



# Coleção de Receitas

## “PALAZZO DO DIET LIGHT”

### Fascículo 1

Edição 1 - Revisada em Fevereiro de 2018



## Sumário

|  |    |
|--|----|
| 1. Bolinho De Chuva Cacau Palazzo.....                     | 3  |
| 2. Creme Tipo Petit Suisse Diet Light.....                 | 4  |
| 3. Sobremesa Tipo Gelatina Diet Light sabor de frutas..... | 5  |
| 4. Rosca de frutas.....                                    | 7  |
| 5. Bolo Fofo Formigueiro com Cobertura de Chocolate .....  | 9  |
| 6. Suco de Milho Diet Light com Leite Condensado .....     | 10 |
| 7. Suco de Milho Diet Light.....                           | 11 |
| 8. Bolo de Pinhão Diet Light.....                          | 12 |
| 9. Bombocado de Mandioca Diet Light.....                   | 14 |
| 10. Suspiro Diet Light.....                                | 15 |



## 1. Bolinho De Chuva Cacau Palazzo



### Ingredientes

180 ml de água (3/4 de xícara + 3 colheres de sopa)  
15g de CACAU DESENGORDURADO PALAZZO (1/4 de xícara de chá)  
50 g de ADOÇANTE DIETÉTICO USEMETADE (1/2 xícara de chá)  
200g de farinha de trigo comum ou integral (pode ser meio a meio) (2 xícaras de chá)  
8,5g de fermento químico (3 colheres de chá)  
1 ovo  
canela em pó

### Modo de Preparo

Misturo com fuê a água, o ovo, depois acrescento o Usetetade, o Cacau Palazzo, o trigo e por último o fermento.

Frite em óleo quente.

Polvilhe com uma mistura de 2 colheres de sopa de Usetetade com 1 colher de sopa de cacau e 1 colher de chá de canela em pó.

Rendimento: 20 unidades

Tempo de preparo: Aproximadamente 30 minutos.

### BOLINHO DE CHUVA DE CHOCOLATE DIET LIGHT:

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL                   |                |         |
|--|----------------|---------|
| Porção de: 25g - 1 UNIDADE COMERCIAL 25g |                |         |
|  | Qtd.           | %VD (*) |
| Valor energético                         | 49kcal - 205kJ | 2       |
| Carboidratos                             | 9,8g           | 3       |
| Proteínas                                | 1,4g           | 2       |
| Gorduras totais                          | Zero           | 0       |
| Gorduras saturadas                       | Zero           | 0       |
| Gorduras trans                           | Zero           | 0       |
| Fibra alimentar                          | 0,54g          | 2       |
| Sódio                                    | 49mg           | 2       |

% 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.



## 2. Creme Tipo Petit Suisse Diet Light



### *Ingredientes*

1 lata de creme de leite light (290g)

1 pouch 100g de Leite Condensado Palazzo

200 ml de água

1 Pote (170g) de iogurte natural integral

1 pacote de preparado para refresco sabor morango – zero açúcar.

### *Modo de Preparo*

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje em tacinhas ou num pote para armazenamento.

Se armazenado em congelador ou freezer parecerá sorvete.

Rendimento: 15 taças de 50 g



## CREME TIPO PETIT SUISSE - DIET LIGHT - MORANGO:

| <b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>             |                 |         |
|---|-----------------|---------|
| Porção de: 100g - 0,5 XÍCARAS USUAIS 200g |                 |         |
|   | Qtd.            | %VD (*) |
| Valor energético                          | 124kcal - 520kJ | 6       |
| Carboidratos                              | 6,6g            | 2       |
| Proteínas                                 | 3,2g            | 4       |
| Gorduras totais                           | 9,2g            | 17      |
| Gorduras saturadas                        | 5,4g            | 25      |
| Gorduras trans                            | Zero            | 0       |
| Fibra alimentar                           | 0,62g           | 2       |
| Sódio                                     | 60mg            | 2       |

% 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.

