

Seleção De Sorvetes Low-Carb Para Salvar Seu Verão



Senhor
Tanquinho

Por Guilherme & Roney

Apresentação

Copyright © 2018, Senhor Tanquinho Health & Fitness

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte desse e-book poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito do autor, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).

"Receitas de Sorvetes Low-Carb".

Autores: Guilherme Torres e Roney Fernandes

site: www.senhortanquinho.com

e-mail: [contato@senhortanquinho.com](mailto: contato@senhortanquinho.com)

Apesar de toda a dedicação e trabalho investidos neste e-book, incorreções podem ter ocorrido (como erros de digitação ou problemas de compreensão). Neste caso, não hesite em entrar em contato conosco através [deste e-mail](mailto: contato@senhortanquinho.com).

Os autores salientam que não tem nenhum vínculo com as pessoas, empresas e produtos citados, nem assumem responsabilidade pelos resultados oriundos do uso desse material. Toda e qualquer decisão tomada após a leitura desse e-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor. No caso de conhecimento de condições de saúde preexistentes, consulte seu médico antes de tomar qualquer providência.



Sobre Este Livro

Fizemos este livro com muito carinho - a ideia é que você possa aproveitar as receitas desses sorvetes em versões low-carb para facilitar sua transição para este estilo de vida incrível e cheio de saciedade.

Além disso, essas receitas também são excelentes opções para colocar um pouco mais de variedade na sua dieta, e ainda vão permitir que você aproveite um bom sorvete nos dias mais quentes.

(E mesmo para convencer aqueles amigos e parentes que acham que comer saudável precisa ser sem graça ;)

Uma observação importante é que algumas dessas receitas utilizam ingredientes que não encontramos em todos os mercados.

Sendo que os principais deles são substitutos para o açúcar, como, por exemplo, o xilitol e o eritritol.

Para adquirir esses produtos, recomendamos a loja virtual [Tudo Low-Carb](#).

Lá tem muitas opções de alimentos saudáveis e gostosos, com entrega para todo o Brasil.

E ainda utilizando o cupom [SRTANQUINHO](#) você ganha automaticamente 10% em todas as suas compras.

[Vale a pena conferir.](#)

Lembrando que estamos sempre disponíveis para falar com você por e-mail ([contato@senhortanquinho.com](mailto: contato@senhortanquinho.com)), ou mesmo em nossas mídias sociais: [Facebook](#), [Instagram](#) e [YouTube](#).

Forte abraço, e bom apetite!
- Guilherme e Roney do Senhor Tanquinho



Índice

1. Sorvete De Hortelã Sem Açúcar	4
2. Gelato De Chocolate Amargo	5
3. Sorvete Paleo De Morango	6
4. Sorvete Cremoso De Baunilha.....	7
5. Sorvete De Abacate E Hortelã.....	8
6. Sorvete De Chocolate	9
7. Sorvete De Chá Verde.....	10
8. Sorvete De Baunilha.....	11
9. Sorvete Paleo De Hortelã.....	12
10. Sorvete De Abacate E Pistache	13
11. Sorvete De Chocolate E Hortelã	14
12. Sorvete Keto De Chocolate	15
13. Sorvete De Leite De Coco Com Baunilha	16
14. Sorvete Keto “Fatbomb”	17
15. Sorvete De Leite De Coco E Mirtilos	18
16. Picolé De Frutas Vermelhas.....	19
17. Picolé De Pasta De Amendoim E Chocolate	20
18. Picolé De Chocolate	21
19. Picolé De Framboesa	22
20. Picolé De Morango E Limão	23
21. Picolé Paleo De Leite De Coco E Frutas Vermelhas.....	24
22. Picolé De Leite De Coco, Abacate E Limão.....	25
23. Picolé De Iogurte De Frutas Vermelhas.....	26
24. Picolé De Chocolate Amargo E Coco.....	27
25. Picolé Cheesecake De Frutas Vermelhas	28
26. Sorvete De Pasta De Amendoim.....	29
27. Sorvete De Abacate E Chocolate	30
28. Sorvete Cheesecake De Framboesa	31
29. Sorvete Napolitano	32
30. Sorvete De Limão	33
31. Casquinha Para Sorvete.....	34
32. Como Fazer Creme De Coco	35



