

O consumo diário de açúcar deve restringir-se a 5% da energia total consumida, ou seja 25g. Esta quantidade equivale a 5 pacotes de açúcar, mas lembra-te que muitos alimentos têm açúcar adicionado.

Quanto açúcar tem a sua bebida?

1 colher de chá = 5g
Porção: 200 mL de bebida



Cola



Bebida energética



Refrigerante de limão



Bebida desportiva



Sumo de laranja



Iced tea

VAMOS DESCOBRIR O AÇÚCAR



O açúcar comum, quimicamente conhecido como sacarose, é uma substância formada por minúsculos grãos de cor branca. Sua denominação científica é alfa-D-Glucopiranosose. O açúcar pode ser obtido da beterraba ou então da cana-de-açúcar, embora seja também encontrado em outras plantas em menor quantidade. Trata-se de uma substância que faz parte de nossa alimentação.

DESCOBRINDO

Mas o que são exatamente os adoçantes?

Os adoçantes artificiais são apenas um tipo de substituto do açúcar. A tabela seguinte mostra alguns substitutos do açúcar mais populares e como são classificados.

Adoçantes artificiais: ACESSULFAME K | ASPARTAME | NEOTAME | SACARINA | SUCRALOSE | ADVANTAME | CICLAMATO | TAUTAMINA
Açúcares álcoois: ERITRITOL | HIDROLISADO DE AMIDO HIDROGENADO | ISOMALTE | LACTITOL | MALTITOL | MANITOL | SORBITOL | XILITOL
Adoçantes novos: STEVIA | TAGATOSE | TREALOSE
Adoçantes naturais: GELEIA DE AGAVE | MEL | CONCENTRADO DE SUMO DE FRUTA | MELAÇO | XAROPE DE ACER | FRUTOSE | AÇÚCAR DE CÔCO

Os adoçantes artificiais

Os adoçantes artificiais são substitutos do açúcar sintéticos, mas podem ser derivados de substâncias naturais, incluindo de ervas ou do açúcar em si. São conhecidos como edulcorantes intensos porque têm um poder adoçante muito superior ao do açúcar comum.

Os adoçantes artificiais podem ser utilizados em produtos processados tal como foi dito na introdução ou para uso doméstico (ex. fazer bolos, adoçar o chá/café, etc). Contudo, ao contrário do açúcar, estes não são agentes de volume pelo que a maioria das receitas tem de ser adaptada. Por outro lado, nem todos os adoçantes estão adaptados a altas temperaturas (forno), deixando um sabor intenso, metálico e desagradável. Verifique sempre no rótulo esta informação.

Sopa de legumes pré feitas



Lista de Ingredientes (fonte): Batata, amido, cenoura, sal, farinha de trigo, mandioquinha, cebola, óleo vegetal, açúcar, tomate, corante, alho, aipo, curcuma, noz-moscada, E's variados...

Parece que ao comprarmos uma sopa de legumes (tão) saudável, estamos na realidade a comprar uma série de aditivos alimentares, açúcar, óleo, farinhas e poucos legumes.

Espero que agora entendam por que razão devemos evitar sopas compradas.

Polpa e molho de tomate



Molhos, polpas, concentrados de tomate, ketchup... é raro o que não tem açúcar! Mas atenção que existem marcas que não o têm.

Veja como o açúcar consta como 3º ou 4º ingrediente nestes produtos. Nada melhor do que o tomate ao natural! Congele-o e garanta que tem tomate fresco todo o ano para os seus cozinhados.

Pão de forma



“Pão” é uma forma simpática de “dizer”. Um produto com 20 ingredientes, dos quais o 8º e 9º são açúcar e sal, não se deveria chamar “pão”.

