



# Coleção de Receitas

## “PALAZZO DO DIET LIGHT”

### Fascículo 2

Edição 1 - Revisada em Fevereiro de 2018



## Sumário

1. Bolo Delicia De Coco E Doce De Leite Diet Light.....	3
2. Bolo de Abacaxi invertido Diet Light.....	5
3. Pudim de Chocolate de Microondas Diet Light.....	7
4. Bolo de Guaraná Diet Light.....	8
5. Bolo Churros Diet Light.....	9
6. Biscoito de Aveia amanteigado Diet Light.....	10
7. Bolo da Ana Claudia com Recheio Diet Light.....	11
8. Mistura para Cappuccino Diet Light.....	13
9. Sequilhos Diet Light.....	14
10. Sequilhos Formigueiro Diet Light.....	15



## 1. Bolo Delicia De Coco E Doce De Leite Diet Light



### *Ingredientes*

- Bolo – 1 pouch de preparo para bolo baunilha PALAZZO  
2 colheres (sopa) de coco ralado  
Margarina e farinha para untar
- Calda – 1 vidro (200ml) de leite de coco light  
½ xícara de coco ralado  
Leite conforme necessidade (ver preparo)  
1 colher (sopa) de adoçante USEMETADE da PALAZZO
- Cobertura – 1 pouch de preparo para doce de leite PALAZZO  
1 xícara(chá) de coco ralado

### *Modo de Preparo:*

Bolo – Seguir as instruções da embalagem, adicionado a seguir o coco ralado, misturando levemente com um fuê ou uma colher. Levar ao forno pré-aquecido (mais ou menos meia hora) até começar a dourar.

Calda – bater no liquidificador o leite de coco, o USEMETADE e o coco. Se necessário adicionar leite até obter o ponto de calda. Furar o bolo com garfo e adicionar a calda no bolo ainda quente.

Cobertura – bater (na batedeira) o preparo para doce de leite PALAZZO com 460ml de água ou leite até obter uma pasta mole. Separe 2 xícaras para cobrir o bolo com o mesmo (vai sobrar uma xícara). No que vai ser usado para cobrir o bolo adicionar mais 4 colheres (sopa) de leite. Salpicar o coco ralado sobre o doce de leite, cortar em quadrados e está pronto para servir.

- NOTA: gelado fica mais saboroso. Guardar na geladeira o que (e se) sobrar.



O coco relacionado na receita será de preferência coco fresco ralado. Na ausência deste usar coco seco ralado, hidratando-o por meia hora.

145 MISTURA PARA BOLO MUFFIN DE BAUNILHA DL (PRONTO):Contén glúten. glúten		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de: 100g - 10 COLHERES DE SOPA 10g		
	Qtd.	%VD (*)
Valor energético	173kcal - 723kJ	9
Carboidratos	29g	10
Proteínas	6,9g	9
Gorduras totais	3,1g	6
Gorduras saturadas	0,66g	3
Gorduras trans	Zero	0
Fibra alimentar	4,0g	16
Sódio	479mg	20

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

36 PREPARO PARA DOCE DE LEITE DIET LIGHT- NOVA FÓRMULA (PRONTO):		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de: 100g - 11,11 COLHERES DE SOPA 9g		
	Qtd.	%VD (*)
Valor energético	98kcal - 408kJ	5
Carboidratos	15g	5
Proteínas	4,9g	7
Gorduras totais	0,51g	1
Gorduras saturadas	0,42g	2
Gorduras trans	Zero	0
Fibra alimentar	7,0g	28
Sódio	79mg	3

% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

COCO RALADO:		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> Porção de: 12g - 1 COLHER DE SOPA 12g		
	Qtd.	%VD (*)
Valor energético	79kcal - 332kJ	4
Carboidratos	2,4g	1
Proteínas	1,0g	1
Gorduras totais	7,3g	13
Gorduras saturadas	6,0g	27
Gorduras trans	Zero	0
Fibra alimentar	2,0g	8
Sódio	4,4mg	0



## 2. Bolo de Abacaxi invertido Diet Light



### *Ingredientes*

Mistura para Bolo Muffin Baunilha Palazzo

1 xícara de chá de Usetetade

1 abacaxi descascado em rodelas, sem miolo.