1. Sorvete De Hortelã Sem Açúcar

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 2-3 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 1,7 g

Ingredientes (5 porções):

2 xícaras de creme de leite

1/4 de xícara de leite de amêndoas (não adoçado)

4 gemas de ovo

5 gotas de corante culinário verde

1/4 de colher de chá de extrato de hortelã ou 1 xícara de folhas de hortelã

2-3 colheres de sopa de adoçante xilitol

Preparo:

Misturar o creme de leite e o leite de amêndoas e levar ao micro-ondas por dois minutos em uma tigela apropriada;

Misturar os outros ingredientes em outra tigela (ou liquidificador se optar pelas folhas de hortelã), e adicionar ao creme obtido e levado ao micro-ondas e mexer.

Quando a mistura estiver homogênea, levar ao micro-ondas por 1 minuto, retirar e mexer;

Repetir mais duas vezes o procedimento, levando ao micro-ondas por 30 segundos, retirando e mexendo;

Despejar em um recipiente previamente resfriado e levar à geladeira durante a noite, ou ao freezer por 15-20 minutos até que esteja frio;

Levar a mistura a uma máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante;

Se não utilizar a máquina de sorvete, leve a mistura ao freezer por 2-3 horas, retirando e mexendo a cada 15 minutos.

Dica: adicionar nibs de cacau ou pedaços de chocolate amargo nos minutos finais de preparo (antes de levar ao freezer ou à máquina de sorvete, se for utilizar).



2. Gelato De Chocolate Amargo

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 2 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 12 g

Ingredientes (3 porções):

300 g de chocolate amargo (70% ou mais de cacau)

1 xícara de água quente (ou em temperatura ambiente)

1 ½ xícara de água fria

6 gemas de ovo

2 colheres de chá de essência de baunilha

1 pitada de sal

2 a 4 colheres de sopa de adoçante xilitol (dependendo do chocolate utilizado)

Preparo:

Derreter o chocolate em 1 xícara de água quente (se fizer no micro-ondas, atentar-se à potência utilizada), e misturar até ficar homogêneo;

Bater os ovos e misturar o chocolate derretido aos poucos, até ficar homogêneo;

Despejar a mistura obtida em um liquidificador e adicionar a essência de baunilha e o sal, em velocidade baixa, e aos poucos adicionar a água fria;

Levar a mistura a uma máquina de sorvete seguindo as instruções do fabricante, quando atingir o ponto para servir, levar ao freezer por aproximadamente 1 hora.

Se não utilizar a máquina de sorvete, leve a mistura ao freezer por 2 horas, retirando e mexendo a cada 15 minutos.

Dica: substituir a água quente por café para derreter o chocolate; substituir 30 ml de água fria por rum; adicionar nozes à mistura antes de levar ao freezer.



3. Sorvete Paleo De Morango

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 4 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 8 g

Ingredientes (2 porções):

1 xícara de morangos (aproximadamente 10 morangos ou 70 g)

400 ml de leite de coco

20 ml de óleo de coco

1 colher de sopa de mel (opcional)

2 colheres de sopa de flocos de coco ou coco ralado

Preparo:

Despejar todos os ingredientes em um liquidificador;

Levar a mistura a uma máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante;

Se não utilizar a máquina de sorvete, leve a mistura ao freezer, retirando e mexendo a cada 30 minutos, durante 3-4 horas até que obtenha a consistência de sorvete.



4. Sorvete Cremoso De Baunilha

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 1 hora

Quantidade de carboidratos por porção: 1,5 g

Ingredientes (4 porções):

4 ovos

100 g de cream cheese

100 g de manteiga sem sal

½ colher de chá de essênciā de baunilha

¼ de colher de sobremesa de vinagre de maçā

1/3 xícara de xilitol

Preparo:

Separar as claras das gemas;

Bater no liquidificador, em velocidade baixa, as gemas, o cream cheese, o xilitol, a essênciā de baunilha e a manteiga, até ficar homogêneo;

Adicionar o vinagre de maçā às claras e bater até que ficar em neve;

Misturar as claras e o creme do liquidificador;

Levar a mistura a uma máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante;

Se não utilizar a máquina, despejar em uma tigela e levar ao freezer por 1 hora, retirando e mexendo a cada 20 minutos.



