



Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Cozinha Diet e Light

Docente: Chef. Priscilla L Bruno

02/2022

B922c Bruno, Priscilla Lopes.

Cozinha Diet e Light / Priscilla Lopes Bruno — São Paulo:
UNISA, 2022.

20 p.

1. Culinária. 2. Gastronomia. 3. Alimentação dietética I. Título.
II. Universidade Santo Amaro.

I- INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE A DISCIPLINA

Ementa: O conteúdo é abordado em 2 semestres, por meio de conhecimentos teórico-práticos de estudo experimental dos alimentos, técnicas de seleção, pré-preparo, preparo e armazenamento de preparações dietéticas e culinárias e aplicação dessas técnicas na confecção de cardápios destinados à clientela sadia e enferma com características diversas, segundo as mais recentes normas de controle higiênico -sanitário dos alimentos. Observa-se que há correlação desta disciplina com Tecnologia e Higiene dos Alimentos, Bromatologia, Dietética e seus conhecimentos são aplicáveis em Dietoterapia, Administração de Unidades de Alimentação e Nutrição, Nutrição em Saúde Pública, entre outras.

Objetivos:

Geral:

ao final dos dois semestres, o aluno deverá reconhecer as substâncias alimentares e aplicar técnicas dietéticas adequadas e específicas para cada uma delas, no meio em que forem utilizadas.

Específicos:

reconhecer o comportamento das substâncias alimentares (hortaliças, frutas, ovos, gorduras, carnes, leguminosas, cereais, massas, açúcares, bebidas e infusos, leites e derivados) na seleção, pré-preparo, preparo, distribuição e armazenamento;

identificar e aplicar corretamente os diferentes métodos de cocção;

identificar e aplicar os fatores: per capita, porção, fator de correção, índice de cocção, etc.;

desenvolver técnicas corretas de pesagem e medição no estudo experimental de alimentos e preparações;

reconhecer os diferentes tipos de serviços de mesa e suas aplicabilidades práticas;

reconhecer as transformações dos pigmentos presentes em alimentos em diferentes situações;

utilizar técnicas corretas de elaboração de receitas e padronizar utilizando ficha técnica.

II- NORMAS E CONDUTAS DE LABORATÓRIO

1. Os alunos deverão ter unhas curtas, sem esmaltes/base, unha postiça ou francesinha; barba, cavanhaque e/ou bigode;
2. Não usar jóias, *piercing* e bijuterias, seguindo as portarias 275 e CVS 06/99;
3. Entrar no laboratório somente após estar completamente uniformizado. Sendo obrigatório o uso do avental, camisa, sapato funcional de bidensidade, meia, protetor para cabelos, e calça.
4. Lavar bem as mãos, com sabonete ou sabão, antes de iniciar qualquer tarefa;
5. É proibido fumar nas dependências do laboratório;
6. É proibido levar lanches ou outros alimentos para o laboratório;
7. É proibido comer enquanto são preparadas as receitas ou testes;
8. É proibida a permanência de pessoas estranhas e sem autorização do professor responsável no laboratório;
9. Reunir todo o material e ingredientes necessários antes de começar o trabalho;
10. Usar o mínimo de utensílios possível, procurando racionalizar tarefas;
11. Medir primeiro os ingredientes secos;
12. Não carregar os alimentos nas mãos, mas em utensílios adequados;
13. Escolher panelas com capacidade adequada à receita a ser preparada;
14. Colocar água nos utensílios, tão logo termine o uso, para facilitar a higienização posterior. Alimentos protéicos (carnes , ovos , leite) são mais facilmente removidos com água fria, ao contrário de amidos e gorduras que necessitam de água quente para a limpeza;
15. Cada utensílio utilizado deve ser lavado, enxuto e colocado em seu respectivo lugar, evitando a desorganização;
16. Manter a sua Unidade de Trabalho (bancada) sempre organizada, completa e limpa, checando seus equipamentos e utensílios individuais antes e após uso;
17. Comunicar a professora imediatamente, no caso de quebra, inutilização ou defeito de algum utensílio ou equipamento;
18. Não pegar “nada” (alimentos) nos armários ou geladeira, sem prévia autorização dos professores;
19. Verificar sempre o prazo de validade dos alimentos, comunicando a professora no caso de produtos com prazo vencido;
20. Não falar ou conversar ao manipular alimentos;
21. Só poderá ser utilizado o laboratório fora do horário de aula, com autorização do professor responsável e coordenador do curso
22. Usar nas panelas com T-fall somente colheres e espátulas de plástico, nunca utensílios de inox;
23. Laboratório não é lugar para dançar, pular ou correr, pois há diversos riscos, portanto cuidado e postura;
24. Os alunos deverão desenvolver e respeitar as funções pré-estabelecidas pelos professores da disciplina;
25. O aluno que não participar da aula prática terá zero (0,0) na aula correspondente.

