

nutri^{de} bolsa



**Docinhos
de cada dia**

Permitido

Índice

Sobremesas Fit

Brigadeirão Fit	4
Brownie de Batata Doce	6
Chandelle Fit	8
Cheesecake de Framboesa	10
Manjar de Coco	12
Mosaico de Gelatina	14
Mousse de Limão	16
Sorvete de Abacaxi	18
Sorvete de Banana e Amendoim	20
Sorvete Natural de Frutas	22
Sorvete Proteico	24
Petit Gateau Fit	26
Picolé de Amendoim	28
Pudim de Leite	30
Torta de Chocolate	32

Sobremesas Lowcarb

Brownie	34
Crème Brûlée	36
Mini Banoffee	38
Mousse de Chocolate	40
Mousse de Maracujá	42
Mousse de Morango	44
Panna Cotta	46
Picolé de Abacate e Limão	48
Picolé de Melancia	50
Picolé de Morango e Iogurte	52
Picolé Natural de Frutas	54
Pudim Prestígio	56
Sorvete de Limão	58
Sorvete de Morango	60
Torta de Limão	62

Brigadeirão Fit



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

60

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 400ml de leite líquido desnatado
- 1 xícara de leite em pó desnatado
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1 xícara de xylitol (ou açúcar mascavo)
- 3 colheres de sopa de óleo de coco

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata os ovos, o leite líquido, o leite em pó, o cacau, o açúcar e o óleo de coco.
2. Asse em banho maria em forma untada com óleo de coco por 1 hora a 180 graus.
3. Espere esfriar, desenforme e sirva.

Brownie de Batata Doce



Receitas Fitness



Porções
10



Minutos
40

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- Mel a gosto
- 200ml de água
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 50g de nozes trituradas (opcional)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

1. Descasque a batata doce e cozinhe.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea e consistente. Adicione as nozes.
3. Unte uma forma pequena (ou utilize papel manteiga) e despeje a massa.
4. Coloque o brownie em forno médio, pré- aquecido, por aproximadamente 25 minutos.

Chandelle Fit



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

20

INGREDIENTES

- 500ml de leite desnatado
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa de xylitol (ou açúcar mascavo)
- Raspas de chocolate 70% (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com o fogo desligado coloque 250ml de leite, o cacau, amido, açúcar e misture bem para que tudo se dissolva.
2. Adicione os 250ml de leite restantes, acenda o fogo e misture sempre em fogo baixo sem parar até que comece a levantar fervura.
3. Após ferver, continue misturando até que fique cremoso.
4. Coloque em um recipiente fechado e leve para a geladeira por 4 horas.
5. Para servir, finalize com raspas de chocolate 70%.

Cheesecake de Framboesa



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

50

INGREDIENTES

BASE:

- ½ xícara de farinha de amêndoas
- ½ xícara de farinha de aveia
- 4 colheres de sopa de mel

CREME:

- 200g de creme de ricota
- 200g de iogurte grego
- Gelatina incolor
- 2 colheres de sopa de adoçante

GELÉIA:

- 1 xícara de framboesa
- 2 colheres de sopa de adoçante
- 2 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela misture os ingredientes da base até conseguir formar uma massa modelável. (Caso necessário, adicione mais mel)
2. Acomode em uma forma de 15cm com fundo removível de forma que fique bem compactado e uniforme.
3. Leve para pré-assar em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 10 minutos e reserve.
4. Para o recheio, misture a gelatina em pó com seis colheres de sopa de água fria. Leve ao micro-ondas por uns segundos e reserve.
5. No liquidificador adicione os ingredientes da massa da cheesecake e bata por cerca de 5 minutos. Adicione a gelatina e bata até ficar uniforme. Coloque o creme batido na forma e leve ao freezer até ficar firme.
6. Coloque os ingredientes da geleia em uma panela e mexa bem até engrossar.
7. Aguarde a geleia esfriar e cubra a cheesecake!

Manjar de Coco



Receitas Fitness



Porções
12



Minutos
40

INGREDIENTES

- 500ml de leite desnatado
- 10 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 200ml de leite de coco light
- 100ml de água quente
- 2 pacotes de gelatina sem sabor
- 5 colheres de sopa de adoçante em pó

CALDA:

- 10-15 ameixas secas inteiras
- 4 colheres de sopa de adoçante
- Água o quanto baste.