### *Modo de Preparo*

Preparar a Mistura para Bolo Muffin Baunilha, conforme instruções do rótulo. Prepare a calda de caramelo com Usetetade.

Unte forma redonda, adicione os pedaços de abacaxi e depois a calda de caramelo. Adicione a massa preparada do bolo e asse em forno médio até dourar. Espere esfriar a desenforme. Sirva.



145 MISTURA PARA BOLO MUFFIN DE BAUNILHA DL (PRONTO):Contém glúten. glúten

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porção de: 100g - 10 COLHERES DE SOPA 10g

	Qtd.	%VD (*)
Valor energético	173kcal - 723kJ	9
Carboidratos	29g	10
Proteínas	6,9g	9
Gorduras totais	3,1g	6
Gorduras saturadas	0,66g	3
Gorduras trans	Zero	0
Fibra alimentar	4,0g	16
Sódio	479mg	20

PDL 129 ADOÇANTE DIETÉTICO USEMETADE:

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porção de: 100g - 0,77 XÍCARAS MÉDIA 130g

	Qtd.	%VD (*)
Valor energético	372kcal - 1558kJ	19
Carboidratos	93g	31
Proteínas	Zero	0
Gorduras totais	Zero	0
Gorduras saturadas	Zero	0
Gorduras trans	Zero	0
Fibra alimentar	Zero	0
Sódio	Zero	0

ABACAXI, CRU:

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porção de: 60g - 1 FATIA FINA 60g

	Qtd.	%VD (*)
Valor energético	32kcal - 135kJ	2
Carboidratos	7,4g	2
Proteínas	0,54g	1
Gorduras totais	Zero	0
Gorduras saturadas	Zero	0
Gorduras trans	Zero	0
Fibra alimentar	0,60g	2
Sódio	Zero	0



### 3. Pudim de Chocolate de Microondas Diet Light



#### Ingredientes:

100g de Mistura para Pudim de Chocolate Diet Light

1 ½ xícaras\* + 2 colheres sopa - (320 ml) de leite

1 xícara\* de água

3 ovos médios inteiro

Adoçante Dietético Usetemate

\*Xicara com capacidade de 200 ml.

#### Modo de Preparo

Junte em liquidificador todos os ingredientes na ordem apresentada. Despeje em forma própria para micro-ondas previamente untada com margarina e caramelada com o adoçante Usetemate. Asse em micro-ondas na potência alta por 8 a 10 minutos. Esse tempo pode variar de acordo com o aparelho, por isso, fique atenta ao cozimento do doce. Lembre-se que ao esfriar o mesmo irá firmar mais. Após frio desenforme em prato ou bandeja próprios,

PDL 164 MISTURA PARA PUDIM DE CHOCOLATE DIET LIGHT (PRONTO):

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100g - 1 FATIA MÉDIA 100g

	Qtd.	%VD (*)
Valor energético	90kcal - 377kJ	5
Carboidratos	8,3g	3
Proteínas	6,5g	9
Gorduras totais	3,4g	6
Gorduras saturadas	1,6g	7
Gorduras trans	Zero	0
Fibra alimentar	1,7g	7
Sódio	101mg	4

\* Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



#### 4. Bolo de Guaraná Diet Light



##### *Ingredientes*

Mistura para Bolo Muffin Baunilha Palazzo

270 ml (1 xícara e meia) de guaraná diet

4 Ovos

##### *Modo de Preparo*

Preparar a Mistura para Bolo Muffin Baunilha, conforme instruções do rótulo, porém com 4 ovos, em vez de 5, e guaraná no lugar da água.

Unte forma a forma de sua preferência. Adicione a massa preparada do bolo e asse em forno médio até dourar. Espere esfriar a desenforme. Sirva.