Caso o aluno viole alguma dessas normas acima citadas, este não participará da aula. Em caso de resistência, será levado à coordenação.

OBRIGADA PELA COLABORAÇÃO,

Prof. Carina Pioli Silva

III – MODELO DE RELATÓRIO E FICHA TÉCNICA DE AULA PRÁTICA

Roteiro para desenvolvimento das funções

Setores existentes em uma UAN: armazenamento, pré-preparo, cocção, higienização e administrativo. Cada aluno do grupo será responsável por um setor, desenvolvendo as atividades pertinentes à área. A troca de funções será feita toda aula de acordo com a escala pré-determinada.

Administrativo: fluxograma da preparação, pedido de compra, degustação com análise e lista com as funções de cada componente do grupo.

Armazenamento: registro de produtos retirados do estoque para o grupo, quantificação do peso bruto (PB).

Pré-preparo e cocção: ficha técnica completa com comentários.

Higienização: pesquisas específicas de higienização solicitadas pelo professor, pedido de compra de produtos de limpeza e descartáveis.

Tournant: auxilia em todos os setores.

RELATÓRIO E FICHA TÉCNICA

Ao final de cada aula desenvolvida, serão descritos os itens exigidos para elaboração do relatório. Lembrando que todos os relatórios deverão conter na capa o nome e o RA de cada componente do grupo e, no final, as referências bibliográficas consultadas. Caso o relatório contenha introdução, esta deverá ser referenciada.

Segue abaixo o modelo de ficha técnica completa. Este modelo deverá ser usado para todas as preparações desenvolvidas durante as aulas práticas no decorrer do curso.

PREENCHIMENTO DA FICHA TÉCNICA

I) Padronização da receita culinária:

Ingredientes: deve-se descrever todos os ingredientes utilizados (na ordem em que aparecem no modo de preparo), assim como a medida caseira, o PB (Peso bruto = peso do alimento a ser adquirido), o PL (Peso líquido = peso do alimento limpo para ser preparado, usado no cálculo do V.N.), o FC (Fator de correção = índice que determina perdas durante o pré-preparo do alimento, interferindo diretamente no per capita e porção) e o Per Capita (quantidade de alimento cru e limpo para uma pessoa). Lembrando que:

$FC = PB/PL$. O FC, deve conter duas casas decimais e não deve ser “arredondado”.

Exemplo: 1,587 = considerar 1,58.

$Per\ Capita = PL / n^{\circ}$ de porções, deve conter também duas casas decimais sem arredondamento.

Importante: Caso a preparação seja dividida em, por exemplo, massa e recheio, estas informações devem estar no quadro. Exemplo:

MASSA:					
Farinha de trigo					
Leite integral					
Ovos					
RECHEIO:					
Atum					
Cebola					
Tomate					

Modo de Preparo: descrito de modo claro e objetivo. Pode ser apresentado em tópicos (mais indicado tecnicamente) ou de forma narrativa. É imprescindível o uso dos verbos sempre conjugados no mesmo tempo verbal (infinitivo ou imperativo). Exemplo: Se começar com “aquecer” o próximo verbo deverá ser “levar”, ou “aqueça” e “leve”. Não esquecer que a ordem dos ingredientes no modo de preparo deve ser a mesma que aparecem na listagem de ingredientes. Exemplo: se o modo de preparo começar com “bata os ovos com o açúcar, acrescente o leite...” Na lista de ingredientes devem estar respectivamente: ovos, açúcar, leite.

