

ZERO·CAL[®]

EXPERIMENTE

SOBREMESAS DELICIOSAS!

ZERO·CAL: EXPERIMENTE RECEITAS DELICIOSAS!



Liberdade é aproveitar as delícias da vida sem se preocupar, não é mesmo? E se eu te falar que é possível se deliciar com sobremesas e tantos outros doces sem incluir açúcar na receita?

Pensando nisso, Zero-Cal e Receitas Nestlé se uniram em uma parceria inédita para desenvolver receitas que adoçam o dia a dia de forma versátil, prática e, claro, gostosa!!

Confira 12 receitas deliciosas, desde as mais elaboradas para uma data especial, até aquelas mais simples e gostosas para ajudar o dia a dia ser mais leve. Visite o site e descubra mais de 20 receitas incríveis preparadas com muito carinho e doçura.

ZERO·CAL®

Curta o lado doce da vida com Zero-Cal.





ÍNDICE

RECEITAS ERITRITOL

Brownie	04
Bolo de Caneca Banana e Calda de Cacau	06
Cocada de Colher	08
Taça Cremosa de Frutas	10
Torta de Maçã e Aveia	12

RECEITAS STÉVIA

Bolo de Amêndoa com Aveia	14
Taça Cítrica	16

RECEITAS SUCRALOSE

Bolo de Cenoura	18
Bolo Prestígio	20
Brigadeirão	22
Mousse de Chocolate	24
Pudim de Leite	26



ZERO·CAL[®]

BROWNIE

Tempo de preparo:



40 minutos

Rendimento:



20 porções

Eritritol

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 e meia xícara (chá) de **ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural**
- 200 g de **Chocolate NESTLÉ® CLASSIC® Diet**
- 6 colheres (sopa) de óleo de coco
- 3 colheres (sopa) de **Farelo de Aveia Orgânica NESTLÉ®**
- 1 xícara (chá) de nozes torradas e picadas



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

- 1- Em uma batedeira, bata os ovos e o ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural em velocidade alta por cerca de 5 minutos ou até dobra de volume.
- 2- Enquanto isso, derreta 100 g do Chocolate NESTLÉ® CLASSIC® Diet com o óleo de coco em banho-maria ou em micro-ondas na potência média por 2 minutos. Reserve o restante do chocolate.
- 3- Diminua a velocidade da batedeira e acrescente essa calda de chocolate aos poucos e desligue a batedeira.
- 4- Junte o Farelo de Aveia Orgânica NESTLÉ® delicadamente, as nozes e o Chocolate NESTLÉ® CLASSIC® Diet restante picado, misturando bem.
- 5- Distribua a massa em uma forma quadrada (15 x 15 cm) untada e forrada com papel manteiga. Leve ao forno alto (200°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até se formar uma crosta na superfície.
- 6- O interior deve ainda estar mole, deixando o brownie bem úmido.

Dica: Se desejar, substitua o chocolate diet por chocolate amargo.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**

ZERO·CAL®

BOLO DE CANECA BANANA E CALDA DE CACAU

Eritritol

Tempo de preparo:

10 minutos



Rendimento:

1 porção



Ingredientes

Massa

- meia banana amassada
- 3 colheres (sopa) de **Farelo de Aveia Orgânica NESTLÉ®**
- 2 sachês de **ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural**
- meia colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de canela em pó

Decoração

- meia colher (sopa) de **Leite Líquido MOLICO® Total Cálcio**
- meia colher (sopa) de **Cacau em Pó 70% NESTLÉ® DOIS FRADES®**
- 1 sachê de **ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural**
- meia colher (sopa) de óleo de coco
- meia banana em rodela



↑ VOLTAR AO ÍNDICE

MODO DE PREPARO

Massa

- 1- Em um prato, amasse a banana com um garfo e coloque em uma caneca alta que pode ir ao micro-ondas.
- 2- Acrescente o restante dos ingredientes e misture bem até obter uma mistura homogênea.
- 3- Leve ao micro-ondas por 2 minutos.