Nota: este bolo é muito saboroso para utilizar em bolo de aniversário, umedecendo a massa com mais guaraná e recheando com Doce de Leite Diet Light Palazzo. Experimente!



## 5. Bolo Churros Diet Light



### *Ingredientes*

Mistura para Bolo Muffin Baunilha Palazzo

2 colheres chá de canela em pó

1 pitada de noz moscada

30g (2 colheres de sopa) de manteiga (pode ser com sal)

1 pacote de Doce de Leite Diet Light Palazzo

### *Modo de Preparo*

Preparar a Mistura para Bolo Muffin Baunilha, conforme instruções do rótulo, porém, adicione ao creme batido após 7 minutos, a manteiga a temperatura ambiente e a canela e noz moscada.

Unte a forma de sua preferência. Adicione a massa preparada do bolo e asse em forno médio até dourar. Espere esfriar a desenforme. Antes de servir, decore com o Doce de Leite Diet Light.



## 6. Biscoito de Aveia amanteigado Diet Light

### *Ingredientes*

- ½ xícara de chá de manteiga
- ½ xícara de chá de Usetetade
- ½ xícara de chá de leite
- 1 colher chá de bicarbonato de amônio
- 2 xícaras de chá de aveia flocos finos
- ½ xícara de chá de farinha de trigo
- Canela em pó e noz moscada (opcional)
- Amido de milho – para finalizar

### *Modo de Preparo*

Misture os ingredientes na ordem apresentada amassando sempre (exceto amido de milho). De o ponto final para moldagem com o amido de milho. Molde os biscoitos e asse em forno bem quente até os mesmos estarem morenos e crocantes.

Observação: é normal o cheiro de amônia durante o assar, mas o mesmo sumirá dos biscoitos.



## 7. Bolo da Ana Claudia com Recheio Diet Light



### *Ingredientes da Massa*

#### Mistura para Bolo Muffin Baunilha Palazzo

2 colheres chá de canela em pó

1 pitada de noz moscada

30g (2 colheres de sopa) de manteiga (pode ser com sal)

### *Ingredientes do Recheio*

1 pacote de Doce de Leite Diet Light Palazzo

1 pacote de Leite Condensado Palazzo

500 ml de leite de sua preferência

500 ml de água

150g de damasco turco seco picado

100g de coco ralado desidratado (pode ser fresco)

2 gemas peneiradas

### *Modo de Preparo da Massa*



Preparar a Mistura para Bolo Muffin Baunilha, conforme instruções do rótulo, porém, adicione ao creme batido após 7 minutos, a manteiga a temperatura ambiente e a canela e noz moscada.

Numa forma retangular (aprox.18x27) forre com papel manteiga. Adicione 1 cm de massa na forma e ponha para pré-assar por 10 minutos. Retire.

Coloque em cima, parte do recheio, deixando espaço para completar a forma com a massa restante. Complete com a massa restante. Asse em forno a 180 graus por mais ou menos 40 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Vire o bolo em cima de uma bandeja e retire o papel manteiga. Corte os pedaços e sirva.

#### *Modo de Preparo do Recheio*

Adicione aos líquidos, o coco, o damasco e as gemas peneiradas. Se for coco desidratado aguarde uns 15 minutos para reidratar. Adicione o preparo para Leite Condensado e Doce de leite. Misture bem com um fuê. Aqueça a panela até o creme desgrudar do fundo da panela.

Outras sugestões: utilize o preparo para creme tipo chabtilly Diet Light para cobrir e confeitar este bolo. Utilize a receita de Bolo de guaraná, se desejar um bolo com mais gosto de festa.



## 8. Mistura para Cappuccino Diet Light



### *Ingredientes*

25g (25 colheres de café) de café solúvel, de preferência em pó.