## CREME TIPO PETIT SUISSE - COM AÇUCAR - MORANGO:

| <b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>             |                 |         |
|---|-----------------|---------|
| Porção de: 100g - 0,5 XÍCARAS USUAIS 200g |                 |         |
|   | Qtd.            | %VD (*) |
| Valor energético                          | 230kcal - 961kJ | 11      |
| Carboidratos                              | 26g             | 9       |
| Proteínas                                 | 4,0g            | 5       |
| Gorduras totais                           | 12g             | 22      |
| Gorduras saturadas                        | 7,8g            | 35      |
| Gorduras trans                            | Zero            | 0       |
| Fibra alimentar                           | Zero            | 0       |
| Sódio                                     | 68mg            | 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.

**Comparação Nutricional:** 23% menos gorduras totais; 75% menos carboidratos, 30% menos gordura saturada e 46% menos calorias em relação ao preparado com creme de leite integral e leite condensado integral convencional.

### 3. Sobremesa Tipo Gelatina Diet Light sabor de frutas



#### Ingredientes

Indústria: Av. Fernando Sonnewend Filho, nº 290 - Monteiro Lobato - SP. - CEP 12.250-000  
Tel.: (12) 3979-1359 - Tel/Fax.: (12) 3979-1251 - visite nosso site: [www.palazzododietlight.com.br](http://www.palazzododietlight.com.br)



- 400 ml de água (2 xícaras de chá)
- 200ml de suco de fruta (1 xícara de chá)
- Doçurinha á gosto
- 1 colher de chá de Ágar Ágar Palazzo (4g)

#### Modo de Preparo

Complete o suco de fruta com mais ½ xícara de água. Ferva o restante de água com o Ágar.

Adicione ao suco e adoce a gosto. Coloque a sobremesa em tacinhas ou em recipiente de sua preferência. Aguarde esfriar e leve a geladeira.

O Ágar endurece em temperatura ambiente, porém refrigerado será melhor conservado e se tornará mais saboroso e refrescante.

**Comparação nutricional:** As calorias da receita toda será igual ao do suco de fruta escolhido, com os benefícios de os carboidratos serem de origem da fruta e não de açúcares simples adicionados, de manter as vitaminas e minerais presentes no suco, de ser sem conservantes, o corante ser natural da própria fruta, oferecer saciedade devido ao Ágar ser uma fibra higroscópica, e para quem é adepto, é uma sobremesa Vegana.

#### SOBREMESA TIPO GELATINA SABOR DE FRUTAS DIET LIGHT (SUÇO UVA):

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL             |               |         |
|------------------------------------|---------------|---------|
| Porção de: 100g - 0,5 XÍCARAS 200g |               |         |
|                                    | Qtd.          | %VD (*) |
| Valor energético                   | 23kcal - 94kJ | 1       |
| Carboidratos                       | 5,6g          | 2       |
| Proteínas                          | Zero          | 0       |
| Gorduras totais                    | Zero          | 0       |
| Gorduras saturadas                 | Zero          | 0       |
| Gorduras trans                     | Zero          | 0       |
| Fibra alimentar                    | 0,60g         | 2       |
| Sódio                              | Zero          | 0       |

\*% 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. Rosca de Frutas e Ricota Diet Light



##### *Ingredientes*

##### **Massa**

400g de Mistura para Rosca e Trança Diet Light Palazzo

##### **Recheio Creme de Ricota**

250g de ricota fresca

$\frac{3}{4}$  de xícara de chá de uvas passas ou frutas secas (NÃO cristalizadas) picadas (110g)

$\frac{1}{2}$  colher de sopa de raspa de limão (2g)

1 colher de café (0,5g) de essência de baunilha

1 gema peneirada

##### **Calda**

$\frac{1}{4}$  xícara (50ml) de suco de laranja

$\frac{1}{4}$  xícara de USEMETADE (33g)

