



PANQUECA ZERO GLÚTEN E LACTOSE



Imagem: Reprodução/WEB

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de leite sem lactose
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 1 pitada de sal
- Queijo tipo parmesão zero lactose a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata.
 2. Coloque na frigideira ½ colher (sopa) de azeite para não grudar.
 3. Coloque uma concha da massa em uma frigideira de teflon.
 4. Vire a massa quando ao redor dela estiver dourado.
 5. Repita o processo até terminar a massa.
- Recheio: carne moída ou frango desfiado.

Valor calórico: 175 kcal (porção média).

MOUSSE DE CHOCOLATE MEIO AMARGO LIGHT

INGREDIENTES

- 250 ml de leite semidesnatado
- 1 caixa de creme de leite light
- 6 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- ½ xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de xilitol (ou outro adoçante a gosto)

MODO DE PREPARO

1. Coloque o leite no congelador e deixe-o aí até formar uma camada cristalizada por cima.
2. Hidrate a gelatina na água e leve ao micro-ondas ou ao fogo tempo suficiente para deixá-la líquida; não ultrapasse o tempo, pois ela pode perder propriedades.
3. Retire o leite do congelador e bata na batedeira em velocidade alta até ficar aerado (dobrar o volume).
4. Adicione aos poucos o creme de leite gelado e o cacau em pó.
5. Adicione o adoçante a gosto (cada tipo possui um poder adoçante diferente).
6. Por último, acrescente a gelatina derretida aos poucos bem próximo ao batedor para que ela não endureça antes de incorporar à mousse.
7. Coloque em taças e leve à geladeira.
8. Decore com rasas de chocolate diet.

Valor calórico: 65 kcal (taça média).



Imagem: Reprodução/WEB

 lucielen.souza@gmail.com