

Mousses e Cremes para Sobremesas

por Daiana Caldeira





ÍNDICE

CREME DE NESCAU	3
CREME DE NINHO	4
CREME SENSAÇÃO FÁCIL	5
CREME PRÁTICO (MORANGO E LIMÃO)	6
CREME DE GOIABA COM CEREJA AO MARASQUINO	7
CREME DE CHOCOLATE COM BISCOITO	8
CREME DE OURO BRANCO	9
CREME DE NUTELLA FÁCIL	10
CREME GELADO DE ABACAXI COM COCO	11
CREME DE CHOCOLATE SUPER FÁCIL COM COOKIES	13
CREME DE LIMÃO COM LEITE EM PÓ	14
CREME DE PAPAYA	15
CREME DE BANANA	16
CREME LIGHT DE ABACATE	17
CREME DE MANJAR LIGHT DE MORANGO	18
CREME DE MANGA COM INAME LIGHT	19
CREME DE MANJAR DE COCO COM CHOCOLATE	20
MOUSSE DE PÊSSEGO	21
MOUSSE DE LIMÃO	22
MOUSSE DE LEITE CONDESADO	23
MOUSSE DE MARACUJÁ	24
MOUSSE DE BRIGADEIRÃO	25
MOUSSE DE CHOCOLATE MEIO AMARGO	26
MOUSSE PRÁTICO DE LIQUIDIFICADOR	27
MOUSSE DE MORANGO	28
MOUSSE DE GELATINA DIET	29
MOUSSE DE DOCE DE LEITE COM COCO	30
MOUSSE CREMOSO DE COCO	31
MOUSSE DE PÊSSEGO EM CALDA	32
MOUSSE DE GRAVIOLA	33
MOUSSE DE UMBU	34
MOUSSE LIGHT DE AMEIXA COM CASTANHA DE CAJU CROCANTE	35
MOUSSE DE CHOCOLATE LIGHT	36
CHEESECAKE DE MARACUJÁ LIGHT	37





CREME DE NESCAU

INGREDIENTES

- 6 colheres de sopa de açúcar
- 4 ovos
- 1 creme de leite de em lata
- 600ml de leite líquido
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres de sopa de Nescau em pó
- 1 xícara de chá de açúcar



MODO DE PREPARO

- Coloque em uma panela o leite condensado, o leite e as gemas passadas na peneira.
- Cozinhe mexendo sempre, até ferver e engrossar.
- Deixe esfriar.
- Derreta 1 xícara (chá) de açúcar em uma panelinha e quando estiver cor de caramelo adicione 1/2 xícara (chá) de água.
- Mexa até dissolver o caramelo, e deixe no fogo por 20 minutos ou até que engrosse.
- Derrame nos copinhos individuais até a metade.
- Reserve.
- Dilua o achocolatado em 4 colheres (sopa) de água, derrame-o sobre o caramelo e leve ao congelador enquanto continua o preparo do doce.
- Quando o primeiro creme estiver frio (pode colocar na geladeira um pouco para acelerar), bata as claras em neve, junte o açúcar e bata mais um pouco.
- Tire o soro do creme de leite e adicione-o às claras.
- Misture lentamente.
- Junte ambos os cremes, mexendo com cuidado (não pode bater).
- Despeje na forma e volte a levar ao congelador por pelo menos seis horas.
- Desenforme somente na hora de servir, passando uma faca ao redor.
- Use um prato um pouco fundo, pois rapidamente começa a soltar a calda.





CREME DE NINHO

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 2 caixinhas de creme de leite
- 1 xícara de Leite Ninho
- 6 g de gelatina incolor sem sabor dissolvida
- Raspas de chocolate branco para decorar

MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador o leite condensado, o leite Ninho e o creme de leite por alguns minutos.
- Adicione a gelatina incolor e bata por mais 5 minutos.
- Leve para a geladeira por cerca de 3 horas.
- Por último, salpique as raspas de chocolate branco por cima e sirva.