5. Sorvete De Abacate E Hortelã

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de espera: 3-4 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 2 g

Ingredientes (7 porções):

2 vidros ou xícaras de leite de coco

2 xícaras de hortelã

½ xícara de adoçante eritritol

2 abacates

1 pitada de sal

1 colher de sobremesa de vodka (opcional)

½ xícara de nibs de cacau

Preparo:

Aquecer em uma panela em fogo médio o leite de coco, a hortelã, o mel ou a estévia;

Mexer até que esteja quente e fumegando;

Apagar o fogo, cobrir e deixar a panela descansar por 45 minutos;

Abrir os abacates, remover os caroços, retirar a polpa e colocar em um processador ou liquidificador com o sal e a vodka (se for usar);

Adicionar a mistura do leite de coco coada, apertando a hortelã ao máximo para obter todo o sabor possível e despejar no processador com o abacate;

Bater até obter uma mistura homogênea e cremosa, e levar à geladeira por no mínimo duas horas ou durante toda a noite;

Levar a mistura a uma máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante, e quando estiver atingindo a consistência desejada adicionar os nibs de cacau.

Se não utilizar a máquina de sorvete, adicionar os nibs de cacau antes e levar a mistura ao freezer por 3-4 horas, mexendo a cada 30 minutos.

Dica: utilizar pedaços de chocolate amargo no lugar dos nibs de cacau.



6. Sorvete De Chocolate

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 2 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 5 g

Ingredientes (8 porções):

1 xícara de xilitol

3 ovos

1 xícara de cacau em pó

1 xícara de leite de amêndoas (não adoçado)

1 ½ xícara de creme de leite sem soro

Preparo:

Colocar o xilitol, ovos, cacau em pó e o leite de amêndoas em um liquidificador e bater até ficar homogêneo;

Colocar em uma tigela e levar ao micro-ondas por 1 minuto, retirar e mexer;

Repetir mais duas vezes o procedimento, levando ao micro-ondas por 30 segundos, retirando e mexendo;

Adicionar o creme de leite;

Levar a mistura a uma máquina de sorvete (seguindo as instruções do fabricante);

Se não utilizar a máquina de sorvete, leve a mistura ao freezer por 2 horas, retirando e mexendo a cada 15 minutos.

Dicas: adicionar chocolate amargo picado ou castanhas picadas.



7. Sorvete De Chá Verde

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 2 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 2 g

Ingredientes (5 porções):

80 ml (6 colheres de sopa) de água fervente

4 sachês de chá verde

¼ de xícara de estévia

½ xícara de leite de amêndoas (não adoçado)

1 ½ xícara de creme de leite

Preparo:

Colocar os sachês de chá em uma xícara com a água fervente;

Deixar descansar por 5 minutos;

Espremer os sachês e descartá-los;

Adicionar a estévia;

Misturar o chá obtido com o leite de amêndoas e o creme de leite, mexendo até obter uma mistura homogênea;

Levar a mistura a uma máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante;

Se não utilizar uma máquina de sorvete, levar a mistura ao freezer por 2 horas, retirar a cada 20 minutos e mexer, até obter a cremosidade desejada.



8. Sorvete De Baunilha

Tempo de preparo: 6 minutos

Tempo de espera: 1-2 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 3 g

Ingredientes (2 porções):

1 xícara de creme de leite ou leite de coco

1 colher de chá de essênci a de baunilha

2 colheres de sopa de xilitol

Preparo:

Bater os ingredientes em um liquidificador até obter uma mistura homogênea;

Levar a mistura a uma máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante;

Se não utilizar a máquina, levar ao freezer em uma tigela, retirando a cada 20-30 minutos para mexer, durante 1-2 horas ou até obter a consistência desejada.