Este é o clássico exemplo de que um alimento apontado como “linea/ silhueta” não significa que seja bom para a saúde ou mesmo para o controlo do peso! Vá para além das letras grandes e leia os ingredientes. Nada lhe irá escapar! Como este, muitos produtos do género existem no mercado, esteja atento.

logurtes



Dados como alimentos saudáveis ou inofensivos, um pote de 125g chega a conter o equivalente a dois pacotes de açúcar (15g).

Aprenda a distingui-los e escolha os mais saudáveis nesta revisão das principais marcas no mercado português:

Bolachas



Para quem acha que são saudáveis, que as Maria são inofensivas, as torradas então são “como água”, sugerimos a leitura atenta dos rótulos.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	POR 100g DE PRODUTO	POR PORÇÃO (25g-4 BOLACHAS)	%DIET	REF. 2000Kcal
ENERGIA	1871kJ 444kcal	468kJ 111kcal	6	2400Kcal
LÍPIDOS	11g	2,8g	4	70g
DOS QUAIS ÁCIDOS GORDOS SATURADOS	5,3g	1,3g	7	20g
HIDRATOS DE CARBONO	79g	20g	8	260g
DOS QUAIS AÇÚCARES	23g	5,8g	6	90g
FIBRA	2,4g	0,6g		
PROTEÍNAS	6,0g	1,5g	3	50g
SAL	0,95g	0,24g	4	6g

BOLACHAS
INGREDIENTES: Farinha de trigo, açúcar, gordura vegetal de palma, xarope de glicose, soro de leite em pó, sal, levedantes (E500i, E503ii), emulsionante (E322), antioxidantes (E223 (contém sulfite), E304, E309), aroma. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, ovos, soja e sementes de sésamo.
 Conservar em local fresco e seco.

SIGAS COMEÇA C/TE POR ESCOLHER ALIMENTOS QUE APRESENTEM MAIS NUTRIENTES A VERDE E LARANJA DO QUE A VERMELHO.

Segue as cores dos RÓTULOS, informa-te e escolhe os alimentos que apresentam mais nutrientes: a VERDE e LARANJA do que a VERMELHO

	DESCODIFICADOR DE RÓTULOS				ALIMENTOS por 100g			
	GORDURA (Líquida)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	ALTO	MÉDIO	BAIXO	
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	VERMELHO	VERMELHO	VERMELHO	VERMELHO
MÉDIO	entre 3,17,5g	entre 1,5, 5g	entre 5, 22,5g	entre 0,3-1,5g	LARANJA	LARANJA	LARANJA	LARANJA
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE

Mais informações consulte: www.alimentacao Saudavel.dgpt

Valores aproximados por 100g	Chocolate	Leite	Mel e avelãs	Fibra e cereais
Valor energético (Kcal)	439	453	469	457
Proteínas (g)	8,5	7,6	7,0	8,2
Hidratos de carbono (g)	65	69	70	67
dos quais açúcares (g)	29	22	29	25
Lípidos (g)	16	15	17	16
dos quais saturados (g)	4,3	4,3	4,3	4,1
Fibra (g)	6,8	3,7	3,6	4,3
Sódio (g)	0,26	0,43	0,34	0,45

	DESCODIFICADOR DE RÓTULOS				BEBIDAS por 100ml			
	GORDURA (Líquida)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	ALTO	MÉDIO	BAIXO	
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g	VERMELHO	VERMELHO	VERMELHO	VERMELHO
MÉDIO	entre 1,5, 8,75g	entre 0,75, 2,5g	entre 2,5, 11,25g	entre 0,3, 0,75g	LARANJA	LARANJA	LARANJA	LARANJA
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE

Mais informações consulte: www.alimentacao Saudavel.dgpt

Valores aproximados por 100g	Bolacha Integral Proalimentar	Bolacha integral com soro de leite Contínente	Bolacha de água e sal Vieira	Bolacha Maria Choc Trunfo
Valor energético (Kcal)	413	437	413	454
Proteínas (g)	9,8	9,9	9,3	8,7
Hidratos de carbono (g)	61	64	73,8	70,9
dos quais açúcares (g)	4,6	8,1	6,4	26,2
Lípidos (g)	12	13,8	8,3	15,1
dos quais saturados (g)	5,8	6,7	3,9	7,7
Fibra (g)	10	8,5	2,7	3
Sódio (g)	0,80	1,4	1,9	0,67