Decoração

- 4- Em uma panela em fogo médio, misture todos os ingredientes, exceto a banana. Por ser à base de leite, a calda vai subir fervura, neste momento, abaixe o fogo e continue mexendo, por cerca de 8 minutos ou até que ela reduza e engrosse, ficando em consistência de calda.
- 5- Despeje a calda, decore com as rodela de banana e sirva imediatamente.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**



ZERO·CAL®

COCADA DE COLHER

Tempo de preparo:

1 hora



Rendimento:

6 porções



Eritritol

Ingredientes

- meia xícara (chá) de Leite MOLICO® em Pó
- 10 gotas de ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural
- 2 pedaços de canela em pau
- 3 cravos-da-índia
- 1 xícara (chá) de coco fresco ralado
- 1 xícara (chá) de água



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)



MODO DE PREPARO

- 1-** Em uma panela, misture o Leite MOLICO®, o ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural, a canela em pau, os cravos-da-índia, o coco fresco e a água e leve ao fogo baixo, mexendo sempre por cerca de 10 minutos, até ficar consistente.
- 2-** Retire do fogo, deixe esfriar e leve à geladeira.



**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**

ZERO·CAL®

TAÇA CREMOSA DE FRUTAS

Tempo de preparo:
50 minutos



Rendimento:



2 porções

Eritritol

Ingredientes

Creme

- meia xícara (chá) de **Leite Líquido MOLICO® Total Cálcio**
- meia colher (sopa) de amido de milho
- 2 colheres dosadoras de **ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural**
- meia caixinha de **NESTLÉ® Creme de Leite Levíssimo**
- meia colher (chá) de essência de baunilha

Montagem

- meia xícara (chá) de morangos picados
- meia xícara (chá) de uvas verdes sem sementes
- meia xícara (chá) de uvas rosadas sem sementes



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

Creme

- 1- Em uma panela, misture o Leite MOLICO® com o amido de milho e o ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural.
- 2- Aqueça em fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 5 minutos ou até engrossar.
- 3- Desligue o fogo e misture o NESTLÉ® Creme de Leite e a essência de baunilha.

Montagem

- 4- Distribua parte do creme em uma taça, espalhe as frutas frescas e cubra com o creme.
- 5- Repita a operação até acabarem os ingredientes.
- 6- Termine com creme e enfeite com as frutas.
- 7- Sirva bem gelado.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**



ZERO·CAL®

TORTA DE MAÇÃ E AVEIA

Tempo de preparo:
40 minutos

Rendimento:
10 porções

Eritritol

Ingredientes

Massa

- 5 colheres (sopa) de manteiga
- meia xícara (chá) de farinha de amêndoas
- meia xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de **Farelo de Aveia Orgânica NESTLÉ®**
- 3 colheres (sopa) de **ZERO-CAL® Eritritol Bem Natural**
- 1 ovo

Recheio

- 6 maçãs fuji sem casca picadas
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 colher (chá) de canela em pó

Decoração

- 3 maçãs fuji fatiadas com casca



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

Massa

- 1- Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e misture bem, apertando com as mãos até virar uma massa homogênea.
- 2- Abra a massa em uma forma de fundo removível (22 cm de diâmetro) e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos.

Recheio

- 3- Em uma panela coloque as maçãs e a água e leve ao fogo baixo por cerca de 10 minutos.
- 4- Coloque as maçãs cozidas em um recipiente, acrescente a canela em pó e distribua sobre a massa.

Decoração

- 5- Distribua as maçãs fatiadas em círculo, polvilhe com canela e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 10 minutos para dourar.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**

ZERO·CAL®

BOLO DE AMÊNDOA COM AVEIA

Tempo de preparo:
25 minutos



Rendimento:



8 porções

STÉVIA

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de amêndoas
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de **NATURE'S HEART® Bebida Vegetal Aveia**
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- meia xícara (chá) de óleo de girassol
- 10 sachês de **ZERO-CAL® Stévia**
- meia xícara (chá) de **Aveia Flocos Finos NESTLÉ®**
- 1 colher (chá) de canela em pó



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)



