

RECEITAS DE BAIXAS CALORIAS

by

Msc Claudia Renata Münch-Yttereng

Pós graduação em Nutrição,
Obesidade e emagrecimento



sorze4

a taste of sun



JUST SWEET

PREBIOTIC AND NATURAL



amazon

secret



醬油

Jiangyóu



nearby

canola

Bolo de maçãs norueguês



Ingredientes:

4 maçãs (azedas)
5 colheres de sopa de açúcar (75 gr) - 50 g substituído por;
2 g Just Sweet adoçante Natural prebiótico (mistura)
200 g manteiga ou (margarina)
200 g de açúcar - onde 100 g são substituídos por;
4 g de Just Sweet
2 ovos
1 dl de leite
170 g de farinha de trigo
1 colher de chá de fermento em pó

2 colheres de sopa de açúcar pérola - Polvilhe no topo do bolo antes de levar ao forno.

Instruções:

Aqueça o forno a 180 °C. Descasque as maçãs e remova as sementes e divida-as em pedaços finos.

Corte as maçãs em pedaços (barcos). Coloque as peças de maçã em uma bolsa de plástico e adicione açúcar e canela, agite bem para que o açúcar e a canela estejam bem distribuídos nos pedaços de maçã.

Misture a manteiga, o açúcar e JustSweet batendo levemente na batedeira. Adicione os ovos um de cada vez, adicione o leite, a farinha e o fermento peinerados e bata levemente.

Distribua metade da massa uniformemente em uma forma de bolo redondo, com 24 cm de diâmetro (já untada).

Coloque a metade das maçãs na massa, com o lado mais fino para baixo. Distribua o resto da massa. Coloque as maçãs restantes com o lado fino para baixo na massa. Finalmente polvilhe uma camada lisa de açúcar. Coloque o bolo no meio do forno por cerca de 50 minutos.

Servir com sorvete, preparado com JustSweet.

**150 do total de 275 gramas de açúcar foram reduzidos.
A calorie reduction close to 600 kcal.**

Panqueca norueguesa - Crepe



Ingredientes:

6 ovos
~~2 colheres de sopa de açúcar (30g)~~ substituídos com
1 g de JustSweet
5 dl de leite
5 dl de farinha de trigo
50 g de açúcar

Óleo de Canola para fritar - ou manteiga / óleo se você não tiver.

Instruções:

Bata os ovos, açúcar e leite em uma batedeira. Misture a farinha e a manteiga derretida.

Deixe a massa descansar por pelo menos meia hora.

Coloque as panquecas em camadas finas na frigideira com aquecimento médio.

Use óleo de Canola ou manteiga para não agarrar

Para ser servido com geléia JustSweet. Ex. Framboesas, morangos ou mirtilos. Ou com Amoras, Bacon fatiados.

30 do total de 30g de açúcar foram substituídos.

Uma redução de calorias próxima a 130 kcal.

Bolo de coco



Faça o seu próprio leite condensado, sem açúcar

½ xícara de água quente (1,25 dl)
1 copo (2,5 dl - 210 g) de açúcar, substituído por;
½-1 colher de sopa rasa de JustSweet™ (2.2-4.5g)
1 xícara de leite em pó (2,5 dl) de leite integral (105 kcal)

Os ingredientes devem ser batidos juntos e, em seguida, você coloca seu leite condensado na geladeira durante toda a noite. O seu leite condensado caseiro (3,75 dl - 250 g) tem aprox. 115 kcal. 46 kcal por 100 g.

Ingredientes para o bolo:

4 ovos
100-200g de açúcar, substituído por;
1-2 colher de sopa rasa de JustSweet™ (se você não gosta muito doce, comece com 1 colher) 1 xícara de óleo de cozinha vegetal (não de oliva, mas preferivelmente óleo de coco).
3 xícaras de farinha (7,5 dl)
1 xícara de leite (2,5 dl)
1 colher de fermento em pó.

Instruções:

Misture ovos e Just Sweet com um mexedor. Se você usar açúcar, use a batedeira. Depois de tudo bem misturado, coloque o resto dos ingredientes (fermento no final). Em seguida, coloque a massa em uma forma de bolo que abre no fundo e leve ao forno a 180°C. Verifique com um garfo para ver se a massa está cozida.

Para tornar o bolo mais suculento

½ xícara (1,25 dl) de leite condensado (com um dia de antecedência)
1 xícara (2,5 dl) de leite. (pode ser suco de laranja. Dá um interessante sabor e
¼ xícara (0,6 dl) de leite de coco

Creme de coco

200 g de leite condensado (o que você fez no dia anterior)
150g de coco ralado sem açúcar
150 g de leite de coco
2,5 - 3 dl creme

Calocar em uma panela até se tornar como um mingau espesso / creme.

Instruções:

Aguarde até que o creme seja resfriado. Então;

Divida o bolo.