UTILIZA O DESCODIFICADOR DE RÓTULOS PARA FAZERES ESCOLHAS ACERTADAS.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS ALIMENTOS por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS BEBIDAS por 100ml

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

COM O DESCODIFICAR OS RÓTULOS SIGA AS CORES

Segue as cores dos RÓTULOS, informa-te e escolhe os alimentos que apresentam mais nutrientes, a VERDE e LARANJA do que a VERMELHO

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	por 100g de produto	por porção (25g-45g) (bolachitas)	DRP	BOLACHAS
ENERGIA	1871kJ 444kcal	468kJ 111kcal	6 2000kcal	INGREDIENTES: Farinha de trigo, açúcar, gordura vegetal de palma, xarope de glucose, soro de leite em pó, sal, levedantes (E500i, E500ii), emulsificante (E322), antioxidantes (E223 (contém sulfitos), E304, E306), aroma. Pode conter vestígios de frutos de casca frita, ovos, soja e sementes de sésamo.
LÍPIDOS	11g	2,8g	4	70g
DOS QUAIS ÁCIDOS GRAXOS SATURADOS	5,3g	1,3g	7	20g
HIDRATOS DE CARBONO DOS QUAIS AÇÚCARES	79g 29g	20g 5,8g	8 6	260g 90g
FIBRA	2,4g	0,6g		
PROTEÍNAS	6,0g	1,5g	3	50g
SAL	0,95g	0,24g	4	6g

Conservar em local fresco e seco.

SIGA AS CORES: OPTAR POR ESCOLHER ALIMENTOS QUE APRESENTEM MAIS NUTRIENTES A VERDE E LARANJA DO QUE A VERMELHO.



Valores aproximados por 100g	Chocolate	Leite	Mel e avelãs	Fibra e cereais
Valor energético (Kcal)	439	453	469	457
Proteínas (g)	8,5	7,6	7,0	8,2
Hidratos de carbono (g)	65	69	70	67
dos quais açúcares (g)	29	22	29	25
Lípidos (g)	16	15	17	16
dos quais saturados (g)	4,3	4,3	4,3	4,1
Fibra (g)	6,8	3,7	3,6	4,3
Sódio (g)	0,26	0,43	0,34	0,45



Valores aproximados por 100g	Bolacha Integral Proalimentar	Bolacha Integral com alto teor de fibra Contínente	Bolacha de água e sal Vieira	Bolacha Maria Choc Triunfo
Valor energético (Kcal)	413	437	413	454
Proteínas (g)	9,8	9,9	9,3	8,7
Hidratos de carbono (g)	61	64	73,8	70,9
dos quais açúcares (g)	4,6	8,1	6,4	26,2
Lípidos (g)	12	13,8	8,3	15,1
dos quais saturados (g)	5,8	6,7	3,9	7,7
Fibra (g)	10	8,5	2,7	3
Sódio (g)	0,80	1,4	1,9	0,67

LIMITA O CONSUMO DE AÇÚCAR A 25g/DIA.



Uma aventura de sabores, um animado jogo de cores.



BEBE ÁGUA OU INFUSÕES

O consumo diário de açúcar deve restringir-se a 5% da energia total consumida, ou seja 25g.
Esta quantidade equivale a 5 pacotes de açúcar, mas lembra-te que muitos alimentos têm açúcar adicionado.



Uma aventura de sabores, um animado jogo de cores.



BEBE ÁGUA OU INFUSÕES

O consumo diário de açúcar deve restringir-se a 5% da energia total consumida, ou seja 25g.
Esta quantidade equivale a 5 pacotes de açúcar, mas lembra-te que muitos alimentos têm açúcar adicionado.