MODO DE PREPARO

- 1- Em um recipiente, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
- 2- Despeje em uma forma untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por 20 minutos ou até que ao espetar um palito, ele saia limpo.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**



ZERO·CAL®

TAÇA CÍTRICA

Tempo de preparo:

4 horas
e 20 minutos



Rendimento:



1 porção

STÉVIA



Ingredientes

- 3 damascos secos
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 15 gotas de ZERO-CAL® Stévia
- 2 colheres (chá) de gelatina em pó sem sabor
- 4 colheres (sopa) de água fria
- 1 pote de iogurte NESTLÉ® Natural Desnatado



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

- 1-** Em uma panela, coloque os damascos com o suco de laranja e o ZERO-CAL® Stevia e cozinhe por cerca de 10 minutos. Deixe esfriar e reserve. Em um recipiente, coloque a gelatina com a água fria e leve ao fogo, em banho-maria para derreter.
- 2-** Em um liquidificador, junte o iogurte NESTLÉ® com a gelatina diluída e os damascos reservados e bata até formar um creme.
- 3-** Coloque em taças e leve para gelar por cerca de 4 horas. Sirva.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**

ZERO·CAL®

BOLO DE CENOURA

SUCRALOSE

Tempo de preparo:
1 hora
de 10 minutos

Rendimento:
20 porções

Ingredientes

Bolo

- 3 cenouras médias (250 g)
- 4 ovos
- meia xícara (chá) de óleo
- 15 gotas **ZERO-CAL® Sucralose**
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Brigadeiro

- 2 xícaras (chá) **Leite MOLICO® em Pó**
- meia xícara (chá) de água
- 10 gotas **ZERO-CAL® Sucralose**
- meia xícara (chá) de **Cacau em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®**
- 1 colher (sopa) de manteiga
- meia xícara (chá) de raspas de chocolate amargo



↑ VOLTAR AO ÍNDICE

MODO DE PREPARO

Bolo

- 1- Em um liquidificador, bata as cenouras, os ovos e o óleo.
- 2- Despeje a mistura em um recipiente e misture o ZERO-CAL® Sucralose e a farinha de trigo peneirada com o fermento.
- 3- Coloque em uma forma retangular (20 x 30 cm) untada, e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 40 minutos.
- 4- Enquanto isso, prepare a cobertura de brigadeiro.

Brigadeiro

- 5- Em uma panela coloque o Leite MOLICO®, a água, o ZERO-CAL® Sucralose, o Cacau em Pó DOIS FRADES® e a manteiga e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até começar a desprender da panela.
- 6- Despeje ainda quente sobre o bolo, distribua as raspas de chocolate e deixe esfriar.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**



ZERO·CAL®

BOLO PRESTÍGIO

Tempo de preparo:



1 hora e
20 minutos

Rendimento:



16 porções

SUCRALOSE



Ingredientes

Bolo

- 3 ovos
- 10 sachês de **ZERO-CAL® Sucralose**
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- meia xícara (chá) de **Cacau em Pó 100% NESTLÉ® DOIS FRADES®**
- 1 xícara (chá) de **Leite Líquido MOLICO®**
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio

- 1 xícara (chá) de **Leite Líquido MOLICO®**
- 3 gemas peneiradas
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 6 sachês de **ZERO-CAL® Sucralose**
- 200 g de coco ralado fresco
- 1 caixinha de **NESTLÉ® Creme de Leite Levíssimo**

Cobertura

- 1 lata de **NESTLÉ® Creme de Leite Levíssimo**
- 200 g de Cobertura de **Chocolate Zero Açúcares NESTLÉ® DOIS FRADES®**
- 2 sachês de **ZERO-CAL® Sucralose**



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

Bolo

- 1- Em uma batedeira, bata os ovos, o ZERO-CAL® Sucralose e a manteiga até dobrarem de volume.
- 2- Junte o Cacau em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®, o Leite MOLICO®, a farinha de trigo e o fermento delicadamente.
- 3- Coloque em uma forma untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.