9. Sorvete Paleo De Hortelã

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 2 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 4 g

Ingredientes (4 porções):

80 ml (6 colheres de sopa) de leite de amêndoas

2 abacates

6 colheres de sopa de eritritol

12 gotas de extrato de hortelã ou ½ xícara de folhas de hortelã

Preparo:

Misturar todos os ingredientes em um liquidificador;

Levar a mistura a uma máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante;

Se não utilizar a máquina, levar ao freezer por 2 horas, mexendo a cada 20 minutos.

Dica: adicionar pedaços de chocolate amargo e folhas de hortelã para servir.



10. Sorvete De Abacate E Pistache

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de espera: 3-4 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 10 g

Ingredientes (8 porções):

½ xícara de óleo de coco

½ xícara de óleo de abacate (ou mais óleo de coco)

2 colheres de sopa de vinagre de maçã

4 gemas de ovo

2 xícaras de leite de coco

2 colheres de sopa de gelatina em pó

1 colher de sopa de matcha em pó (ou chá verde)

1 colher de sopa de essência de baunilha

½ colher de chá de canela em pó

1 pitada de sal

2 abacates

½ xícara de pistache cru e sem casca picado

Preparo:

Colocar no liquidificador as gemas, o vinagre e os óleos de coco e de abacate;

Bater até que tenha a aparência semelhante a uma maionese e reservar em outro recipiente;

Misturar no liquidificador o leite de coco, a gelatina, o matchá em pó, a canela e o sal;

Levar a “maionese” e os abacates ao liquidificador e bater até obter uma mistura homogênea;

Levar a mistura a uma máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante, e quando estiver próximo ao ponto desejado, adicionar o pistache.

Se não utilizar a máquina, levar ao freezer por 3-4 horas, mexendo a cada 30 minutos.



11. Sorvete De Chocolate E Hortelã

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 1 hora

Quantidade de carboidratos por porção: 5,7 g

Ingredientes (8 porções):

2 abacates (aproximadamente 400g)

2 xícaras de leite de coco (aproximadamente 440 ml)

½ xícara de eritritol

1 colher de sopa de esséncia de baunilha

¼ de xícara de folhas de hortelã ou ½ - 1 colher de sopa de extrato de hortelã

100 g de chocolate amargo picado;

Preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto o chocolate amargo;

Levar a mistura à máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante;

Se não utilizar a máquina, adicionar o chocolate picado, misturar e levar ao freezer, retirando a cada 20-30 minutos, mexendo e levando novamente ao freezer, durante 3-4 horas, ou até obter a cremosidade desejada.



12. Sorvete Keto De Chocolate

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 1-2 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 3 g

Ingredientes (2 porções):

1 xícara e 2 colheres de chá de óleo de coco

$\frac{1}{2}$ xícara de leite de amêndoas (não adoçado)

4 ovos inteiros

4 gemas de ovos

1 colher de chá de essência de baunilha

$\frac{1}{4}$ de xícara de eritritol

$\frac{1}{4}$ de xícara de cacau em pó

1 pitada de sal

Preparo:

Bater em um liquidificador todos os ingredientes, até obter uma mistura homogênea e cremosa;

Levar a uma máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante;

Se não utilizar a máquina, levar ao freezer em uma tigela, retirando a cada 20-30 minutos para mexer, durante 1-2 horas ou até obter a consistência desejada.



13. Sorvete De Leite De Coco Com Baunilha

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 2-3 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 1 g

Ingredientes (6 porções):

3 ½ xícaras de leite de coco

½ xícara de adoçante eritritol

2 colheres de sopa de essência de baunilha

Preparo:

Bater todos os ingredientes em um liquidificador até obter uma mistura homogênea;

Levar a mistura a uma máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante;

Se não utilizar a máquina de sorvete, levar ao freezer, retirando a cada 30 minutos para mexer, repetindo o procedimento por 2-3 horas, ou até atingir a cremosidade desejada.



14. Sorvete Keto “Fatbomb”

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 2 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 2 g

Ingredientes:

250 ml de leite de coco

300 ml de creme de leite

2 colheres de sopa de xilitol

1 pitada de sal

½ colher de chá de essência de baunilha

Preparo:

Misturar os ingredientes em uma tigela até obter um creme homogêneo;

Levar à máquina de sorvete seguindo as instruções do fabricante;

Se não utilizar a máquina, levar ao freezer por 2 horas, mexendo a cada 20 minutos.