$\frac{3}{4}$  colher de sopa (12g) de manteiga sem sal

##### **Cobertura (Opcional)**

250g de Geléia Mista (laranja e maçã) – vide receita

##### *Modo de Preparo*



**Massa:** Prepare conforme instruções da embalagem.

**Recheio Creme de Ricota:** Passar a ricota em peneira, adicionar as frutas e os outros ingredientes.

**Calda:** Misturar todos os ingredientes e aquecer após a montagem e crescimento da massa.

**Cobertura:** Preparar Geléia – vide receita de Geléia Mista

*Montagem:*

Abrir a massa com um rolo até ficar com ½ centímetro de espessura, cobrir com creme de ricota e enrolar como um rocambole. Cortar em fatias de mesmo largura (todas 5 ou 6 centímetros). Montar em pé em forma com furo no meio, untada. Fazer a calda, e aquecida despejar sobre a massa crescida. Assar em forno quente (200°) pré aquecido, até dourar. Uma vez desenformado pincelar com a geléia.







## 5. Bolo Fofu Formigueiro com Cobertura de Chocolate



### *Ingredientes:*

4 ovos

½ xícara de USEMETADE (66g)

1 colher de sopa de emulsificante PALAZZO

130 ml de água (13 colheres de sopa)

100 ml de leite de coco ( preferência light)

2 xícaras de farinha de trigo (260g)

1 colher de sopa de fermento em pó (17g)

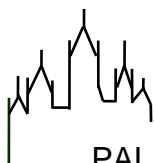
100g de Chocolate Granulado Diet Light PALAZZO

1 pote de PREPARO PARA BRILHO NEGRO DIET LIGHT (Opcional)

### *Modo de Preparo*

Bater por 5 minutos na batedeira os ovos, USEMETADE, EMULSIFICANTE, a água e o leite de coco. Juntar a farinha e o fermento e o chocolate granulado , batendo mais 1 minuto. Assar em forma redonda (26cm) untada com margarina e farinha em forno pré aquecido. Espere esfriar e cubra com o Brilho Negro preparado conforme rótulo, mas com 150 ml de água.

**Notas:** você pode substituir a água e o leite de coco por suco de fruta ou refresco dietético.

**BOLO FOFO FORMIGUEIRO COM LEITE DE COCO:**

| <b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>         |                 |         |
|---------------------------------------|-----------------|---------|
| Porção de: 100g - 1 FATIA GRANDE 100g |                 |         |
|                                       | Qtd.            | %VD (*) |
| Valor energético                      | 219kcal - 917kJ | 11      |
| Carboidratos                          | 30g             | 10      |
| Proteínas                             | 6,2g            | 8       |
| Gorduras totais                       | 6,5g            | 12      |
| Gorduras saturadas                    | 3,2g            | 14      |
| Gorduras trans                        | Zero            | 0       |
| Fibra alimentar                       | 1,8g            | 7       |
| Sódio                                 | 257mg           | 11      |

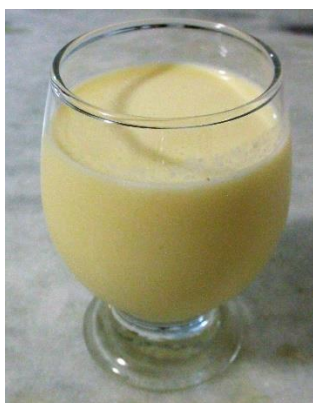
\*% Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**PREPARO PARA BRILHO NEGRO DIET LIGHT NF (PRONTO) COM 150 DE ÁGUA:**

| <b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>      |                 |         |
|------------------------------------|-----------------|---------|
| Porção de: 250g - Rendimento total |                 |         |
|                                    | Qtd.            | %VD (*) |
| Valor energético                   | 144kcal - 604kJ | 7       |
| Carboidratos                       | 33g             | 11      |
| Proteínas                          | 1,4g            | 2       |
| Gorduras totais                    | 0,70g           | 1       |
| Gorduras saturadas                 | 0,44g           | 2       |
| Gorduras trans                     | Zero            | 0       |
| Fibra alimentar                    | 1,9g            | 8       |
| Sódio                              | 44mg            | 2       |

\*% 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.