CREME SENSÇÃO FÁCIL

INGREDIENTES DO CREME

- 2 caixas de leite condensado
- 2 caixas de creme de leite
- 2 envelopes de suco em pó sabor morango
- 50g de chantilly batido

MODO DE PREPARO DO CREME

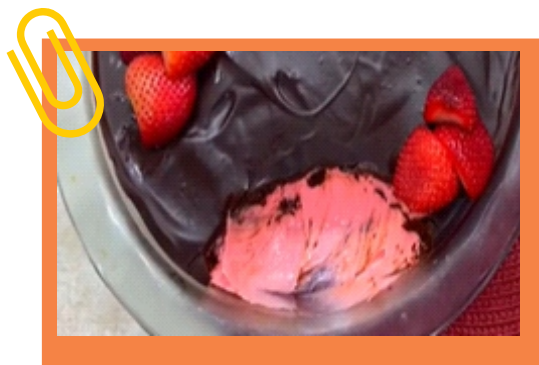
- Em um liquidificador, coloque o leite condensado e o creme de leite e bata tudo.
- Ainda batendo, vá acrescentando o suco em pó aos poucos.
- Assim que tudo se misturar bem, desligue o liquidificador e transfira o creme para um refratário e misture o chantilly levemente.
- Leve à geladeira e reserve.

INGREDIENTES DA GANACHE

- 200 gramas de chocolate meio amargo picado
- 1/2 xícara de chá de leite
- Morango a gosto (para decorar)

MODO DE PREPARO DA GANACHE

- Em banho-maria (ou no micro-ondas), derreta todo o chocolate.
- Com o chocolate derretido, adicione o leite e mexa bem até que tudo esteja incorporado e forme uma ganache.
- Despeje a ganache por cima de toda a mousse, espalhando bem para que cubra tudo, e leve à geladeira por cerca de 1 hora.
- Decore com os morangos e sirva.





CREME PRÁTICO (MORANGO E LIMÃO)

INGREDIENTES PARA CREME DE MORANGO

- 2 caixas de creme de leite gelado – 400ml
- 1 pacote de suco em pó TANG de morango

MODO DE PREPARO

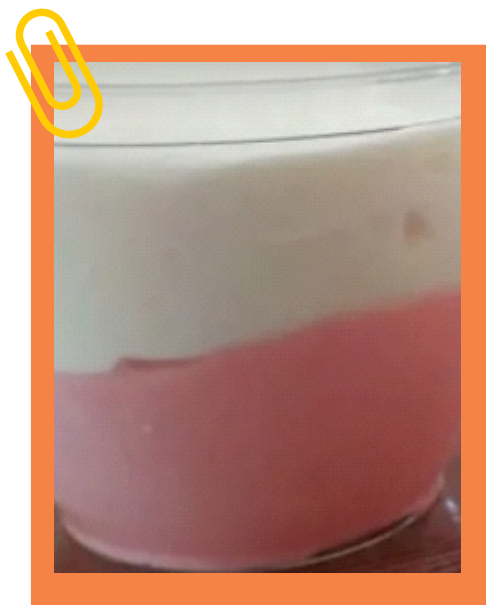
- Coloque as caixas de creme de leite no congelador por 1 hora, despeje no bowl, acrescente o suco em pó de morango e bata na batedeira por 2 minutos.
- Coloque nos potes e reserve.

INGREDIENTES PARA CREME DE LIMÃO

- 2 caixas de creme de leite gelado – 400ml
- 1 pacote de suco em pó TANG de limão

MODO DE PREPARO

- Coloque as caixas de creme de leite no congelador por 1 hora, despeje no bowl, acrescente o suco em pó de limão e bata na batedeira por 2 minutos.
- Coloque nos potes, tampe e leve a geladeira para servir gelado.





CREME DE GOIABA COM CEREJA AO MARASQUINO

INGREDIENTES

- Goiabas – 6 (maduras)
- Água filtrada – 500 ml
- Leite Condensado – 1 lata
- Creme de leite – 1 lata (com o soro)
- Gelatina incolor e sem sabor – 1 envelope (12 g)
- Cerejas ao marasquino – 1 vidro (200 g)



MODO DE PREPARO

- Em primeiro lugar, lave bem a goiaba e coloque no liquidificador com a água (com as cascas e as sementes).
- Então, bata bem e coe em uma peneira.
- Em segundo lugar, volte o suco da goiaba que você peneirou para o liquidificador e acrescente o leite condensado, o creme de leite e a gelatina hidratada e dissolvida (veja abaixo como fazer).
- Em seguida, bata bem para misturar e coloque em copinhos, tacinhas ou em um recipiente de sua preferência. Leve à geladeira.
- Depois de gelado coloque as cerejas (uma em cada copinho) e regue com o líquido das cerejas.
- Volte para a geladeira. Sirva gelado