DELICIOSAS

RECEITAS SEM AÇÚCAR

Bolachas de aveia e banana



INGREDIENTES

- 100 gr de farelo de aveia
- 2 bananas da madeira
- 2 colheres de chá de óleo de côco/azeite (opcional)
- 3 a 4 damascos/alperces secos

PREPARAÇÃO

1. Misturar o farelo com a banana;
2. Quando obtiver uma pasta bem ligada, juntar o óleo de côco/azeite;
3. Seguidamente misturar os damascos cortados em bocadinhos muito pequeninos;
4. Pegar em bocados de massa e molde-la com uma forma
5. Levar ao forno, pré-aquecido a 180°, num tabuleiro apropriado (anti-aderente) ou num tabuleiro forrado com papel vegetal durante 20 minutos

Bolachas caseiras



INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 5 tâmaras secas
- 100gr de farinha integral
- 70gr coco ralado
- 2 colheres de sopa de azeite

PREPARAÇÃO

1. Pré aquecer forno 180°C
2. Colocar as tâmaras no robot de cozinha e triturar tudo
3. Adicionar a banana e triturar
4. Por fim, misturar os restantes ingredientes e misturar até ficar uma massa homogénea
5. Forrar um tabuleiro com papel vegetal, moldar as bolachinhas e levar ao forno a 180°C durante cerca de 10 minutos.

LIMITA O CONSUMO DE AÇÚCAR A 25g/DIA.

PANQUECAS SAUDÁVEIS



INGREDIENTES

- ½ chávena de farinha de milho e ½ chávena de farinha espelta
- 1 e ½ chávenas de Aveia integral moída(1) (LIDL)
- 2 c/sopa cheia de gémen ou farelo de trigo moído(1) (PD)
- 2 c/sopa de sementes de linhaça moída(1) (PD)
- 1 c/sopa de gogi desidratado moído(1)
- 2 c/sopa cheias de mel
- 1 c/sopa de manteiga de amendoim ou 1 c/ sopa de óleo de coco 100% puro(2)
- 3 ovos
- Uma pitada de sal
- 1 c/chá de fermento (facultativo)
- 400 ml de água

PREPARAÇÃO

Misturam-se os ingredientes, pela ordem dos ingredientes. A mistura mexe-se muito bem (com garfo parece melhor) durante 2 a 3 minutos, até obter uma consistência homogénea e pastosa. Quanto aos ovos, separam-se as claras para um recipiente à parte, para se baterem em castelo e misturarem no final.

Depois pode colocar numa frigideira em lume brando, aconselhamos para o fazer uma colher (calce) de servir sopa, porque mede melhor a quantidade que quer e espalha-se com mais facilidade.

A frigideira deve estar quente em "lume médio", apenas "suja" para não pegar com um pouco de azeite ou se quiser óleo de coco. Espalha-se bem e aguarda-se 1 minuto a 1':30" e vira-se..

Pode acompanhar com:

- canela, compota, maçã laminada com morangos e banana... sempre canela (muito bom anti-oxidante)©.

(1) – compram-se os cereais e as sementes inteiros e de cada vez que se faz a receita, moem-se num moinho próprio para cereais ou sementes, do tipo para café.

(2) – consegue-se comprar num "continente", na secção de produtos biológicos.

PD – Pingo Doce

Bolo de Maçã Sem Açúcar



Bolo de maçã sem açúcar com Aveia Flocos Finos

RENDIMENTO: 9 PORÇÕES

PREPARAÇÃO: 00:50

DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 maçãs sem casca, picadas
- 1 banana-nanica madura
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de [Aveia Flocos Finos NESTLÉ](#)
- meia xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 maçã com casca em fatias finas (Para decorar)
- 1 colher (chá) de canela em pó (Para decorar)

PREPARAÇÃO

Num liquidificador, bata as maçãs, a banana e os ovos. Em um recipiente, despeje a massa e acrescente o restante dos ingredientes. Misture até ficar homogêneo. Em uma forma quadrada (21 x 21 cm), untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo, despeje a massa e decore com as fatias de maçãs. Leve para assar em forno médio (180°C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos. Polvilhe a canela e sirva.