MODO DE PREPARO

1. Dissolva a gelatina na água fervida.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador por aproximadamente 4min.
3. Despeje a mistura em uma forma de silicone e leve à geladeira por aproximadamente 3-4 horas.

CALDA:

1. Coloque as ameixas, adoçante e água para ferver e cozinhe em fogo baixo, até adquirir consistência de calda.
2. Espere esfriar e coloque sobre o manjar

Mosaico de Gelatina



Receitas Fitness



Porções
12



Minutos
30

INGREDIENTES

- 3 caixinhas de gelatina sem açúcar (sabores limão e morango)
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 1 lata de creme de leite com soro
- 1/2 xícara de adoçante culinário

MODO DE PREPARO

1. Dissolva as gelatinas com sabor em 350 ml de água fervente, cada uma.
2. Coloque num pirex e deixe esfriar, quando frio coloque na geladeira.
3. Dissolva a gelatina incolor em 100 ml de água por 20 segundos no micro-ondas e bata no liquidificador com o creme de leite, o adoçante e mais 100 ml de água, porém gelada.
4. Quando bater espere esfriar bem e só depois corte as gelatinas já durinhas em quadradinhos e junte ao creme.
5. Leve para gelar em uma forma untada com óleo, passada na água gelada.

Mousse de Limão



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

15

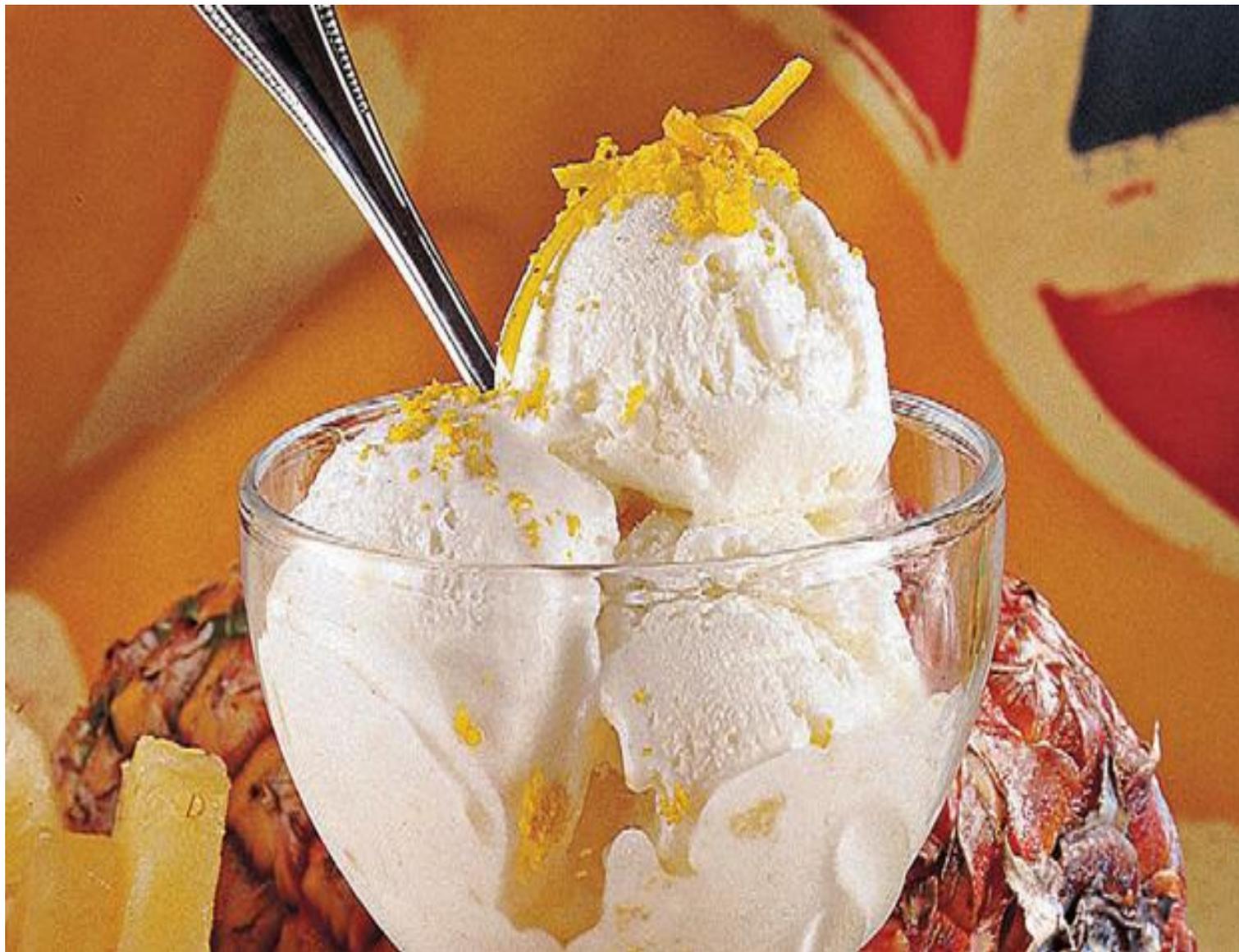
INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de leite em pó desnatado
- 1/2 xícara de chá de adoçante culinário em pó
- 1/2 xícara de água quente (1 minuto no micro-ondas)
- Suco de 1 a 2 limões