50g (5 colheres de sopa) de Cacau Palazzo

100g (10 colheres de sopa) de leite em pó desnatado (ou de sua preferência)

10g (uma colher de sopa) de canela em pó

20g (2 colheres de sopa) de bicarbonato de sódio

100g (3/4 de xícara de chá) de Usetetade

### *Modo de Preparo*

Adicione os ingredientes num frasco/recipiente que possa ser fechado hermeticamente. Misture todos os ingredientes. Utilize em média 1 colher de sopa da mistura para cada 150 ml de leite quente ou 100ml de água quente.

Rendimento: 30 porções de 10g.

<b>Informação Nutricional por Porção de 10g (uma colher de sopa)</b>					
	Total	%VD		Total	%VD
Energia (Kcal)	31	1,5	Colesterol (mg)	0,6	0,2
Carboidrato (g)	5,5	1,8	Fibra (g)	0,2	0,7
Proteína (g)	1,7	2,2	Cálcio (mg)	42,64	4,3
Lipídeo (g)	0,1	0,2	Ferro (mg)	0,12	0,9
Saturado (g)	0,1	0,6	Sódio (mg)	214,17	8,9
Trans (g)	0,0	**			

\*\* VD não estabelecido.



## 9. Sequilhos Diet Light



### *Ingredientes*

½ xícara de chá de manteiga, ou para menor teor calórico, creme vegetal de reduzido valor calórico (ex. Becel)

½ xícara de chá de Usetade

1 gema

250g de amido de milho

### *Modo de Preparo*

Misture os ingredientes na ordem apresentada amassando sempre. Molde bolinhas e depois aperte cada uma levemente com um garfo e asse em forno bem quente até os mesmos ficarem levemente corados e crocantes.

<b>Informação Nutricional por Porção de 30g (4 unidades) com creme vegetal</b>					
	Total	%VD		Total	%VD
Energia (Kcal)	109	5,4	Colesterol (mg)	16,6	5,5
Carboidrato (g)	18,9	6,3	Fibra (g)	0,1	0,6
Proteína (g)	0,3	0,3	Cálcio (mg)	2,37	0,2
Lipídeo (g)	3,4	6,1	Ferro (mg)	0,20	1,5
Saturado (g)	0,7	3,1	Sódio (mg)	67,18	2,8
Trans (g)	0,0	**			

\*\* VD não estabelecido.



Informação Nutricional por Porção de 30g (4 unidades) com manteiga					
	Total	%VD		Total	%VD
Energia (Kcal)	141	7,1	Colesterol (mg)	34,4	11,5
Carboidrato (g)	18,9	6,3	Fibra (g)	0,1	0,6
Proteína (g)	0,3	0,4	Cálcio (mg)	4,33	0,4
Lípido (g)	7,0	12,8	Ferro (mg)	0,22	1,5
Saturado (g)	4,2	19,2	Sódio (mg)	73,44	3,1
Trans (g)	0,3	**			

\*\* VD não estabelecido.

Rendimento: média de 60 unidades de 8g.

## 10. Sequilhos Formigueiro Diet Light



### Ingredientes

½ xícara de chá (125g) de creme vegetal de reduzido valor calórico (ex. becel)

½ xícara de chá (60g) de Usetetade

½ xícara de chá (70g) de Chocolate Granulado Palazzo

1 gema grande

250g de amido de milho

### Modo de Preparo



Misture os ingredientes na ordem apresentada amassando sempre . Molde bolinhas e depois aperte cada uma levemente com um garfo e asse em forno bem quente até os mesmos ficarem levemente corados e crocantes.

<b>Informação Nutricional por Porção de 30g (3 unidades)</b>					
	Total	%VD		Total	%VD
Energia (Kcal)	109	5,5	Colesterol (mg)	14,4	4,8
Carboidrato (g)	16,7	5,6	Fibra (g)	0,4	1,7
Proteína (g)	0,4	0,6	Cálcio (mg)	2,06	0,2
Lipídeo (g)	3,8	6,9	Ferro (mg)	0,18	1,3
Saturado (g)	1,2	5,2	Sódio (mg)	59,56	2,5
Trans (g)	0,0	**	Polióis(g)	2,2	**

\*\* VD não estabelecido.

Rende aproximadamente 50 unidades de 10g.