Recheio

- 4- Em uma panela, junte o Leite MOLICO®, as gemas, o amido de milho, o ZERO-CAL® Sucralose, o coco ralado e o NESTLÉ® Creme de Leite. Leve ao fogo médio, sem parar de mexer até engrossar.
- 5- Deixe esfriar. Desenforme o bolo já frio, corte ao meio e recheie.

Cobertura

- 6- Em uma panela coloque o NESTLÉ® Creme de Leite, o Chocolate Zero Açúcares NESTLÉ® DOIS FRADES® e o ZERO-CAL® Sucralose. Leve ao fogo e deixe ferver até apurar. Sirva sobre o bolo.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**

ZERO·CAL®

BRIGADEIRÃO

Tempo de preparo:



5 horas

Rendimento:



12 porções

SUCRALOSE

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de Leite MOLICO® em Pó
- 2 xícaras (chá) de Leite Líquido MOLICO®
- 12 sachês de ZERO-CAL® Sucralose
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 caixinha de NESTLÉ®
Creme de Leite Levíssimo
- meia xícara (chá) de Cacau em Pó 100%
NESTLÉ® DOIS FRADES®
- 3 ovos

Para decorar

- 2 colheres (sopa) de raspas
de Cobertura de Chocolate
Zero Açúcares NESTLÉ®
DOIS FRADES®



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

ERALOSE
origem natural

NOVO PESO: DE 40g PARA 30g. REDUÇÃO DE 10g (25%)
Cada envelope contém 2 kcal

Adoçante Dietético em Pó - Contém maltodextrina, sucralose e acesulfame de potássio

EM 50 envelopes de 600 mg cada

MODO DE PREPARO

- 1- Em um liquidificador bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
- 2- Coloque em uma forma de furo central (18 cm de diâmetro) untada com manteiga e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, e em banho-maria por 50 minutos ou até ficar com a consistência firme.
- 3- Desenforme o Brigadeirão ainda morno e decore com o Chocolate Zero Açúcares NESTLÉ® DOIS FRADES®. Deixe gelar por 3 horas e sirva.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**



ZERO·CAL®

MOUSSE DE CHOCOLATE

Tempo de preparo:



10 minutos

Rendimento:



4 porções

SUCRALOSE



Ingredientes

- 100 g de **Cobertura de Chocolate Zero Açúcares NESTLÉ® DOIS FRADES®**
- meia xícara (chá) de água fervente
- 10 gotas de **ZERO-CAL® Sucralose**



[↑ VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MODO DE PREPARO

- 1-** Em um recipiente, misture o Chocolate Zero Açúcares NESTLÉ® DOIS FRADES® com a água até derreter completamente. Acrescente o ZERO-CAL® Sucralose e misture bem.
- 2-** Em um recipiente com água e gelo (banho-maria invertido), bata com o fouet (batedor de arame) até adquirir consistência de mousse.
- 3-** Coloque, rapidamente, em recipientes individuais e leve à geladeira por no mínimo 10 minutos antes de servir.

**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**

ZERO·CAL®

PUDIM DE LEITE

Tempo de preparo:
7 horas
de 10 minutos

Rendimento:
12 porções

SUCRALOSE

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de Leite MOLICO® em Pó
- 1 xícara (chá) de água
- 30 gotas de ZERO-CAL® Sucralose
- 3 ovos
- 1 caixinha de NESTLÉ® Creme de Leite Levíssimo
- 2 colheres (sopa) de Leite MOLICO® em Pó para polvilhar



↑ VOLTAR AO ÍNDICE



MODO DE PREPARO

- 1-** Em um liquidificador, bata o Leite MOLICO®, a água, o ZERO-CAL® Sucralose, os ovos e o NESTLÉ® Creme de Leite até obter uma mistura homogênea.
- 2-** Despeje a mistura em uma forma de furo central (19 cm de diâmetro) untada com manteiga. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180°C), em banho-maria com água quente, por cerca de 1 hora ou até que se espete uma faca e ela saia limpa.
- 3-** Leve para gelar por cerca de 6 horas. Sirva polvilhado com Leite MOLICO® em Pó.



**CLIQUE AQUI E CONFIRA
MAIS RECEITAS NO SITE**

ZERO·CAL®