

GUIA EXCLUSIVO DE BOLSO

SOBREMESAS JAPONESAS ZERO CULPA



**6 Doces & Mousses
Sacietógenos com
Kanten para Comer
Sem Furar a Dieta**

Matando a vontade
incontrolável de doce
à tarde e à noite sem
açúcar e sem peso na
consciência.

**Método Oficial
Gelatina Japonesa**

Acesso Especial • Edição Prática



CAPÍTULO 1

O SEGREDO DA CREMOSIDADE JAPONESA

A maioria das pessoas acha que o Kanten (ágar-ágar) serve apenas para fazer gelatina transparente e firme. Mas no Japão, as confeitarias saudáveis utilizam um truque simples para transformar essa fibra potente em mousses aeradas e pudins aveludados.



Os 3 Mandamentos da Sobremesa Fit:



O Segredo do Liquidificador:

O Kanten precisa ser fervido normalmente na água por 2 a 3 minutos para ativar. Depois de levemente amornado, bata-o no liquidificador junto com a base cremosa (como leite de coco light, iogurte natural desnatado ou polpa de fruta). Isso quebra as fibras rígidas e cria uma textura de Danone ou Mousse!



Adoçante Certo:

Use Eritritol ou Stévia pura. Evite adoçantes artificiais à base de sacarina ou ciclamato, que deixam sabor residual amargo.



Poder Sacietógeno Triplicado:

Ao combinar o Kanten com cacau 100% ou frutas ricas em polifenóis, você acalma o centro de recompensa do cérebro (dopamina) e não sente vontade de assaltar a geladeira 30 minutos depois.

CAPÍTULO 2

RECEITA 1: Mousse Tradicional de Chocolate Nobre

Mata a compulsão por brigadeiro em minutos.



Ingredientes:

- 1 colher de chá (2g) de pó de Kanten;
- 150ml de água;
- 150ml de leite desnatado ou leite de amêndoas;
- 2 colheres de sopa cheias de cacau em pó 100%;
- 1 colher de sopa de eritritol (ou adoçante a gosto);
- 3 gotas de essência de baunilha (opcional).

Preparo (4 min):

Dissolva o Kanten na água e ferva em fogo brando por 2 minutos.

No liquidífico, coloque o leite, o cacau, o adoçante e a água com o Kanten ainda quente.

Bata por 60 segundos até formar bolhas de ar.

Despeje em taças e leve à geladeira por 30 minutos.

Fica aerado e consistente!



RECEITA 2: Pudim Japonês de Leite de Coco com Canela

Textura sedosa de manjar, zero lactose e zero açúcar.



Ingredientes:

- 1 colher de chá (2g) de Kanten;
- 100ml de água;
- 200ml de leite de coco light (ou leite vegetal);
- 1 colher de sopa de xilitol
- ou eritritol;
- Canela em pó para polvilhar.

Preparo (3 min):

Ferva o Kanten na água por 2 minutos.

Adicione o leite de coco e o adoçante na panela, mexendo em fogo baixo por mais 1 minuto sem ferver forte.

Despeje em forminhas individuais e refrigere por 20 minutos.

Desenforme e finalize com bastante canela por cima (a canela ajuda a controlar os picos de insulina).



CAPÍTULO 3

RECEITA 3: Mousse Cremosa de Maracujá Anti-Ansiedade

O maracujá possui passiflora natural que reduz a ansiedade do final de tarde.



Ingredientes:

- 1 colher de chá (2g) de Kanten;
- 100ml de água;
- Polpa de 1 maracujá grande (com as sementes separadas);
- 1 pote (150g) de iogurte natural desnatado;
- 1 colher de sopa de adoçante natural.

Preparo (4 min):

Ferva a água com o Kanten por 2 minutos. Bata no liquidizador o iogurte, a metade da polpa de maracujá, o adoçante e a mistura de Kanten morna. Coloque em taças e use o restante das sementes de maracujá cruas por cima para decorar e dar crocância. Leve a geladeira por 25 minutos.



RECEITA 4: Gelatina Suave de Morango Silvestre com Chia

Antioxidante potente para pele e digestão.



Ingredientes:

- 1 colher de chá (2g) de Kanten;
- 150ml de água;
- 1 xícara de morangos maduros picados;
- 1 colher de chá de sementes de chia;
- Gotas de limão e adoçante a gosto.

Preparo (5 min):

Em uma panelha, amasse levemente os morangos com as gotas de limão e adoçante até virar uma caldinho rústica. À parte, ferva a água com o Kanten por 2 minutos. Misture o morango com o Kanten fervendo e adicione as sementes de chia. Distribua em potes de vidro. Ao gelar, a chia e o Kanten formam uma camada de saciedade dupla!



RECEITA 5:

Creme Aveludado de Manga Tropical

Para quando bater aquela vontade louca de sorvete cremoso.



Ingredientes:

- 1 colher de chá (2g) de Kanten;
- 100ml de água;
- 1/2 manga madura (Palmer ou Tommy) picada;
- 3 colheres de sopa de leite de coco light ou iogurte natural;
- Folhas de hortelã fresca para decorar.



Preparo (3 min):

Ferva o Kanten na água por 2 minutos. No liquidizador, processe a manga com o leite de coco e o Kanten já dissolvido até virar um creme homogêneo e brilhante (não precisa de adoção se a manga estiver docinha!). Sirva em taças e gele por 30 minutos. Parece um sorbet artesanal!



RECEITA 6:

Gelatina Trufada de Café Espresso com Canela

Termogênica, energética e anula a fome na hora.



Ingredientes:

- 1 colher de chá (2g) de Kanten;
- 100ml de água;
- 1 xícara (100ml) de café forte já passado (sem açúcar);
- 1 colher de sobremesa de cacau 100%;
- Adoçante a gosto e canela em pó.



Preparo (3 min):

Ferva o Kanten na água por 2 minutos. Adicione o café quente, o cacau e o adoçante, misturando bem com um garfo ou fouet. Despeje em potinhos e coloque na geladeira. O sabor lembra um bombom de café com textura firme e refrescante!



DICAS DE OURO

Como Conservar e o Melhor Horário para Comer



O Momento Perfeito:

- ✓ **Às 16h30 / 17h (O Horário do Perigo):** É nesse momento que o cortisol cai e o cérebro pede doce desesperadamente. Comer uma dessas sobremesas nesse horário corta o apetite e faz você chegar ao jantar sem fome descontrolada.
- ✓ **Depois do Almoço:** Substitui com perfeição sobremesas calóricas tradicionais.



Dúvidas Frequentes & Conservação:



Quanto tempo dura na geladeira?

- As receitas feitas com água e frutas duram até 5 a 6 dias em potes com tampa hermética.
- As receitas com iogurte ou leite vegetal duram 3 a 4 dias.



Posso congelar?

- Não recomendamos congelar, pois o Kanten solta água ao descongelar e perde a textura de mousse aveludada. Faça e mantenha sempre na parte média ou superior da geladeira.



Parabéns por cuidar de você de forma inteligente e saborosa!