Humedecer as partes com o que foi descrito; "Fazer o bolo mais suculento". Use o creme de coco entre as peças e depois no topo do bolo.

Polvilhe com coco ralado.

Coloque na geladeira para o resfriamento.

**150 do total de 400g + de açúcar foram substituídos.
Uma redução de calorias de aproximadamente; 1600 kcal.**



Norueguês «Grinalda cortada»



Ingredientes:

Massa de bolinho regular; 12 pães
25 gr. fermento
2 dl de leite morno
4-5 colheres de sopa de margarina líquida
~~60 g de açúcar~~, todos substituídos por;
2 g JustSweet
½ colher de chá de cardamomo
5,5 dl de farinha

Enchimento

2 colheres de sopa de margarina temperatura ambiente
~~2 colheres de sopa de açúcar (36g)~~, substituídas por;
1,5 g JustSweet
1 colher de chá de canela
e
1 ovo para pincelar a grinalda antes de fritar.

Instruções:

Leite quente e margarina a 37 ° C, dissolva levedura na mistura.
Misture os outros ingredientes com a mistura de levedura morna.

Se a massa ainda está "colada" na tigela, adicione mais farinha, até que ela não esteja mais presa à tigela.

Coloque a massa e deixe-a subir para o tamanho duplo. Isso levará 30-40 minutos. Molde a massa com cuidado em forma de uma "salsicha" de 20 cm de comprimento.

Transforme-o em um retângulo de cerca de 25-50 cm. Unte uma fina camada de margarina e polvilhe açúcar e canela uniformemente.

Faca a massa em forma de uma coroa e deixe a massa em repouso 30-40 minutos.

Pincele a massa com ovos antes de levar ao forno a 220°C deixe por, 15 a 20 minutos.

96 do total de 96g de açúcar foram substituídos.

Uma redução de calorias perto de 400 kcal.

Bolonhesa italiana

4 porções



Ingredientes:

2 colheres de sopa de azeite
6 fatias de bacon picadas
2 cebolas grandes picadas
3 dentes de alho, esmagados
2 cenouras picadas
1 aipo
1kg de carne moída
2 copos grandes de vinho tinto
2 x 400g latas de tomate picado
2 folhas de louro frescas ou secas sal e pimenta preta recém-moída
800 g-1 kg de tagliatelle seco
Queijo parmesão recém-ralado, para servir

Instruções:

Aqueça o óleo em uma panela grande e pesada e frite o bacon até dourar em fogo médio. Adicione as cebolas e o alho, frite até suavizar. Aumente o calor e adicione a carne picada. Fritá-lo até dourar. Despeje o vinho e ferva até ter reduzido em volume em cerca de um terço. Reduza a temperatura e misture os tomates e o aipo. Use JustSweet como um potenciador de sabor, para obter um molho redondo e fabuloso. $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ colher de chá.

Cubra com uma tampa e deixe cozinhar por um período de calor suave durante 1 a 1 hora e meia até ficar rico e engrossar. Mexer de vez em quando.

Cozinhe a massa em água salgada. Drenar e dividir entre placas. Polvilhe um pouco de parmesão sobre o macarrão antes de adicionar uma boa parte do molho. Termine com uma maior dispersão de queijo e uma torção de pimenta preta.

Nenhum açúcar removido da receita, mas o açúcar é muitas vezes o "segredo" usado para dar aos molhos um sabor agradável e redondo. Ao usar JustSweet, você não adiciona calorias aos pratos bolonheses.



Asian Sashimi with Jiàngyóu



Ingredients:

- 450 g Lombo de salmão
- ~~3 colher de sopa de molho de soja~~, substituído por sódio reduzido;
- 10 g de molho de soja Jiàngyóu (com 2 colheres de sopa de água | opcional)
- 1 colher de sopa de suco de limão instantâneo de sorze4 *
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de chá de chalotas finamente picadas
- 1 colher de chá de coentro picado
- ½ colher de chá de pimenta picada

Se você não tem suco de limão instantâneo de sorze4, use suco de limão fresco.

Instruções:

Corte fatias finas de filé de salmão, com espessura máxima de 3 mm. Organizar em uma placa ou servir em prato especial. Misture os ingredientes restantes.

Antes de servir, jogue algumas colheres de sopa de vinagrete de limão sobre o salmão e acrescente levemente com sal marinho e pimenta .

37% do sódio de um molho de soja regular foi reduzido se fosse substituído pelo molho de soja instantâneo Jiàngyóu.

Geleia de framboesa - JustSweet

Ingredientes:

400g de framboesas congeladas
200 g de açúcar, substituído por;
1,5 g de JustSweet

Instruções:

Coloque os ingredientes em um liquidificador, ou misture-o da maneira que quiser.

