

## Doce magrinho: maçã assada com geleia de damasco agrada paladar sem pesar na balança



Se você tem uma quedinha por doces, mas tem medo de se render à tentação e acabar comprometendo a boa forma, pode ficar tranquila. A gente tem uma receita especial para você matar a vontade sem sair da dieta: maçã assada com geleia de damasco.

Entre os benefícios da maçã, estão os [antioxidantes](#) e o aumento da queima de calorias, já que ela contribui para a perda de gordura e o ganho de massa magra. Além disso, as fibras da casca da fruta dão aquela sensação de saciedade por mais tempo. Já o damasco, ajuda a colocar o intestino em dia e tem apenas nove calorias por unidade. A fruta também combate o envelhecimento das células e é excelente para os cabelos, por conta do betacaroteno presente em sua composição.

A receita também leva canela, que ajuda a reduzir os níveis de açúcar no sangue, fortalece a imunidade, melhora o sistema circulatório e é um poderoso termogênico, facilitando a queima de gordura pelo corpo. Ótima combinação, não é mesmo? Acompanhe então o passo a passo a seguir e delicie-se sem medo! ;)

### Maçã assada com geleia de damasco

#### Ingredientes:

- 1 maçã
- Canela a gosto
- Xilitol (adoçante natural) a gosto ou ENLITEN®
- 1 xícara de água
- Damascos secos
- 1 envelope de gelatina sem sabor

#### Modo de preparo:

Para fazer a geleia de damascos, cozinhe em fogo muito baixo (quase apagando) os damascos com água por, aproximadamente, três horas. Utilize uma panela que tampe bem e mexa a mistura com uma colher de pau a cada 30 minutos, aproximadamente. Acrescente a gelatina em pó já diluída em água quente (siga a orientação do rótulo). O doce fica pronto quando, ao mexer, for possível visualizar o fundo da panela. Coloque a maçã e polvilhe com adoçante e 1 xícara de água e leve ao forno por 20 minutos. Retire e acrescente a geleia de damasco sobre a maçã, polvilhando com a canela em pó.