Deve-se preencher também os dados de Peso cozido, IC (Índice de cocção = determina perdas ou rendimento do alimento durante o processo de cocção, $IC = \text{Peso cozido} / \text{Peso líquido}$), rendimento (peso final da preparação), n° de porções (porção = quantidade de alimento pronto para uma pessoa), peso da porção, tempo de preparo e temperatura final da preparação. Em uma preparação na qual não for possível determinar o ingrediente principal, o peso cozido será igual ao rendimento total e neste caso deve-se preencher apenas o rendimento total, ocultando o quadro do peso cozido.

CRITÉRIOS PARA A AVALIAÇÃO DO ALUNO

Avaliação individual em aula prática de laboratório e teórica: 0,0 a 2,0 pontos, referentes ao seu desempenho no semestre quanto a: postura, presença, entrega dos cardápios, participação, uniforme de acordo com a legislação vigente e cumprimento de todas as normas do laboratório de TD e prazos.

Avaliação prática (**Relatório em grupo (práticos e teóricos): 0,0 a 8,0 pontos.**

A nota da Avaliação Processual será o resultado quantitativo e qualitativo dos dois instrumentos (soma Relatório + avaliação individual em aula prática).

Avaliação Final: escrita, individual, sem consulta e com conteúdo semestral

MÉDIA FINAL

Média ponderada das 2 notas (Avaliação Final – peso 3 e Avaliação Processual – peso 2)

O arredondamento das notas durante o semestre será feito pelo professor.

EX: $\leq 0,25$ será arredondado para baixo = 0,0

• 0,25 será arredondado para cima = 0,5

$\leq 0,75$ será arredondado para baixo = 0,5

• 0,75 será arredondado para cima = 1,0

Devendo esta média final ser igual ou maior que 6 (seis). Lembrando que a média final quem fecha é o computador.

AULA PRÁTICA

Estudo Prático Preparações Diet e Light

Objetivos:

Identificar a técnica de preparo de bases simples e ligadas, molhos e sopas. sua composição e aplicação.

O QUE É DIET E LIGHT?

DIET

Segundo a legislação, os alimentos dietéticos são os alimentos especialmente formulados ou processados, nos quais se introduzem modificações no conteúdo de nutrientes, adequadas à utilização em dietas diferenciadas e ou opcionais, atendendo às necessidades de pessoas em condições metabólicas e fisiológicas específicas. Exemplos: Sobremesa em que o açúcar foi substituído pelo adoçante para um diabético, Pão sem glúten para um doente celíaco, Refeição de baixa caloria para obesos etc.

LIGHT

O termo light deve ser usado para produtos com redução de no mínimo 25% das calorias em relação ao produto similar convencional, porém sem destinação específica a qualquer tipo de dieta.

Exemplos: Maionese light (menos gordura), Margarina light (menos gordura), Açúcar light (menos sacarose) etc

Tenha o hábito de consultar os rótulos dos produtos para saber exatamente a quantidade de calorias, gorduras etc. E se for o caso, compare os valores do produto light ou diet com o seu similar convencional. Agindo dessa forma, você terá noção exata de como tirar proveito dessas opções. Na dúvida, ligue para o serviço de atendimento ao cliente ou procure seu médico ou nutricionista.

ADOÇANTES

Em 1879 pesquisadores da Universidade de Johns Hopkins, nos Estados Unidos, descobriram, durante um estudo sobre a oxidação de substâncias, a **sacarina**. Além do poder adoçante (700x mais que a sacarose) ela era de baixas calorias (0 Cal) e podia ser consumida por diabéticos. Antes da descoberta da sacarina os diabéticos não tinham alternativa. A insulina surgiu só em 1920 e a única forma de controle da glicose era a dieta.