## 6. Suco de Milho Diet Light com Leite Condensado

**Ingredientes:**

1000 ml de leite comum

250 ml de água gelada

150g de milho verde cru (2 espigas médias)

100g de Preparo p/ Leite Condensado Diet Light

Indústria: Av. Fernando Sonnewend Filho, nº 290 - Monteiro Lobato - SP. - CEP 12.250-000  
Tel.: (12) 3979-1359 - Tel/Fax.: (12) 3979-1251 - visite nosso site: [www.palazzododietlight.com.br](http://www.palazzododietlight.com.br)



### Modo de Preparo

Bata em liquidificador o milho com 750 ml leite durante 2 minutos. Peneire diretamente em panela funda. Cozinhe por mais 10 minutos após levantar fervura, mexendo sempre. Aguarde esfriar uns 15 minutos. Em liquidificador misture o PREPARO PARA LEITE CONDENSADO PALAZZO com a água e o leite restante e acrescente ao creme. Envase e deixe em geladeira até gelar.

SUCO DE MILHO DIET LIGHT COM LEITE CONDENSADO DL:

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL                      |                |         |
|---|----------------|---------|
| Porção de: 100ml - 0,5 XÍCARAS USUAIS 200ml |                |         |
|   | Qtd.           | %VD (*) |
| Valor energético                            | 79kcal - 330kJ | 4       |
| Carboidratos                                | 8,4g           | 3       |
| Proteínas                                   | 3,8g           | 5       |
| Gorduras totais                             | 3,2g           | 6       |
| Gorduras saturadas                          | 2,1g           | 9       |
| Gorduras trans                              | Zero           | 0       |
| Fibra alimentar                             | 0,66g          | 3       |
| Sódio                                       | 63mg           | 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.

Rende: 6 copos de 200 ml

Tempo de preparo: 30 minutos

### 7. Suco de Milho Diet Light

1000 ml de leite comum

150g de milho verde cru (2 espigas médias)

50g (4 colheres de sopa) de Usetmetade

### Modo de Preparo

Bata em liquidificador o milho com 750 ml leite durante 2 minutos. Peneire diretamente em panela funda. Cozinhe por mais 10 minutos após levantar fervura, mexendo sempre. Aguarde esfriar uns 15 minutos. Misture a água e o leite restante e acrescente ao creme. Envase e deixe em geladeira até gelar.



Rendimento: 5 copos de 200 ml.

Tempo de preparo: 30 minutos

SUCO DE MILHO DIET LIGHT:

| <b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>               |                |         |
|---|----------------|---------|
| Porção de: 100ml - 0,5 XÍCARAS USUAIS 200ml |                |         |
|   | Qtd.           | %VD (*) |
| Valor energético                            | 79kcal - 332kJ | 4       |
| Carboidratos                                | 11g            | 4       |
| Proteínas                                   | 3,4g           | 4       |
| Gorduras totais                             | 2,6g           | 5       |
| Gorduras saturadas                          | 1,7g           | 8       |
| Gorduras trans                              | Zero           | 0       |
| Fibra alimentar                             | Zero           | 0       |
| Sódio                                       | 69mg           | 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.

## 8. Bolo de Pinhão Diet Light



*Ingredientes:*



- 12 pinhões cozidos
- 1 e meia xícara de leite
- 5 colheres de sopa de Usetetade
- Meia xícara de óleo vegetal de sua preferência
- 1 xícara de farinha de rosca (preferencialmente mais grossa)
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico

#### Cobertura

- 1 colher de sopa de Usetetade
- 1 colher de chá de canela em pó

#### Modo de Preparo

Bata em liquidificador os produtos na ordem apresentada. Asse em forma untada com, ou óleo vegetal e enfarinhe, ou apenas o Emulsificante Palazzo. Asse em forno a 200° C por 30 minutos. Após esfriar, desenforme e polvilhe com Usetetade e canela.