O consumo diário de açúcar deve restringir-se a 5% da energia total consumida, ou seja 25g.

Esta quantidade equivale a 5 pacotes de açúcar, mas lembra-te que muitos alimentos têm açúcar adicionado.

Bolo de banana e maçã sem açúcar



DO QUE PRECISA

- Quatro colheres de sopa de flocos de aveia;
- Duas bananas;
- Dois ovos;
- Uma colher de sopa de linhaça moída;
- Uma colher de sobremesa de fermento;
- Um punhado de frutos secos partidos grosseiramente;
- Uma maçã vermelha;
- Canela (a gosto).

COMO SE FAZ

Comece por pré-aquecer o forno a 180 graus. Coloque os flocos de aveia, a linhaça, os frutos secos, a canela e o fermento numa taça. Envolve bem. Depois, esmague as bananas e envolva com a mistura anterior. Deve bater os ovos e juntar ao preparado anterior, até ficar com uma mistura homogénea. De seguida, disponha numa forma. Pode utilizar as de silicone que são mais fáceis para depois o bolo sair, não sendo necessário colocar qualquer gordura para untar. Por fim, parta a maçã às rodellas para colocar por cima e leve ao forno durante 30 a 45 minutos.

DELICIOSAS

RECEITAS SEM AÇÚCAR

LIMITA O CONSUMO DE AÇÚCAR A 25g/DIA.

Bolachas de aveia e banana



INGREDIENTES

- 100 gr de farelo de aveia
- 2 bananas da madeira
- 2 colheres de chá de óleo de côco/azeite (opcional)
- 3 a 4 damascos/alperces secos

PREPARAÇÃO

1. Misturar o farelo com a banana;
2. Quando obtiver uma pasta bem ligada, juntar o óleo de côco/azeite;
3. Seguidamente misturar os damascos cortados em bocadinhos muito pequeninos;
4. Pegar em bocados de massa e molde-la com uma forma
5. Levar ao forno, pré-aquecido a 180°, num tabuleiro apropriado (anti-aderente) ou num tabuleiro forrado com papel vegetal durante 20 minutos

Bolachas de aveia e banana



INGREDIENTES

- 100 gr de farelo de aveia
- 2 bananas da madeira
- 2 colheres de chá de óleo de côco/azeite (opcional)
- 3 a 4 damascos/alperces secos

PREPARAÇÃO

1. Misturar o farelo com a banana;
2. Quando obtiver uma pasta bem ligada, juntar o óleo de côco/azeite;
3. Seguidamente misturar os damascos cortados em bocadinhos muito pequeninos;
4. Pegar em bocados de massa e molde-la com uma forma
5. Levar ao forno, pré-aquecido a 180°, num tabuleiro apropriado (anti-aderente) ou num tabuleiro forrado com papel vegetal durante 20 minutos

Bolachas caseiras



INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 5 tâmaras secas
- 100gr de farinha integral
- 70gr coco ralado
- 2 colheres de sopa de azeite

PREPARAÇÃO

1. Pré aquecer forno 180°C
2. Colocar as tâmaras no robot de cozinha e triturar tudo
3. Adicionar a banana e triturar
4. Por fim, misturar os restantes ingredientes e misturar até ficar uma massa homogénea
5. Forrar um tabuleiro com papel vegetal, moldar as bolachinhas e levar ao forno a 180°C durante cerca de 10 minutos.

DELICIOSAS

RECEITAS SEM AÇÚCAR

LIMITA O CONSUMO DE AÇÚCAR A 25g/DIA.

