

## RECEITAS – sobremesas light

### • Mousse de Morango

**Rendimento:** 6 porções  
**Calorias:** 61 kcal por porção

#### INGREDIENTES:

- 200 gramas de iogurte natural desnatado
- 2 pacotes de gelatina sabor morango
- 200 gramas morangos em polpa
- 3 claras de ovo
- 1 colher de sopa de adoçante

#### MODO DE PREPARAR:

- 1 - Dissolva os pacotes de gelatina em 250ml de água quente. Deixe arrefecer e leve ao frigorífico até endurecer.
  - 2 - No copo do liquidificador coloque a polpa dos morangos, o iogurte, a gelatina cortada aos quadrinhos, e o adoçante e misture tudo. Reserve.
  - 3 - Na batedeira coloque as claras e bata até obter ponto firme. Reserve.
  - 4 - Misture delicadamente o creme liquidificado às claras em castelo. Coloque em tigelas individuais e leve ao frigorífico, no mínimo 6 horas.
- 

### • Mousse de Manga

**Rendimento:** 6 porções  
**Calorias:** 65 kcal por porção

#### INGREDIENTES:

- 200 gramas de iogurte natural desnatado
- 2 pacotes de gelatina sabor morango
- 200 gramas de manga em polpa
- 3 claras de ovo
- 1 colher de sopa de adoçante

#### MODO DE PREPARAR:

- 1 - Siga os mesmos passos descritos para preparar a mousse de morango
- 

### • Mousse de Papaia

**Rendimento:** 6 porções  
**Calorias:** 63 kcal por porção

#### INGREDIENTES:

- 200 gramas de iogurte natural desnatado
- 2 pacotes de gelatina sabor morango
- 200 gramas de papaia em polpa
- 3 claras de ovo
- 1 colher de sopa de adoçante

#### MODO DE PREPARAR:

- 1 - Siga os mesmos passos descritos para preparar a mousse de morango.

### • **Mousse de Limão**

**Rendimento:** 6 porções

**Calorias:** 54 kcal por porção

#### **INGREDIENTES:**

- 1 chávena de chá de água fria
- 1/2 limão com casca
- sumo de 1 limão
- raspas de 1 limão
- 200 gramas de iogurte natural desnatado
- 1 pacote de gelatina diet, sabor a limão
- 1 colher de sopa de gelatina em pó, sem sabor
- 1 chávena de chá de água quente
- 2 colheres de sopa de adoçante
- 1 clara de ovo

#### **MODO DE PREPARAR:**

1 - Coloque a água fria e o meio limão com casca no liquidificador e bata por 1 minuto em velocidade alta. Passe por uma peneira o preparado, coando o sumo do limão. Reserve o sumo.

3 - Dissolva a gelatina sem sabor em 2 colheres de sopa de água morna. Reserve.

4 - Dissolva a gelatina diet sabor limão na água quente e mexa bem. Deixe arrefecer.

5 - Junte o sumo de 1 limão, o sumo do limão reservado, o iogurte desnatado, a gelatina sem sabor, a gelatina diet sabor limão preparada e o adoçante em pó no liquidificador. Bata em velocidade alta por 2 minutos. Reserve.

6 - Bata a clara em castelo até ficar firme e acrescente delicadamente ao líquido. Coloque em tigelas individuais e leve ao frigorífico, no mínimo 6 horas.

---

### • **Ovos Nevados**

**Rendimento:** 3 porções

**Calorias:** 58 kcal por porção

#### **INGREDIENTES:**

- 3 claras em castelo
- 1/2 litro de leite desnatado
- 1 pedaço de casca de limão
- 1 colher de sopa de adoçante
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 gemas de ovo
- 1 colher de sopa de amido de milho

#### **MODO DE PREPARAR:**

1 - Leve ao lume o leite, temperado com a casca de limão, a baunilha e o adoçante.

2 - Bata as claras em castelo e cozinhe-as no leite às colheradas, bem rapidamente e coloque-as em taças individuais.

4 - Numa tigela, misture as gemas, o amido de milho peneirado e um pouco de leite para dissolver. Diminua o lume do leite e junte o preparo das gemas, mexendo sempre para que se dissolva.

5 - Mexa até engrossar e junte às taças onde estão as claras cozidas.

---

### • **Espeto de Frutas**

**Rendimento:** 2 porções

**Calorias:** 65 kcal por porção

#### **INGREDIENTES:**

- 1 banana cortada em 4 pedaços
- 1 maçã vermelha com casca cortada em 4 pedaços
- 1 pêra com casca cortada em 4 pedaços
- 2 ameixas
- sumo de 1 laranja
- 1/2 chávena de chá de sumo de maçã
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de leite em pó
- 1 colher de chá de adoçante em pó
- 1/2 colher de chá de noz-moscada

#### **MODO DE PREPARAR:**

- 1 - Numa tigela coloque as frutas e regue com o sumo de laranja e de maçã e deixe descansar durante 15 minutos aproximadamente
- 2 - Faça os espetos alternando as frutas e leve a grelhar.
- 3 - Numa tigela misture a canela, o leite em pó, o adoçante e a noz-moscada. Reserve.
- 4 - Quando os espetos estiverem quase prontos, passe pela mistura e leve a grelhar por mais 5 minutos, aproximadamente, só para dourar.

---

### • **Pêssegos Recheados**

**Rendimento:** 4 porções

**Calorias:** 64 kcal por porção

#### **INGREDIENTES:**

- 4 pêssegos
- 4 colheres de doce de amora ou framboesa
- 2 colheres de manteiga magra
- 100 gramas de natas batidas
- canela

#### **MODO DE PREPARAR:**

- 1 - Descasque os pêssegos, abra em metades e retire os caroços com cuidado para conservar cada metade inteira.
  - 2 - Recheie cada pêssego com o doce que escolheu e una as metades.
  - 3 - Prepare 4 retângulos de papel vegetal ou alumínio, e unte com a manteiga derretida.
  - 4 - Coloque um pêssego em cada pedaço de papel e regue com a restante manteiga.
  - 5 - Encerre os papelotes e leve ao forno em temperatura média durante cerca de 35 minutos.
  - 6 - Abra os papelotes e retire os pêssegos. Sirva decorado com natas batidas.
-

### • **Maçãs com Framboesas**

**Rendimento:** 4 porções

**Calorias:** 68 kcal por porção

#### **INGREDIENTES:**

- 4 maçãs reinetas
- 250 gramas de framboesas
- 50 gramas de adoçante
- 75 gramas de manteiga magra
- canela em pó

#### **MODO DE PREPARAR:**

- 1 - Coloque as framboesas num recipiente com o adoçante e deixe macerar durante 2 horas.
- 2 - Descasque as maçãs e corte em fatias finas.
- 3 - Unte 4 rectângulos de papel vegetal com um pouco de manteiga derretida e distribua a maçã fatiada. Levante as extremidades dos papéis.
- 4 - Adicione as framboesas juntamente com a calda que se formou. Junte a restante manteiga derretida e polvilhe com canela em pó.
- 5 - Encerre os papelotes e leve ao forno por 40 minutos.

---

**ATENÇÃO:** utilize estas receitas para sobremesa apenas em ocasiões especiais.