

Preocupada com a boa forma na hora da ceia de Natal? Confira receitas funcionais de sobremesas natalinas

Com o Natal chegando não tem como não pensar naqueles quilinhos extras surgindo na balança. Um pesadelo! Ainda mais com todas aquelas delícias que nos são servidas. É quase impossível nos controlarmos com todos os pratos super saborosos típicos dessa época. E com as sobremesas? Mais difícil ainda! Mas meninas, tenho uma notícia maravilhosa pra vocês. Eu vou falar hoje sobre receitas de sobremesas funcionais. Sim, você leu certo, sobremesas que além de deliciosas fazem bem à saúde. Ambas utilizam de um toque especial, ZIAM (amido resistente tipo 2) e MOROSIL®. (extrato da laranja moro) O amido resistente tipo 2 , derivado do milho, chamado ZIAM que pode ser substituído em até 20% da farinha de trigo ou outras farinhas, como a de arroz, utilizada na receita tradicional ajuda a manter sob controle os níveis de açúcar no sangue, promover a sensação de saciedade e favorecer o gerenciamento do peso. Já o MOROSIL® possui excelente ação antioxidante, além de ajudar a reduzir em até 50% daquela barriguinha saliente que tanto incomoda. Vamos ao que interessa, as receitas.

CupCake com Ziam

Ingredientes

Bater no liquidificador:

- 1 xícara de aveia (flocos finos)
- 3 colheres sopa de farinha de arroz ou de quinua
- 3 colheres sopa (50g) de Ziam
- 1 colher de sopa de biomassa de banana verde
- 1 xícara de açúcar demerara orgânico ou açúcar de coco
- 3-4 ovos orgânicos/caipira (Claras em neve)
- 1 fava de baunilha aquecida com 1 xícara de leite de aveia morno
- 2 colheres de sopa de manteiga

Colocar em uma tigela:

- 2 colheres de sopa de nozes picadas
- 2 colheres de sopa de damasco seco picadinhos
- 2 colheres de sopa de uvas passa coloridas (branca preta)
- 2 colheres de sopa de frutas cristalizadas
- 1 colheres de café de canela em pó

Modo de Fazer

- 1- Misturar todos os ingredientes das farinhas e amido resistente tipo 2
- 2- Amornar o leite de aveia com a fava de baunilha junto e dissolver a manteiga misture às farinhas, depois ovos, castanhas damascos e uva passa deixando por fim as claras em neve. Envolvendo a rapidamente à massa.
- 3- Separa as forminhas de papel decorativo para cupcake e coloque - as dentro das assadeiras (silicone ou teflon) para cupcake
- 4- Deixe o forno já pré aquecido.
- 5- Coloque proporcionalmente a mesma quantidade de massa em cada uma das formas de papel enchendo até a metade para que não derramem quando assadas.
- 6- Coloque no forno já pré-aquecido por pelo menos 30 minutos. Temperatura media de 180°C
- 7- Espere esfriar e desenforme.

A receita rende de 12 a 15 unidades, cada Cupcake contem 3,3 g de fibras solúveis e insolúveis obtida do

amido resistente tipo 2.

Manjar de Coco com Calda de Cramberry e Morosil®

Ingredientes

2 vidros de leite de coco
60g de Ziam
2 envelopes de gelatina incolor
500ml de agua filtrada
1/2 xícaras de xylitol
6 colheres de sopa de polpa branca de coco natural triturado
1 colher de sopa de açúcar demerara ou açúcar de coco
1 colher de sopa de óleo de coco

Modo de Fazer

1- ferver a agua diluir o xylitol, a gelatina, o açúcar e o amido resistente tipo 2
2- acrescentar os demais ingredientes e colocar em potes individuais de sobremesa ou forma tradicional de manjar
Calda

1-Deixar de molho - 80g de cramberry em 300 ml de agua morna por 1 hora.
2- Levar ao liquidificador junto com 1 colher sobremesa de maisena, bater deixando pedacinhos de cramberry.
3-Leve ao fogo para engrossar levemente.
4-Após esfriar, acrescentar 6g de extrato da laranja Moro
5- Colocar por cima dos potinhos de manjar e gelar por 2-3 horas em geladeira.

A receita rende 1200 ml, pode ser servido em potinhos de 40 ml, obtendo rendimento de 30 porções, cada uma conterà 2g de amido resistente tipo 2.