PANQUECAS SAUDÁVEIS



INGREDIENTES

- ½ chávena de farinha de milho e ½ chávena de farinha espelta
- 1 e ½ chávenas de Aveia integral moída(1) (LIDL)
- 2 c/sopa cheia de géimen ou farelo de trigo moído(1) (PD)
- 2 c/sopa de sementes de linhaça moída(1) (PD)
- 2 c/sopa cheias de mel
- 1 c/sopa de manteiga de amendoim ou 1 c/1 sopa de óleo de coco 100% puro(2)
- 3 ovos
- Uma pitada de sal
- 1 c/chá de fermento (facultativo)
- 400 ml de água

PREPARAÇÃO

Misturam-se os ingredientes, pela ordem dos ingredientes. Amistura mexe-se muito bem (com garfo parece melhor) durante 2 a 3 minutos, até obter uma consistência homogénea e pastosa. Quanto aos ovos, separam-se as claras para um recipiente à parte, para se baterem em castelo e misturarem no final. Depois pode colocar numa frigideira em lume brando, aconselhamos para o fazer uma colher (calce) de servir sopa, porque mede melhor a quantidade que quer e espalha-se com mais facilidade.

"suja" para não pegar com um pouco de azeite ou se quiser óleo de coco. Espalha-se bem e aguarda-se 1 minuto a 1' :30" e vira-se..

Pode acompanhar com:

- canela, compota, maçã laminada com morangos e banana... sempre canela (muito bom anti-oxidante)☺.
- (1) – compram-se os cereais e as sementes inteiros e de cada vez que se faz a receita, moem-se num moinho próprio para cereais ou sementes, do tipo para café.
- (2) – consegue-se comprar num "continente", na secção de produtos biológicos.

PD – Pingo Doce

PANQUECAS SAUDÁVEIS



INGREDIENTES

- ½ chávena de farinha de milho e ½ chávena de farinha espelta
- 1 e ½ chávenas de Aveia integral moída(1) (LIDL)
- 2 c/sopa cheia de géimen ou farelo de trigo moído(1) (PD)
- 2 c/sopa de sementes de linhaça moída(1) (PD)
- 2 c/sopa cheias de mel
- 1 c/sopa de manteiga de amendoim ou 1 c/1 sopa de óleo de coco 100% puro(2)
- 3 ovos
- Uma pitada de sal
- 1 c/chá de fermento (facultativo)
- 400 ml de água

PREPARAÇÃO

Misturam-se os ingredientes, pela ordem dos ingredientes. Amistura mexe-se muito bem (com garfo parece melhor) durante 2 a 3 minutos, até obter uma consistência homogénea e pastosa. Quanto aos ovos, separam-se as claras para um recipiente à parte, para se baterem em castelo e misturarem no final. Depois pode colocar numa frigideira em lume brando, aconselhamos para o fazer uma colher (calce) de servir sopa, porque mede melhor a quantidade que quer e espalha-se com mais facilidade.

"suja" para não pegar com um pouco de azeite ou se quiser óleo de coco. Espalha-se bem e aguarda-se 1 minuto a 1' :30" e vira-se..

Pode acompanhar com:

- canela, compota, maçã laminada com morangos e banana... sempre canela (muito bom anti-oxidante)☺.
- (1) – compram-se os cereais e as sementes inteiros e de cada vez que se faz a receita, moem-se num moinho próprio para cereais ou sementes, do tipo para café.
- (2) – consegue-se comprar num "continente", na secção de produtos biológicos.

PD – Pingo Doce

O consumo diário de açúcar deve restringir-se a 5% da energia total consumida, ou seja 25g. Esta quantidade equivale a 5 pacotes de açúcar, mas lembra-te que muitos alimentos têm açúcar adicionado.

Bolo de banana e maçã sem açúcar



DO QUE PRECISA

- Quatro colheres de sopa de flocos de aveia;
- Duas bananas;
- Dois ovos;
- Uma colher de sopa de linhaça moída;
- Uma colher de sobremesa de fermento;
- Um punhado de frutos secos partidos grosseiramente;
- Uma maçã vermelha;
- Canela (a gosto).