#### BOLO DE PINHÃO DIET LIGHT:

##### **INFORMAÇÃO NUTRICIONAL** Porção de: 100g - 1 PEDAÇO MÉDIO 100g

|                    | Qtd.             | %VD (*) |
|--------------------|------------------|---------|
| Valor energético   | 328kcal - 1371kJ | 16      |
| Carboidratos       | 36g              | 12      |
| Proteínas          | 6,0g             | 8       |
| Gorduras totais    | 18g              | 33      |
| Gorduras saturadas | 2,6g             | 12      |
| Gorduras trans     | Zero             | 0       |
| Fibra alimentar    | 2,5g             | 10      |
| Sódio              | 221mg            | 9       |

% 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.



## 9. Bombocado de Mandioca Diet Light



### *Ingredientes:*

200 ml Leite de Coco, preferencialmente light

1 pacote de Leite Condensado Palazzo, preparado conforme rótulo.

6 ovos

1 colher de sopa de manteiga

50g de coco integral desidratado sem açúcar

500g de mandioca crua ralada

Gotas de baunilha – opcional.

### *Modo de Preparo*

Junte todos os ingredientes na ordem apresentada. Despeje em forminhas refratárias ou de empada untadas com margarina e Usetetade. Leve em banho-maria em forno por 40 minutos ou até que os bombocados estejam, dourados. Deixe esfriar após retirados do forno. Podem ser desenformados e colocados em forminhas de papel.

Fonte: Receita adaptada Sococo.



BOMBOCADO DE MANDIOCA DIET LIGHT - RECEITA SITE 2017:

| <b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>   |                 |         |
|---------------------------------|-----------------|---------|
| Porção de: 100g - 1 PEDAÇO 100g |                 |         |
|                                 | Qtd.            | %VD (*) |
| Valor energético                | 172kcal - 720kJ | 9       |
| Carboidratos                    | 17g             | 6       |
| Proteínas                       | 4,9g            | 6       |
| Gorduras totais                 | 9,3g            | 17      |
| Gorduras saturadas              | 6,1g            | 28      |
| Gorduras trans                  | Zero            | 0       |
| Fibra alimentar                 | 1,7g            | 7       |
| Sódio                           | 62mg            | 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.

## 10. Suspiro Diet Light



### *Ingredientes:*

90 g de clara em neve

45g de Adoçante Usetetade

45g de amido de milho

Ou seja, proporção de 2:1:1 de clara em neve, Usetetade e amido de milho

1 colher de sobremesa de suco de limão (5 ml)

Raspa de limão (opcional)

### *Modo de Preparo*

Os pós foram adicionados já misturados depois da clara estar em ponto de neve firme e com a batedeira em movimento. Adicione 1 colher de sobremesa (5ml) de suco de limão na clara antes de bater para se tirar o gosto de ovo da preparação final, mas obtém-se resultado mesmo sem este item.

Se for usar calda de Usetetade, fazer na seguinte proporção: 1:1 de água (45g de Usetetade em 45ml de água) até incorporar.

Pode-se adicionar quente às claras em neve (aos poucos em fios finos) e depois adicionar o amido de milho. Sempre com a batedeira em funcionamento.



Sugere-se assar em forma com antiaderente ou com papel manteiga untada com margarina. Em fogo comum, a porta do forno deve ficar parcialmente aberta e em fogo brando por volta de 40 minutos.

## SUSPIRO DIET LIGHT:

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porção de: 30g - 3 UNIDADES BÁSICAS 10g

|                    | Qtd.           | %VD (*) |
|--------------------|----------------|---------|
| Valor energético   | 99kcal - 416kJ | 5       |
| Carboidratos       | 13g            | 4       |
| Proteínas          | 11g            | 15      |
| Gorduras totais    | Zero           | 0       |
| Gorduras saturadas | Zero           | 0       |
| Gorduras trans     | Zero           | 0       |
| Fibra alimentar    | Zero           | 0       |
| Sódio              | Zero           | 0       |

% 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.