MODO DE PREPARO

1. Bata a água, o leite e o adoçante em pó no liquidificador por cinco minutos.
2. Coloque a água aos poucos para não ficar muito ralinho. Caso tenha ficado, acrescente um pouco mais de leite em pó, e caso tenha ficado muito duro, acrescente mais água.
3. Após bater, acrescente aos poucos o suco do limão e continue batendo por uns 3 minutos. Ele deverá ficar na consistência de leite condensado. Quanto mais limão, mais durinho ficará.
4. Coloque em tigelinhas individuais e deixe gelar por 1h na geladeira. Enfeite com raspas de limão (ou qualquer outra fruta), e está pronto!

Sorvete de Abacaxi



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 abacaxi médio
- 1 laranja
- Adoçante ou açúcar mascavo a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte o abacaxi em pequenos quadrados e congele por 4/5 horas.
2. Após congelados, coloque o abacaxi no processador, adicione raspas da casca da laranja e a polpa da laranja cortada em 4 pedaços.
3. Processe os ingredientes até virar um creme.
4. Coloque no congelador por 2 horas e sirva

Sorvete de Banana e Amendoim



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Corte as bananas em rodela. Coloque em um recipiente e leve no freezer por 1-2 horas. Não mais que isso, para não dificultar o processamento.
2. Coloque pedaços da banana congelada no processador ou liquidificador e processe até ficar uma massa completamente homogênea. Isso leva alguns minutos e você pode precisar raspar as bordas.
3. Uma vez que a banana está cremosa, adicione a pasta de amendoim e essência de baunilha e bata mais um pouco. Coma imediatamente (na forma cremosa) ou volte ao congelador para que fique com mais aspecto de sorvete.

Dica: Não precisa adoçar! A menos que você queira.

Você pode adicionar cacau no lugar da pasta de amendoim, fica uma delícia!

Sorvete Natural de Frutas



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

INGREDIENTES

- 2 bananas prata
- 1 manga
- 2 polpas de maracujá

MODO DE PREPARO

1. Congele a banana (picada), a manga (picada) e a polpa do maracujá.
2. Depois de tudo congelado, bata no processador ou liquidificador. Caso precise, coloque algumas colheres de água para facilitar.
3. Leve ao congelador por 3 horas e sirva.

Sorvete Proteico



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

INGREDIENTES

- 2 bananas fatiadas
- 1 scoop de proteína de chocolate
- Mel ou adoçante stevia à gosto

MODO DE PREPARO

1. Congele as bananas cortadas e descascadas por 2 horas.
2. Depois de congeladas, bata-as em um processador (ou liquidificador) até obter um creme.
3. Adicione a proteína de chocolate, o mel ou adoçante à gosto e bata até misturar tudo.
4. Leve para o freezer por cerca de 4 horas e sirva.

Petit Gateau Fit



Receitas Fitness



Porções

1



Minutos

20

INGREDIENTES

- 60g de chocolate amargo sem lactose (9 quadradinhos)
- 1 colher de sopa de xylitol
- 1 colher de chá de café em pó (opcional)
- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de pasta de amendoim integral sem açúcar
- 1 colher de sopa de farinha de aveia sem glúten

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture o ovo, o sal, o xylitol e o pó de café.
2. Derreta o chocolate e a pasta de amendoim em banho maria (ou no microondas) e adicione-os na mistura junto com a farinha de aveia.
3. Unte e enfarinhe com cacau em pó um ramekin ou uma pequena tigela redonda. Despeje a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 10 minutos.
4. Retire do forno, passe a faca nas laterais para ajudar a desgrudar e espere cerca de 5 minutos até desenformar.