O uso da sacarina era limitado até o período das Grandes Guerras Mundiais (1914-1918 e 1939-1945). Durante esses conflitos, porém, sua importância foi enorme, pois ela passou a substituir o açúcar, que se tornou escasso na Europa e nos Estados Unidos.

Em 1937 pesquisadores da Universidade de Illinois, descobriram o **ciclamato**, uma nova alternativa sem calorias, sintetizada do petróleo e cerca de 30 vezes mais doce do que o açúcar. A descoberta do ciclamato foi um salto e tanto, pois ele conseguiu diminuir o gosto residual amargo que a sacarina deixava na boca. A combinação destes dois adoçantes passou a ser utilizada em larga escala, principalmente a partir de 1960. Com suspeitas levantadas em 1970 de que os dois poderiam provocar câncer, o ciclamato acabou banido do mercado americano. A sacarina foi absolvida e seguiu sozinha por lá. A volta da venda do ciclamato nos EUA está sendo revisada. No resto do mundo ele já foi absolvido.

O **aspartame**, descoberto em 1965 numa parceria entre cientistas da Universidade de Illinois e do laboratório Searle, nos Estados Unidos, inaugurou a era da segunda geração de adoçantes (4 Cal/g e adoça 200 vezes mais que a sacarose). Foi aprovado para consumo no mercado americano em 1981 e hoje está presente em mais de 2000 produtos daquele país. Em 1967, a Hoeschst alemã desenvolveu o **acesulfame –K**, não metabolizado pelo organismo e aproximadamente 200 vezes mais doce do que o açúcar.

Até 1988, os adoçantes só podiam ser vendidos em farmácias. Aqueles com aspartame na fórmula só eram comercializados com prescrição médica. Os adoçantes eram considerados remédios.

A **estévia** foi industrializada muito tempo depois da sua descoberta pelos estudiosos. Em 1960 cientistas japoneses em visita a São Paulo conheceram esta planta e levaram amostras para o seu país. Dez anos depois produziram adoçantes com ela. No Brasil, a estévia chegou às prateleiras em 1988 a partir de um projeto da Universidade de Maringá, no Paraná.

Já a **sucralose** foi desenvolvida em 1976 num trabalho conjunto entre pesquisadores da Universidade de Londres e a empresa Tate & Lyle. Essa substância veio inaugurar a terceira geração de adoçantes dietéticos.

Em breve deverá chegar às prateleiras adoçantes cada vez mais poderosos. O **alitame**, desenvolvido pela Pfizer, é 2 mil vezes mais doce que o açúcar e aguarda aprovação das autoridades competentes dos Estados Unidos.

Assim, podemos notar que foi a partir do século XIX que o homem conseguiu descobrir compostos que poderiam substituir o dulçor do açúcar sem fornecer calorias, os chamados edulcorantes, que são a matéria prima de todos os adoçantes encontrados no mercado.

No entanto, a maioria deles só consegue imitar a sacarose no sabor, ou seja, não são capazes de assumir outras importantes funções do açúcar, como a de fermentar, conservar, dar corpo, volume e modificar a textura das preparações. Se no passado os diabéticos ficavam privados de saborear a doçura de muitos pratos, atualmente, eles e todas as outras pessoas que querem se abster do açúcar tem à disposição vários tipos de adoçantes, cada qual feito com um edulcorante diferente ou com alguns deles combinados, numa eficiente sinergia. Os critérios desta escolha vão desde a origem da matéria prima até o preço final dos produtos. O fator determinante, contudo, ainda é uma questão de gosto.