15. Sorvete De Leite De Coco E Mirtilos

Tempo de preparo: 10 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 6 g

Ingredientes (3 porções):

200 ml de leite de coco (deixar na geladeira de um dia para o outro)
3 xícaras de mirtilos congelados

Preparo:

Bater em um liquidificador até obter a consistência desejada;
Servir.

Dica: servir com mirtilos frescos e raspas de coco.



16. Picolé De Frutas Vermelhas

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 3 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 5 g

Ingredientes (6 porções):

1 xícara de mirtilos

3 xícaras de creme de coco

1 colher de sopa de essência de baunilha

1 colher de sopa de eritritol

½ xícara de framboesas

Preparo:

Dividir os mirtilos entre seis forminhas de picolé;

Bater os outros ingredientes em um processador até obter uma mistura homogênea;

Encher as forminhas com a mistura e levar ao freezer 3 horas;

Passar água quente nos moldes para retirar os picolés.



17. Picolé De Pasta De Amendoim E Chocolate

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 3 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 4,5 g

Ingredientes (10 porções):

2 1/4 xícaras de creme de leite ou leite de coco

1/4 de xícara de farinha de coco

1/2 xícara de pasta de amendoim

1 colher de chá de canela em pó

1/4 de xícara de eritritol

1 pitada de sal

60 g de chocolate amargo picado

1/3 de xícara de nozes picadas

Preparo:

Bater em um liquidificador o creme de leite ou leite de coco, a farinha de coco, a pasta de amendoim, a canela, o eritritol e o sal;

Colocar as nozes e o chocolate picados nas forminhas de picolé;

Despejar a mistura nas forminhas;

Levar ao freezer por 3 horas;

Passar água quente nos moldes para retirar os picolés.



18. Picolé De Chocolate

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 6-8 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 2 g

Ingredientes (3 porções):

2 xícaras de leite de coco

$\frac{1}{2}$ xícara de água

3 colheres de sopa de cacau em pó

$\frac{1}{4}$ xícara de adoçante eritritol

$\frac{1}{2}$ colher de chá de essência de baunilha

Preparo:

Bater todos os ingredientes em um liquidificador;

Despejar a mistura em forminhas de picolé;

Levar ao freezer por 6-8 horas;

Passar água quente nos moldes para retirar os picolés.



19. Picolé De Framboesa

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 2 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 7 g

Ingredientes (2 porções):

300 g de framboesa

200 ml de leite de coco

10-15 gotas de estévia

Preparo:

Bater todos os ingredientes em um liquidificador;

Colocar a mistura obtida em forminhas de picolé;

Levar ao freezer por 2 horas;

Passar água quente nos moldes para soltar os picolés.



20. Picolé De Morango E Limão

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 2 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 3 g

Ingredientes (2 porções):

10 morangos

Raspas de 1 limão

2 colheres de sopa de água

4 colheres de sopa de adoçante xilitol

Preparo:

Bater os ingredientes em um processador até obter uma mistura homogênea;

Despejar a mistura em forminhas de picolé;

Levar ao freezer por 2 horas;

Passar água quente nos moldes para soltar os picolés.



21. Picolé Paleo De Leite De Coco E Frutas Vermelhas

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de espera: 4 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 3,4 g

Ingredientes (10 porções):

1 xícara de água

1 ½ xícara de frutas vermelhas congeladas

1 ½ xícara de leite de coco

1 colher de chá de essência de baunilha

3 colheres de sopa de eritritol

1 colher de sopa de suco de limão

Preparo:

Misturar a água, as frutas vermelhas e o suco de limão em uma panela, em fogo alto;

Quando começar a ferver, deixar em fogo médio até que as frutas comecem a soltar o suco;

Com o auxílio de uma espátula, mexer e apertar as frutas até que restem apenas pequenos pedaços;

Em outra panela, misturar o leite de coco, a essência de baunilha e o eritritol, mexer e deixar ferver até engrossar;

Misturar os dois cremes em uma tigela até obter uma mistura homogênea;

Despejar nas forminhas e levar ao freezer por 4 horas;

Passar água quente nos moldes para soltar os picolés.



