



Receitas

DOCES SEM

ACÚCAR

DR. PATRICK ROCHA



Receitas ÍNDICE

TORTA DE MAÇA ESPECIAL

Tempo de preparo: **1h e 15 minutos**
Rendimento: **8 pedaços**

02

BOLO DE CHOCOLATE COM COCO

Tempo de preparo: **90 minutos**
Rendimento: **10 porções**

05

GELATINA SAUDÁVEL DE FRAMBOESA

Tempo de preparo: **30 minutos**
Rendimento: **8 porções**

03

SORVETE DE MARACUJÁ

Tempo de preparo: **20 minutos**
Rendimento: **10 porções**

06

CREME DE AVELÃ

Tempo de preparo: **40 minutos**
Rendimento: **2 xícaras**

04



100% SEM
AÇÚCAR

Receita

TORTA DE MAÇA ESPECIAL



100% SEM
AÇÚCAR

PREPARO:



1H E 15MIN

RENDIMENTO:



8 PEDAÇOS

Ingredientes:

MASSA:

- 3 xícaras de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 2 colheres de chá de sal

RECHEIO:

- 5 maçãs, descascadas e em fatias finas
- 2 colheres de farinha de amêndoa
- 1/2 colher de chá de canela
- 1/4 colher de chá de noz moscada
- 2 colheres de chá de suco de limão

Modo de preparo:

1. Numa tigela grande, misture a farinha de amêndoas, manteiga e sal, misture até dar liga.
2. Separe a massa em partes iguais e com uma das partes, forre uma assadeira redonda de 20 cm de diâmetro. O resto da massa será usado para cobrir a torta, então deixe reservado.
3. Pré-aqueça o forno a 180°C.
4. Numa tigela grande, misture as maçãs e suco de limão e em uma tigela menor, combine a farinha de amêndoas, canela e noz-moscada.
5. Despeje a mistura de farinha sobre as maçãs e misture até todas as fatias ficarem cobertas.
6. Ponha as maçãs na assadeira já forrada com a massa e use o resto da massa para fazer a cobertura da torta.
7. Faça três pequenos cortes na tampa da massa, para saída do vapor.
8. Asse por aproximadamente 60 minutos.

Receita

GELATINA SAUDÁVEL DE FRAMBOESA



Ingredientes:

- 300 ml de suco natural de framboesa
- 8-10 unidades da fruta in natura (opcional).
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 200 ml de água
- Adoçante a gosto.

Modo de preparo:

1. Ferva a água em fogo médio com a gelatina já dissolvida de acordo com as instruções da embalagem.
2. Retire do fogo e com ela ainda quente adicione o suco aos poucos e mexa ao mesmo tempo.
3. Adicione o adoçante a gosto e coloque em taças ou em um recipiente fundo e pequeno.
4. Deixe gelar por aproximadamente 30 minutos.
5. Na hora de servir, salpique as framboesas por cima para enfeitar e dar ainda mais sabor.

Receita

CREME DE AVELÃ



Ingredientes:

- 1 xícara e meia de avelãs torradas e sem casca
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 4 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 4 colheres de sopa de adoçante em pó (xilitol, stévia)
- 1 xícara de creme de leite fresco ou leite de castanhas
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de preparo:

1. Para a manteiga, com as avelãs já descascadas, em um processador processe por vários minutos.
2. Virará uma manteiga com consistência cremosa, e deve ficar a mais lisa possível.
3. Transfira a manteiga para uma travessa média, e vá adicionando o óleo, mexendo sempre com um fuet. Misture o cacau com o adoçante e aos poucos intercale na mistura de manteiga com o creme de leite, um a um, sempre mexendo.
4. Por fim, misture a baunilha e experimente para saber se está bom de adoçante, adicionando mais o quanto achar necessário.
5. Para torrar, leve ao forno médio por 25 minutos e esfregue as avelãs com os dedos para as casquinhas saírem, tipo amendoim.
6. Vá experimentando!

Observação: Pode ser armazenado na geladeira por até 1 mês.

Receita

BOLO DE CHOCOLATE COM COCO



100% SEM
AÇÚCAR

PREPARO:



90 MINUTOS

RENDIMENTO:



10 PORÇÕES

Ingredientes:

MASSA:

- 7 ovos
- 7 colheres de cacau em pó 85%
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 1 coco seco médio ralado
- Adoçante a gosto
- 2 colheres de fermento

RECHEIO:

- Meio coco seco
- 250ml de leite de coco
- Adoçante a gosto

Modo de preparo:

MASSA: Bata esses ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo, acrescente o fermento por último, unte com manteiga e coco ralado, uma forma com furo média. Leve ao forno em temperatura média. Cerca de 40 minutos, dependendo do forno.

RECHEIO: Bata esses ingredientes no liquidificador e leve ao fogo. Vá mexendo até começar ferver e ir engrossando. Desligue o fogo e acrescente 2 colheres de creme de leite.

CALDA: Derreta 1 barra de chocolate 75%, em banho maria e acrescente creme de leite, cacau em pó e leite de coco a gosto, até atingir a textura desejada.

Receita

SORVETE DE MARACUJÁ



100% SEM
AÇÚCAR

PREPARO:



20 MINUTOS

RENDIMENTO:



10 PORÇÕES

Ingredientes:

- 2 maracujás (do tipo azedo)
- 1 xícara de água
- 2 latas de creme de leite
- Adoçante a gosto
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de preparo:

1. Num liquidificador, bata a polpa dos maracujás (com semente) e a água.
2. Triture bem as sementes. Adicione os outros ingredientes e bata por mais 2 minutos.
3. Leve a mistura ao congelador em uma assadeira.
4. Depois de 1h, retire e bata com a batedeira.
5. Repita esse passo de 3 a 4 vezes.



Dr. Rocha

www.drrocha.com.br