Os adoçantes são totalmente seguros. Basta não ultrapassar o índice de ingestão diária aceitável (IDA) recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

EDULCORANTE

Sacarina
Ciclamato
Aspartame
Acessulfame-K
Estéviolósídeos
Sucralose

IDA

5mg diários/Kg de peso
11mg diários/Kg de peso
40mg diários/Kg de peso
15mg diários/Kg de pés
5,5mg diários/Kg de peso
15mg diários/Kg de peso

Faça as contas:

Para saber quanto a IDA significa, multiplique o valor em miligramas pelo seu peso. Uma pessoa de 60 kg, por exemplo, pode consumir até 2400mg de aspartame por dia. Para ingerir 2400mg, esta pessoa deveria tomar, todo dia, 60 cafés adoçados com saches, cada um contendo 40mg desta substância.

Todo mundo pode usar adoçante, inclusive crianças, mas essa opção pede bom senso, ou seja, só é indicada para crianças que de fato precisam substituir o açúcar em sua dieta. Afinal, o açúcar comum (sacarose) é uma fonte de energia importante na infância e não deve ser suprimida sem a orientação do médico.

TIPOS DE ADOÇANTES

	Acessulfame – K	Aspartame	Frutose	Sucralose
Definição	Sal de potássio 1967	Dipeptídeo formado por dois aminoácidos	Açúcar livre encontrado no mel e frutas	Feito a partir da sacarose. Metabolizado pelo organismo
Poder edulcorante	180-200x maior	150-200x maior	1,3-2x maior	600 x maior
Nº calorias		4 Cal/g	4 Cal/g	4 Cal/g
Cariogênico	Não	Não	Sim	Não
IDA/ Kg peso corpóreo	15mg	40mg		
Artificial/Natural	Artificial	Artificial	Natural	Natural
Uso culinário	Estável em altas temperaturas. Bom para compotas.	Instável em temperaturas elevadas	Fornecer volume. Ponto de calda de caramelo.	Não deixa gosto residual

	Esteviosídeos	Sorbitol	Sacarina	Ciclamato
Definição	Extraído das folhas da planta Stevia reubadiana	Derivado do álcool poliol	Ácido sulfimida benzóico - 1898	Ácido ciclo hexâmico - 1937
Poder edulcorante	300x maior	50x menor	700x maior	30-40x maior
Nº calorias		4 Cal/g		
Cariogênico	Não	Não	Não	Não
IDA/ Kg peso corpóreo	5,5mg		2,5mg	11mg
Artificial/Natural	Natural	Natural/Artificial	Artificial	Artificial
Uso culinário	Não fornece volume	Utilizado como agente de corpo	Não fornece volume nem textura. Estável a altas temperaturas.	Não fornece volume nem textura. Estável a altas temperaturas.

Preparações Culinárias

1.PUDIM DIET DE LEITE

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Doce de leite diet ALEODORA	2	Vd (260g)
Leite desnatado	260	Mililitros
Ovos	5	Unidades
Adoçante em pó	40	Gramas
Essência de baunilha	5	Mililitros
Frutose *	125	Gramas

* Vepê

Modo de preparo:

1. Colocar a frutose em uma forma de pudim e levar ao fogo para caramelar.Reservar.
2. Liquidificar o doce de leite, o leite desnatado, os ovos, o adoçante e a essência de baunilha.
3. Colocar o conteúdo do liquidificador na forma caramelada.
4. Levar o pudim ao forno em banho-maria, temperatura baixa (160°C), para assar por aproximadamente 1 hora.
5. Retirar do forno e deixar esfriar bem para desenformar.

Rendimento: 8 porções

Calorias: 155

2. TORTA DIET DE MAÇÃ COM CANELA

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de trigo	330	Gramas
Manteiga gelada	170	Gramas
Ovo	1	Unidade
Adoçante em pó	10	Gramas
Fermento em pó	2	Gramas
Leite desnatado	800	Mililitros
Gemas	2	Unidades
Amido de milho	90	Gramas
Adoçante em pó	24	Gramas
Fava de baunilha	¼	Unidade
Maçã	4	Unidades
Canela em pó	Q.B.	
Adoçante em pó	10	Gramas

Modo de preparo:

1. Peneire a farinha, o fermento e o adoçante em um bowl e acrescente o ovo e a manteiga. Amasse até formar uma massa homogênea.
2. Forre o fundo e as laterais de uma forma com fundo removível (25 cm diâmetro) com a massa.
3. Faça furinhos na massa com auxílio de um garfo e acerte as bordas com carretilha.
4. Leve para assar por aproximadamente 25 minutos. Reserve.
5. Para o creme, misture o leite, as gemas, o amido e o adoçante e leve ao fogo até engrossar. Aromatize o creme com a baunilha.
6. Coloque o creme frio sobre a massa assada.
7. Cozinhe as maçãs descascadas e fatiadas em água com adoçante. Escorra bem. Coloque as maçãs cozidas sobre o creme de forma harmoniosa.
8. Polvilhe canela em pó para decorar.

Rendimento: 10 porções / Calorias: 175

3. BOLO FLORESTA NEGRA DIET

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de trigo	100	Gramas
Ovos extra grandes	5	Unidades
Adoçante de pó	30	Gramas
Achocolatado em pó diet	30	Gramas
Fermento em pó	10	Gramas
Creme de leite fresco (recheio)	200	Mililitros
Morangos (recheio)	½	Caixa
Chocolate ao leite diet (recheio)	100	Gramas
Laranja (calda)	1	Unidade
Limão (calda)	1	Unidade
Adoçante em pó (calda)	15	Gramas
Água (calda)	500	Mililitros
Creme de leite fresco (cobertura)	200	Mililitros
Morangos (cobertura)	½	Caixa
Chocolate ao leite diet (cobertura)	100	Gramas

Modo de preparo:

1. Massa: Na batedeira, bater as 5 claras em neve. Acrescentar as gemas e o adoçante e bater mais um pouco. Desligar a batedeira, acrescentar a farinha de trigo, o chocolate em pó e o fermento em pó peneirados. Colocar a massa em uma forma redonda (20 cm de diâmetro), untada e enfarinhada, e levar ao forno (180°C) pré-aquecido para assar por 20 minutos.
2. Recheio: Bater o creme de leite na batedeira com o adoçante até ponto de chantily, misturar com morangos picados e raspas de chocolate.
3. Calda: Levar as cascas de laranja, as cascas de limão, o adoçante e a água ao fogo e deixar ferver por alguns minutos; peneirar e reservar.
4. Cobertura: Bater o creme de leite com o adoçante na batedeira até ponto de chantily. Lavar os morangos e fazer raspas de chocolate.

5. Montagem: Abrir a massa do bolo ao meio. Umedecer metade da massa com a calda. Colocar o recheio, a outra metade da massa, e mais um pouco de calda. Decorar com o chantilly e enfeitar com morangos e raspas de chocolate.

Rendimento: 10 porções

Calorias: 200

4. CHEESE CAKE DE MARACUJÁ DIET

Ingredientes	Quantidade	Unidade de medida
Bolacha leite diet	150	Gramas
Margarina light	40	Gramas
Água (massa)	50	Mililitros
Creamcheese light	400	Gramas
Maracujá (suco)	1	Unidade
Água (suco)	200	Mililitros
Adoçante em pó	20	Gramas
Gelatina sem sabor branca	40	Gramas
Água (gelatina)	200	Mililitros
Creme de leite fresco	200	Mililitros
Calda diet maracujá Blend	50	Mililitros

Modo de preparo:

1. Liquidificar a bolacha e peneirar sobre um bowl; acrescentar a margarina e a água e misturar bem, até a massa ficar homogênea. Moldar a massa sobre silpat ou papel manteiga dentro de aro de 20 cm de diâmetro e levar ao forno para assar. Retirar do forno e reservar.
2. Fazer o suco de maracujá com 1 unidade de maracujá e 200ml de água. Reservar.
3. Hidratar a gelatina e reservar.
4. No liquidificador colocar o cream cheese, o suco de maracujá(200 ml), o adoçante e a gelatina dissolvida; bater bem.
5. Bater o creme de leite na batedeira até ficar espesso.
6. Juntar à mistura do liquidificador, o chantily e as claras em neve mexendo levemente sem bater.
7. Montagem: Sobre um prato de bolo, colocar a massa assada, o aro e em volta uma fita de acetato, contornando o aro.
8. Cobrir a massa com a cheesecake e resfriar em geladeira.
9. Desenformar a cheesecake e enfeitar com a calda diet de maracujá.