22. Picolé De Leite De Coco, Abacate E Limão

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 5 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 4 g

Ingredientes (6 porções):

2 abacates

1 ½ xícara de leite de coco

¼ de xícara de eritritol

2 colheres de sopa de suco de limão

Preparo:

Bater todos os ingredientes em um liquidificador até obter uma mistura homogênea;

Despejar o creme obtido nas forminhas de picolé;

Levar ao freezer por 5 horas;

Passar água quente nos moldes para soltar os picolés.



23. Picolé De Iogurte De Frutas Vermelhas

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 4 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 3,5 g

Ingredientes (6 porções):

125 g de frutas vermelhas congeladas

150 ml de iogurte natural (não adoçado)

150 ml de creme de coco

2 colheres de sopa de xilitol

Preparo:

Bater as frutas e o xilitol em um processador;

Adicionar o creme de coco e o iogurte, batendo até misturar todos os ingredientes, mas mantendo alguns pedaços das frutas;

Despejar nas forminhas de picolé e levar ao freezer por 4 horas;

Passar água quente nos moldes para soltar os picolés.



24. Picolé De Chocolate Amargo E Coco

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de espera: 4 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 8 g

Ingredientes (2 porções):

150 g de chocolate amargo

200 ml de leite de coco

2 colheres de sopa de cacau em pó

2 colheres de sopa de raspas de coco

2 colheres de chá de essência de baunilha

Preparo:

Misturar o leite de coco, o cacau em pó e a essência de baunilha em uma panela até levantar fervura;

Apagar o fogo e misturar o chocolate amargo e as raspas de coco, e mexer até derreter e formar uma mistura homogênea;

Despejar a mistura nas forminhas de picolé e levar ao freezer por 4 horas;

Passar água quente nos moldes para soltar os picolés.



25. Picolé Cheesecake De Frutas Vermelhas

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de espera: 5 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 4 g

Ingredientes (4 porções):

100 g de frutas vermelhas

4 colheres de sopa de xilitol

1 colher de sopa de água

225 g de cream cheese

2 colheres de sopa de creme de leite

1 colher de chá de suco de limão

Preparo:

Bater as frutas, 2 colheres de sopa de xilitol e a água no liquidificador e reservar;

Bater o cream cheese, o creme de leite, o limão e 2 colheres de sopa de xilitol no liquidificador, até obter uma mistura homogênea;

Despejar os dois cremes nas forminhas de picolé, intercalando-os e formando várias camadas;

Levar ao freezer por 5 horas;

Passar água quente nos moldes para soltar os picolés.



26. Sorvete De Pasta De Amendoim

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 3 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 4 g

Ingredientes (8 porções):

1 xícara de pasta de amendoim

2 colheres de chá de essência de baunilha

¼ de colher de chá de goma xantana

1 1/3 de xícara de creme de leite

1 xícara de leite de amêndoas (não adoçado)

1 pitada de sal

1/4 de xícara de xilitol

Preparo:

Bater os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea;

Levar a mistura a uma máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante;

Se não utilizar a máquina, levar a mistura ao freezer por 3 horas, mexendo a cada 20 minutos.



27. Sorvete De Abacate E Chocolate

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 3 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 7 g

Ingredientes (8 porções):

2 abacates

1 ½ xícara de leite de coco

½ xícara de cacau em pó

2 colheres de chá de essência de baunilha

1 colher de chá de xilitol

Preparo:

Bater todos os ingredientes em um liquidificador até obter uma mistura homogênea;

Levar a mistura à máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante;

Se não utilizar a máquina, levar a mistura ao freezer por 3 horas, mexendo a cada 20 minutos.