Picolé de Amendoim



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

60

INGREDIENTES

- 9 bananas pratas pequenas
- 3 colheres (sopa) de pasta de amendoim
- $\frac{3}{4}$ de xícara de água gelada

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso.
2. Coloque em forminhas de picolé e leve ao freezer até ficarem congelados.

Pudim de Leite



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

40

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 500ml de leite líquido desnatado em temperatura ambiente
- 4 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- 3 colheres de sopa de adoçante
- 1/2 colher de sobremesa de essência de baunilha
- **CALDA:**
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 4 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela pequena, derreta o açúcar dissolvido em 1 colher de sopa de água. Quando começar a caramelizar, acrescente mais 3 colheres de água e misture sem parar até obter uma calda uniforme e alcançar o ponto de caramelo fino (irá engrossar quando esfriar).
2. Bata os ovos no liquidificador por 2 minutos e junte os demais ingredientes, deixando a essência de baunilha por último.
3. Espalhe a calda de caramelo em uma forma de pudim pequena e despeje a mistura batida no liquidificador.
4. Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno médio/baixo em banho maria por cerca de 40 minutos ou até que passe no teste do palito.
5. Deixe o pudim esfriar e leve-o à geladeira por cerca de 1 hora antes de desenformar.

Torta de Chocolate



Receitas Fitness



Porções
12



Minutos
50

INGREDIENTES

MASSA:

- 1 e 1/2 xíc farelo de aveia
- 1/2 xíc linhaça moída (ou outra farinha nutritiva como de amêndoas ou coco)
- 4 col sopa melado de cana
- 4 col sopa óleo de coco
- 1 col chá extrato de baunilha

RECHEIO:

- 1 abacate grande, maduro (pode ser substituído por 3 avocados)
- 1/4 xíc cacau em pó
- 1/4 xíc melado de cana (quantidade pode variar de acordo com a doçura desejada)
- 100g chocolate 70% cacau derretido sem lactose

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, misture os ingredientes da massa com as mãos, até que forme uma farofa úmida e homogênea.
2. Unte uma forma (de 20cm de diâmetro, com fundo removível) com óleo de coco.
3. Coloque a "farofa" e aperte bem até formar uma base uniforme. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 10 minutos, ou até que esteja dourada. Retire do forno e espere esfriar.
4. Bata todos os ingredientes do recheio no liquidificador.
5. Desenforme a massa e cubra com o recheio. Armazene na geladeira.

Brownie



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

40

INGREDIENTES

- 200g de chocolate 70% cacau
- 100g de manteiga sem sal
- 100g de xylitol
- 5 ovos (separando claras e gemas)
- 150g de farinha de amêndoas (você pode fazer na sua casa com a oleaginosa da sua preferência)
- Essência de baunilha a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate no micro-ondas (30 em 30 segundos para não queimar) ou em banho-maria.
2. Adicione a manteiga (temperatura ambiente ou derretida) ao chocolate e misture bem. Acrescente o adoçante, as gemas e a farinha de amêndoas e misture. A massa ficará bem espessa.
3. Bata as claras em neve e incorpore à massa pouco a pouco, com bastante delicadeza e suavidade.
4. Quando estiver tudo bem homogêneo, acrescente a essência de baunilha.
5. Em assadeira forrada com papel manteiga, espalhe a massa uniformemente e leve ao forno (pré-aquecido a 180º) por 20 a 30 minutos. Espere esfriar para desenformar!

Crème Brûlée



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

50

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo caipira
- 350ml de creme de leite)
- 50g de adoçante xylitol
- 1 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes muito bem.
2. Despeje o creme em pequenos ramequins.
3. Arrume-os numa assadeira retangular e leve ao forno pré-aquecido para assar em banho-maria.
4. Deixe assar por 45 minutos.
5. Retire do forno.
6. Se quiser uma crosta por cima do creme, é necessário usar um pequeno maçarico.

Mini Banoffee



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 banana branca
- 4 colheres de sopa de doce de leite low carb (receita disponível no e-book)
- Cacau em pó para polvilhar

MASSA CROCANTE:

- 1 1/2 xícara de farinha de amendoim (ou amêndoas)
- 1/2 xícara de manteiga em temperatura ambiente
- 2 colheres de sopa de adoçante
- 1 ovo

CREME:

- 1 clara
- 2 colheres de sopa de adoçante

MODO DE PREPARO

MASSA CROCANTE:

1. Misture com as mãos a manteiga, farinha e adoçante, quando estiver uma farofa bem molhada acrescente o ovo e mexa bem.
2. Coloque a massa em uma forma bem untada, espalhe com os dedos.
3. Leve ao forno 180º por 20 minutos ou até que fique crocante.