**200 do total de 200g de açúcar foram substituídos.
Uma redução de calorias perto de 800 kcal.**

JustSweet funciona bem com todos os tipos de frutas e bagas. A doçura variará. JustSweet é um edulcorante sinérgico. Isso aumenta a doçura do ingrediente em que é usado. Nas framboesas, parece ser 130 vezes mais doce do que o açúcar. Isso pode variar de frutas para frutas. Não há um número de referência fixo para a doçura do JustSweet misturado em um produto.

Observe que frutas e bagas, contém açúcar. Tecnicamente, a geleia será somente com ; "Adoçante natural, sem açúcar adicionado". Em frutos vermelhos; o açúcar impede a oxidação. JustSweet não é um antioxidante. Para preservar a cor, comprima que deseja armazenar, deve estar congelada ou pode adicionar cores naturais. como Urucum.

Se você tem diabetes, verifique a ingestão de geleia, também quando adoçada com o JustSweet.



JUSTSWEET
PREBIOTIC AND NATURAL



Molho de chocolate quente

Ingredientes:

300g de chocolate com leite
75 g de óleo de coco.

Instruções:

Derreta-se na água. Mexer.



Sorvete de baunilha

50% de redução de açúcar.

Ingredientes:

1 Barra de baunilha
8 gemas de ovo
~~150g de açúcar~~, Substitua ½ por açúcar e JustSweet;
75g de açúcar
3 g JustSweet
5 dl creme

Instruções:

Divida o gole de baunilha em dois, longitudinalmente, e coloque as peças de vagem de baunilha.

Whip gemas de ovos, açúcar e JustSweet em massa de ovo e adicione as sementes de baunilha. Bata o creme de creme duro e misture com massa de ovo.

Despeje "creme" em uma forma adequada e coloque no congelador.

Acrescente o gelo ocasionalmente durante o congelamento, de modo que os cristais de gelo não se formem.

Sirva planície de sorvete de baunilha ou adicione sabores diferentes dos pós de frutas Amazon Secret, geléias JustSweeted ou chocolate.

Não jogue as claras, por exemplo, elas podem ser usadas para merengue ou uma omelete branca.

75 do total de 150g de açúcar foram substituídos.

Uma redução de calorias perto de 300 kcal.

Obrigado a Edna por
experimentar com
JustSweet!

Molho de chocolate quente

Ingredientes:

300g de chocolate com leite
75 g de óleo de coco.

Instruções:

Derreta-se na água. Mexer.



Sorvete de morango

100% de redução de açúcar.

Ingredientes:

400ml de leite integral
1 lata / 200 ml de leite condensado *
1 caixa / 200 ml de creme
1 sorvete de morango em pó - sem açúcar
600gr de frutas frescas
1 colher de chá de emulsionante
1 colher de sopa de JustSweet

* Encontre nossa receita para o «Bolo de coco» e veja como você pode fazer o leite condensado, sem açúcar.

Instruções:

Bata os ingredientes em um liquidificador, com metade dos morangos lavados e secos com uma toalha de papel.

Coloque no congelador até congelar. Retire-o e coloque-o em um misturador. Bata até ficar cremoso e adicione o emulsionante. Continue com a mistura até ficar cremoso. Coloque de volta no congelador.

Como adoçar as morangos:

Coloque as bagas em uma panela e aqueça até que ferva e a água saia. Adicione 1 colher de JustSweet, quando o xarope ficar grosso, desligue o fogo e deixe esfriar.

**700 de 700g totais de açúcar foram substituídos.
Uma redução de calorias perto de 2800 kcal.**



Iogurte natural açucarado

Os iogurtes costumam conter muito açúcar.

Você trocou para iogurte natural, para evitar o açúcar? E agora você perdeu os sabores frutados doces dos iogurtes que você costumava comer antes? Então você ficará feliz em saber que o JustSweet funciona bem em iogurtes.

Frutas com baixas calorias

E, frutas reduzidas de calorias também podem ser algo que você deseja? Saiba que a Amazon Secret não contém açúcar adicional. Apenas os açúcares naturais das frutas, e entre aqueles que você pode encontrar alguns sabores que não têm açúcar.

Não apenas limitado ao Amazon Secret

sorze4 tem muitas frutas em pó solúveis. Muito solúvel e saborosas. É evidente; Todos os pós de frutas de sorze4 são adoçados com JustSweet. 100% natural. Não há adoçantes artificiais.

O Estilo do Sul chá gelado (Texas)



100% NATURAL - SEM AÇÚCAR

Não é fácil encontrar comida ou bebida com mais açúcar do que o chá gelado do estilo sulista. 500g de açúcar em 1 litro de água é uma receita comum.

Isso é 2000 kcal por 1,5 kg de bebida (quem não conhece essa receita, porque é feito apenas no sul).

5 a 10 colheres de chá de JustSweet devem ser mais que suficientes. Reduzirá o kcal para 10-20, uma redução de pelo menos 1980 (e 500g de peso).

Redução de kcal: 1980

O Estilo do Sul Chá de gelo doce