 4 horas.

POR QUE FUNCIONA? Sabor intenso de café, sem açúcar refinado.

44 Torta de Maçã com Aveia

🕒 40 min 185 kcal

INGREDIENTES

- Base: aveia + óleo de coco
- 2 maçãs fatiadas
- Canela
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Faça a base e forre a forma.
2. Disponha as maçãs com canela.
3. Asse a 180°C por 30 minutos.

POR QUE FUNCIONA? A maçã caramela com canela, sem nenhum açúcar adicionado.

Bebidas Doces Funcionais

45 Chocolate Quente Fit

🕒 8 min 120 kcal

INGREDIENTES

- 200ml de leite vegetal
- 2 col. sopa de cacau
- Adoçante a gosto
- Canela

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o leite.
2. Misture o cacau e o adoçante.
3. Polvilhe canela e sirva quente.

POR QUE FUNCIONA? Conforto do chocolate quente sem açúcar refinado.

46 Smoothie de Cacau e Banana

🕒 6 min 160 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 col. sopa de cacau
- 200ml de leite vegetal
- Gelo

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes.
2. Sirva gelado.
3. Polvilhe cacau.

POR QUE FUNCIONA? Doce da banana e cremosidade, zero açúcar adicionado.

47 Golden Milk Doce

🕒 8 min 90 kcal

INGREDIENTES

- 200ml de leite vegetal
- 1 col. chá de cúrcuma
- Canela
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o leite com a cúrcuma.
2. Adoce e adicione canela.
3. Sirva quente.

POR QUE FUNCIONA? Bebida anti-inflamatória e reconfortante, sem açúcar.

48 Vitamina de Morango Proteica

🕒 6 min 140 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de morangos
- 1 scoop de whey
- 200ml de leite vegetal
- Gelo

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes.
2. Sirva gelado.
3. Decore com morango.

POR QUE FUNCIONA? Doce do whey e da fruta, sem açúcar.

49 Frappé de Café Cremoso

🕒 6 min 80 kcal

INGREDIENTES

- Café gelado
- Leite vegetal
- Adoçante a gosto
- Gelo
- Canela

MODO DE PREPARO

1. Bata o café com leite, gelo e adoçante.
2. Sirva em copo alto.
3. Polvilhe canela.

POR QUE FUNCIONA? Refrescante e doce sem nenhum açúcar refinado.

50 Shake de Chocolate e Amendoim

🕒 6 min 200 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 col. sopa de pasta de amendoim
- 1 col. sopa de cacau
- 200ml de leite vegetal

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes.
2. Sirva gelado.
3. Decore com cacau.

POR QUE FUNCIONA? Combinação rica e doce, adoçada pela banana.