COBERTURA DE CREME:

1. Bata a clara junto com o adoçante até virar chantilly.

MONTAGEM:

1. Espere a massa esfriar e cubra com uma camada de doce de leite, uma de banana em rodela, e uma de creme. Finalize com cacau em pó 100% cacau.

Mousse de Chocolate



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

INGREDIENTES

- 3 claras de ovos orgânicos
- 100g de chocolate 70% cacau

MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate no micro-ondas ou em banho maria.
2. Bata as claras em neve, e aos poucos vá acrescentando o chocolate derretido.
3. Agora é só colocar dentro de alguns potinhos e levar para geladeira.
4. Deixe gelar por cerca de 2 horas.
5. DICA: Você pode acrescentar creme de leite para render mais.

Mousse de Maracujá



Receitas Fitness



Porções

3



Minutos

20

INGREDIENTES

- 250ml de leite desnatado
- 3 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 160g de iogurte natural desnatado
- 1 sachê de gelatina sem sabor
- 1 colher de chá de suco em pó zero açúcar de maracujá
- 5 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador coloque o leite em pó, o leite líquido, o suco em pó de maracujá e o iogurte natural. Bata até ficar homogêneo.
2. Dissolva a gelatina conforme instruções na embalagem e coloque-a no liquidificador junto com os outros ingredientes e bata por mais 1 minuto.
3. Coloque o mousse em uma tigela e leve à geladeira por pelo menos 1 hora.
4. Caso queira cobertura, retire a polpa de um maracujá, adicione adoçante a gosto e mexa na panela até engrossar.

Mousse de Morango



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 4 potes de iogurte natural
- 4 xícaras de chá de morango
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Dissolva a gelatina sem sabor conforme recomendações da embalagem.
2. Coloque no liquidificador o iogurte, os morangos, o adoçante e a gelatina e bata bem
3. Despeje o conteúdo em taças e leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
4. Finalize decorando com morangos.

Panna Cotta



Receitas Fitness



Porções

2



Minutos

20

INGREDIENTES

- 300ml leite de coco
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 3/4 pacote de gelatina sem sabor
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 scoop de whey protein sabor baunilha (opcional)
- Calda de morango

MODO DE PREPARO

1. Coloque o leite de coco, coco ralado, baunilha em uma panela e mexa até ferver.
2. Dissolva a gelatina conforme instrução da embalagem. Misture tudo e acrescente o whey protein sabor baunilha.
3. Coloque em pequenos copos ou em forminhas de silicone.
4. Leve à geladeira até endurecer.
5. Finalize colocando a calda de morango por cima.

Picolé de Abacate e Limão



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

20

INGREDIENTES

- 1 abacate médio maduro
- 1/2 xícara de leite de coco
- 3 colheres de sopa de xilitol

MODO DE PREPARO

1. Pique o abacate, coloque no liquidificador junto com o leite de coco.
2. Bata por alguns minutos ou até que fique cremoso.
3. Adoce com o xilitol (se preferir mais doce, adicione mais adoçante).
4. Despeje em forminhas de picolé.
5. Leve ao freezer por algumas horas ou de um dia para o outro.

Picolé de Melancia



Receitas Fitness



Porções

4



Minutos

50

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de melancia picada e sem sementes
- Suco de 1 limão tahiti
- 1/2 colher (chá) de gengibre ralado

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador e coloque em forminhas de picolé.
2. Leve ao congelador por pelo menos 1 hora e sirva.

Picolé de Morango e Iogurte



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

50

INGREDIENTES

- 3 potes de iogurte natural (sem estar adoçado)
- 300 gramas de morangos (limpos e cortados em lascas)
- 4 colheres de sopa de xylitol

MODO DE PREPARO

1. Leve os morangos ao fogo com metade do xylitol e deixe por cerca de 5 minutos ou até ferver (fogo baixo).
2. Retire da panela e deixe esfriar em um recipiente.
3. Enquanto isso, bata no liquidificador o iogurte e a outra parte do açúcar.
4. Coloque a calda dos morangos na lateral das forminhas e complete com a mistura do iogurte.
5. Leve ao congelador por 12 horas.