Rendimento: 10 porções

Calorias: 174

5. TORTA DIET DE FRUTAS

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de trigo	330	Gramas
Manteiga gelada	170	Gramas
Ovo	1	Unidade
Adoçante em pó	24	Gramas
Fermento em pó	2	Gramas
Leite desnatado	800	Mililitros
Gemas	2	Unidades
Amido de milho	90	Gramas
Adoçante em pó	30	Gramas
Fava de baunilha	¼	Unidade
Carambola	1	Unidade
Morango	10	Unidades
Ameixa	2	Unidades
Uva Itália	1	Cacho
Gelatina sem sabor branca	12	Gramas

Modo de preparo:

1. Peneire a farinha, o fermento e o adoçante em um bowl e acrescente o ovo e a manteiga. Amasse até formar uma massa homogênea.
2. Forre o fundo e as laterais de uma forma com fundo removível (25 cm diâmetro) com a massa.
3. Faça furinhos na massa com auxílio de um garfo e acerte as bordas com carretilha.
4. Leve para assar por aproximadamente 25 minutos. Reserve.
5. Para o creme, misture o leite, as gemas, o amido e o adoçante e leve ao fogo até engrossar. Aromatize o creme com a baunilha.
6. Coloque o creme frio sobre a massa assada.
7. Corte as frutas de maneira harmoniosa.
8. Coloque as frutas sobre o creme.
9. Cubra as frutas com o brilho de gelatina.

Rendimento: 10 porções

Calorias: 175

6. SURPRESA DIET DE ABACAXI COM COCO QUEIMADO

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
--------------	------------	-------------------

Leite condensado diet:

Leite em pó desnatado	300	Gramas
Água fervente	400	Mililitros
Margarina light	40	Gramas
Adoçante em pó	30	Gramas

Creme:

Abacaxi	1	Unidade
Adoçante em pó	12	Gramas
Gema de ovo	3	Unidades
Amido de milho	50	Gramas
Coco fresco ralado	70	Gramas
Leite desnatado	600	Mililitros

Cobertura:

Coco fresco ralado	70	Gramas

Modo de Preparo:

1. Liquidifique todos os ingredientes do leite condensado diet e reserve sob refrigeração por aproximadamente 1 hora.
2. Leve ao fogo o leite condensado diet preparado, o leite desnatado, as gemas e o amido. Deixe no fogo até engrossar. Acrescente o coco e reserve o creme.
3. Cozinhe o abacaxi picado com um pouco de água e o adoçante e reserve.
4. Para a cobertura, leve os ingredientes ao forno em uma assadeira até o coco dourar. Mexer sempre.
5. Montagem: Em uma tigela de vidro arrume em camadas: creme, abacaxi e o coco queimado. Sirva bem gelado.

Rendimento: 10 porções / Calorias: 290

7. BRIGADEIRÃO DIET

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Doce de chocolate Aleodora	520	Gramas
Ovos	4	Unidades
Leite desnatado	520	Gramas
Gelatina sem sabor branca	35	Gramas
Água	200	Mililitros
Adoçante em pó	48	Gramas
Chocolate granulado diet	50	Gramas
Frutose	125	Gramas

Modo de Preparo:

1. Caramelize a forma com a frutose.
2. Bata no liquidificador o restante dos ingredientes. Coloque na forma caramelizada e leve ao forno em banho maria por aproximadamente 1 hora.
3. Desenforme depois de frio e enfeite com o chocolate granulado.

Rendimento: 15 porções

Calorias: 168