COMO SE FAZ

Comece por pré-aquecer o forno a 180 graus. Coloque os flocos de aveia, a linhaça, os frutos secos, a canela e o fermento numa taça. Envolver bem. Depois, esmague as bananas e envolva com a mistura anterior. Deve bater os ovos e juntar ao preparado anterior, até ficar com uma mistura homogénea. De seguida, disponha numa forma. Pode utilizar as de silicone que são mais fáceis para depois o bolo sair, não sendo necessário colocar qualquer gordura para untar. Por fim, parta a maçã as rodelas para colocar por cima e leve ao forno durante 30 a 45 minutos.

O consumo diário de açúcar deve restringir-se a 5% da energia total consumida, ou seja 25g. Esta quantidade equivale a 5 pacotes de açúcar, mas lembra-te que muitos alimentos têm açúcar adicionado.

Bolo de banana e maçã sem açúcar



DO QUE PRECISA

- Quatro colheres de sopa de flocos de aveia;
- Duas bananas;
- Dois ovos;
- Uma colher de sopa de linhaça moída;
- Uma colher de sobremesa de fermento;
- Um punhado de frutos secos partidos grosseiramente;
- Uma maçã vermelha;
- Canela (a gosto).

COMO SE FAZ

Comece por pré-aquecer o forno a 180 graus. Coloque os flocos de aveia, a linhaça, os frutos secos, a canela e o fermento numa taça. Envolver bem. Depois, esmague as bananas e envolva com a mistura anterior. Deve bater os ovos e juntar ao preparado anterior, até ficar com uma mistura homogénea. De seguida, disponha numa forma. Pode utilizar as de silicone que são mais fáceis para depois o bolo sair, não sendo necessário colocar qualquer gordura para untar. Por fim, parta a maçã as rodelas para colocar por cima e leve ao forno durante 30 a 45 minutos.

Bolo de Maçã Sem Açúcar



Bolo de maçã sem açúcar com Aveia Flocos Finos

RENDIMENTO: 9 PORÇÕES

PREPARAÇÃO: 00:50

DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 maçãs sem casca, picadas
- 1 banana-nanica madura
- 2 ovos
- 1 xicara (chá) de Aveia Flocos Finos NESTLÉ
- meia xicara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 maçã com casca em fatias finas (Para decorar)
- 1 colher (chá) de canela em pó (Para decorar)

PREPARAÇÃO

Num liquidificador, bata as maçãs, a banana e os ovos. Em um recipiente, despeje a massa e acrescente o restante dos ingredientes. Misture até ficar homogêneo. Em uma forma quadrada (21 x 21 cm), untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo, despeje a massa e decore com as fatias de maçãs. Leve para assar em forno médio (180°C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos. Polvilhe a canela e sirva.

Bolo de banana e maçã sem açúcar



DO QUE PRECISA

- Quatro colheres de sopa de flocos de aveia;
- Duas bananas;
- Dois ovos;
- Uma colher de sopa de linhaça moída;
- Uma colher de sobremesa de fermento;
- Um punhado de frutos secos partidos grosseiramente;
- Uma maçã vermelha;
- Canela (a gosto).

COMO SE FAZ

Comece por pré-aquecer o forno a 180 graus. Coloque os flocos de aveia, a linhaça, os frutos secos, a canela e o fermento numa taça. Envolver bem. Depois, esmague as bananas e envolva com a mistura anterior. Deve bater os ovos e juntar ao preparado anterior, até ficar com uma mistura homogénea. De seguida, disponha numa forma. Pode utilizar as de silicone que são mais fáceis para depois o bolo sair, não sendo necessário colocar qualquer gordura para untar. Por fim, parta a maçã as rodelas para colocar por cima e leve ao forno durante 30 a 45 minutos.