Picolé Natural de Frutas



Receitas Fitness



Porções

8



Minutos

15

INGREDIENTES

- Frutas em rodela: morango, kiwi (escolha as frutas de sua preferência)
- Água de coco

MODO DE PREPARO

1. Colocar água de coco com as frutas em rodela numa forma de picolé e levar ao congelador.

Pudim Prestígio



Receitas Fitness



Porções

12



Minutos

20

INGREDIENTES

SABOR CHOCOLATE:

- 100ml leite de coco
- 100g iogurte grego
- 2 colheres de sopa de xylitol
- 15g cacau em pó
- 4g gelatina sem sabor diluída com 2 colheres sopa de água gelada

SABOR COCO:

- 100ml leite de coco
- 100g iogurte grego
- 1 colher de sopa de xylitol
- 25g coco ralado
- 4g gelatina sem sabor diluída com 2 colheres sopa de água gelada

MODO DE PREPARO

1. Comece misturando a gelatina com água gelada e deixe em repouso por 5 minutos. Leve ao micro-ondas por 10 segundos para dissolver.
2. Misture em uma tigela o leite de coco, iogurte, xylitol, cacau em pó e a gelatina que foi preparada.
3. Unte uma forma pequena, coloque a mistura de chocolate e leve ao freezer por 20 minutos.
4. Misture todos os ingredientes da camada de coco com a gelatina e coloque a mistura por cima da de chocolate. Leve à geladeira por no mínimo 6 horas.
5. Para desenformar, passar rapidamente a forma no fogo baixo. Em seguida, passar uma espátula em toda a lateral e virar em um prato.

Sorvete de Limão



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

20

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 200 ml de creme de leite (usei fresco, mas pode ser de caixinha)
- 150 ml de suco de limão (ou menos se gostar mais suave)
- Essência de baunilha a gosto
- Adoçante a gosto (usei 4 colheres de sopa de xilitol)

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes (menos o creme de leite) e leve ao fogo baixo até engrossar.
2. Espere esfriar, acrescente o creme de leite e raspas de limão (opcional).
3. Leve ao freezer até congelar. Retire do freezer alguns minutos antes de servir para ele ficar exatamente nessa consistência incrível!

Sorvete de Morango



Receitas Fitness



Porções

6



Minutos

20

INGREDIENTES

- 2 copos de morangos
- 2 caixas de creme de leite
- 2 colheres de sopa de xilitol ou outro adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

1. Congele os morangos.
2. Bata os morangos congelados em um liquidificador ou mixer, até que vire um purê.
3. Em uma tigela, bata o creme de leite bem gelado com o xilitol até ponto de chantilly.
4. Junte o purê de morangos ao chantilly.
5. Disponha em um recipiente e leve ao congelador por 6 horas.

Torta de Limão



Receitas Fitness



Porções

10



Minutos

40

INGREDIENTES

MASSA:

- 1 xícara (chá) de coco ralado (100g)
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas ou qualquer outra oleaginosa (100g)
- 5 colheres rasas (sopa) de manteiga (50g)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de adoçante

RECHEIO:

- Suco de 2 limões grandes
- 100ml de leite de coco
- 400g de creme de leite
- 1 envelope de gelatina sem sabor (12g)
- 1 colher (sopa) de adoçante (ou a gosto)
- raspas de limão

MODO DE PREPARO

MASSA:

Em uma vasilha acrescente todos os ingredientes da massa, o coco ralado, a farinha de amêndoa, a manteiga, os ovos e o adoçante. Misture bem com uma colher os ingredientes, até ficar uma massa bem incorporada. Coloque a massa em uma forma de fundo removível apertando bem até cobrir o fundo e as laterais. Fure com um garfo parcialmente a massa e leve para assar por 15 minutos com o forno já pré- aquecido.

RECHEIO:

Em copo coloque o envelope da gelatina, 3 colheres de leite de coco e misture bem, leve ao micro-ondas por 15 segundos, tire mexa bem. Reserve. Em outra vasilha coloque o creme de leite o restante dos 100ml do leite de coco, o suco dos dois limões grandes, a gelatina sem sabor que estava reservada, mais uma colher de adoçante ou a gosto. Bata no liquidificador e despeje sobre a massa quando ela estiver fria, coloque raspas de limão e leve à geladeira por 3h a 4h.