28. Sorvete Cheesecake De Framboesa

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de espera: 3 horas

Ingredientes (7 porções):

3 gemas de ovo

½ xícara de xilitol

1 xícara de leite de amêndoas (não adoçado)

1 ½ xícara de creme de leite

40 g de cream cheese

½ colher de chá de goma xantana

½ colher de chá de essência de baunilha

1 xícara de framboesa

Preparo:

Misturar as gemas e o xilitol em uma tigela;

Em uma panela, misturar o leite de amêndoas e o creme de leite, mexendo até levantar fervura;

Misturar o creme aos ovos lentamente, mexendo constantemente;

Levar novamente ao fogo, até que o creme engrosse;

Remover do fogo e adicionar os outros ingredientes, exceto as framboesas, mexendo até obter aparência homogênea;

Bater as framboesas em um processador, mantendo pequenos pedaços;

Levar o creme à máquina de sorvete, seguindo as instruções do fabricante, ao final adicionar as framboesas;

Se não utilizar a máquina, levar o creme misturado com as framboesas ao freezer por 3 horas, mexendo a cada 20 minutos.



29. Sorvete Napolitano

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de espera: 3-4 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 4,4 g

Ingredientes (8 porções):

3 ovos (separar claras e gemas)

1/4 de colher de chá de vinagre de maçã

1/3 de xícara de eritritol

1 1/4 xícara de creme de leite ou leite de coco

1 colher de sopa de essência de baunilha

2 xícaras (aproximadamente 300 g) de morango

1/4 de xícara de cacau em pó

Preparo:

Bater as claras e o vinagre em uma batedeira até ficarem em neve, e adicionar o eritritol aos poucos;

Bater o creme de leite em uma batedeira até engrossar;

Misturar ao creme de leite ou leite de coco batido as gemas e a essência de baunilha;

Misturar as claras em neve aos poucos com o outro creme obtido;

Dividir a mistura em três partes;

Bater os morangos em um processador, depois misturar com o creme de uma das três tigelas;

Misturar o cacau em pó com o creme de outra das três tigelas;

Colocar em uma tigela (nesta ordem) o creme de chocolate, o creme de baunilha e por cima o creme de morango;

Levar ao freezer por 3-4 horas, ou até obter a consistência desejada.



30. Sorvete De Limão

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de espera: 3-4 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 3,6 g

Ingredientes:

4 ovos (separar claras e gemas)

¼ de colher de chá de vinagre de maçã

½ xícara de eritritol

1 ¼ xícara de creme de leite ou creme de coco

½ xícara de suco de limão

Raspas de 1 limão

Preparo:

Bater as claras e o vinagre em uma batedeira até ficarem em neve, e adicionar o eritritol aos poucos;

Bater o creme de leite ou creme de coco em uma batedeira até engrossar;

Misturar ao creme de leite ou creme de coco batido as gemas, o suco e as raspas de limão;

Misturar o creme e as claras em neve;

Despejar em uma tigela e levar ao freezer por 3-4 horas, ou até obter a consistência desejada.



31. Casquinha Para Sorvete

Tempo de preparo: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 1,3 g

Ingredientes (10 casquinhas):

2/3 de xícara de farinha de amêndoas

1 colher de sopa de psyllium

½ colher de chá de canela em pó

1 pitada de sal

½ xícara de eritritol

¼ de xícara de manteiga sem sal derretida ou óleo de coco derretido

2 ovos

½ xícara de leite de coco

Preparo:

Misturar em uma tigela a farinha de amêndoas, o psyllium, a canela em pó e o sal;

Misturar em outra tigela os ovos, o eritritol, o leite de coco e a manteiga ou óleo de coco;

Misturar os dois cremes, até que fique homogêneo;

Utilizar uma máquina para fazer cones, seguindo as instruções do fabricante;

Se não for utilizar a máquina, em uma frigideira, em fogo baixo, despejar uma concha pequena da massa e deixar começar a dourar os dois lados, sem que ela endureça;

Enrolar a massa no formato cone;

Deixar esfriar e consumir.

Dica #1: para que o formato do cone fique correto, caso não possua a máquina apropriada e for fazer na frigideira, faça um molde com papel e embrulhe com papel alumínio, mantendo o formato adequado para enrolar a massa.



32. Como Fazer Creme De Coco

Tempo de espera: 12 horas

Ingrediente:

Leite de coco

Preparo:

Despejar o leite de coco em uma tigela larga e levar à geladeira durante a noite;

Com o auxílio de uma colher, retirar o creme que se formou por cima, desprezando a água que ficou por baixo do creme.