DICAS:

- Como hidratar e dissolver a gelatina
- Coloque 5 colheres (de sopa) de água em um recipiente e polvilhe o pó da gelatina delicadamente sobre a água. Deixe hidratar por 1 minuto. Leve ao micro-ondas por cerca de 15 segundos ou até ela dissolver completamente. Se preferir pode colocar no banho-maria para dissolver, se você não quiser usar o micro-ondas. Daí é só usar na preparação que você quiser.





CREME DE CHOCOLATE COM BISCOITO

INGREDIENTES

- 3 xicaras de biscoito amanteigado de chocolate triturado no liquidificador.
- 5 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 250g de chocolate meio amargo
- 1 lata de leite condensado
- 300g de creme cheese

MODO DE PREPARO

- Misture a manteiga no biscoite triturado, coloque no fundo das taças ou copos, deixando uma camada e reserve.
- Coloque o resto dos ingredientes no liquidificador e bate por 1 minuto.
- Despeje no copo ou taça, decore com rapas de chocolate e cereja a gosto.
- Coloque para gelar e sirva bem geladinho.





CREME DE OURO BRANCO

INGREDIENTES

- 600g de leite condensado
- 4 colheres de sopa de amido de milho
- 4 colheres de sopa de leite em pó
- 800g de leite integral
- 300g de creme de leite
- 100g de chocolate branco

MODO DE PREPARO

- Numa panela coloque o leite condensado, creme de leite e a mistura do leite com o amido de milho e leite em pó dissolvido.
- Ligue o fogo na temperatura média para baixo e vá misturando com o fuê até ficar todo homogêneo e virar um creme borbulhante, depois de borbulhar deixe ferver por 1 minuto.
- Coloque o chocolate branco cortado e mistura até derreter.
- Coloque no bowl e deixe esfriar na geladeira.
- Coloque uma camada de creme na taça ou copo e espelhe coloque uma camada de biscoito maria e outra camada do creme, coloque pedaços de chocolate ouro branco e outra camada de creme.
- Decore ao gosto.





CREME DE NUTELLA FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de Nutella

MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador, coloque o leite condensado, o creme de leite, os ovos, a Nutella e bata tudo até ficar homogêneo.
- Despeje em uma forma untada com manteiga e polvilhada com açúcar e que possa ir ao micro-ondas.
- Leve ao micro-ondas, em potência máxima, por cerca de 8 minutos (ele deve ficar firme).
- Coloque na geladeira por cerca de 1 hora.
- Desinforme e sirva. Bom apetite.



10

Mousses e Cremes para Sobremesas por **Daiana Caldeira**



CREME GELADO DE ABACAXI COM COCO

INGREDIENTES

- 3 gemas
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite integral (use a lata de leite condensado como medida)
- 1 caixinha de creme de leite (se for usar o de latinha, tirar o soro)
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 abacaxi cortado em cubinhos (uso a fruta mesmo)
- 4 colheres de sopa de açúcar (colheres cheias)
- 250 ml de creme de leite fresco + 3 colheres de sopa de açúcar de confeitiro
- Coco ralado à gosto (para decorar nossa sobremesa)

MODO DE PREPARO

Essa receita tem três etapas. A primeira delas consiste em preparar o creme base da nossa sobremesa. Depois, vamos fazer o abacaxi em calda e por último fazer um chantilly rápido.

Para o creme base:

- Separe as gemas das claras. Nessa receita, usaremos apenas as gemas. Passe cada uma por uma peneira, para tirar a pele, fure a gema com um garfo e deixe escorrer.
- Em uma panela: misture o leite condensado, o creme de leite e as gemas. Antes de acrescentar o amido de milho, dissolva-o no leite, para não empelotar. Leve a panela ao fogo baixo e mecha até levantar fervura. Quando estiver em ponto de mingau, reserve o creme.

Para o abacaxi em calda:

- Corte o abacaxi em cubinhos e leve ao fogo baixo com o açúcar até formar uma caldinha. Esse processo leva ao todo uns 20 minutos. O abacaxi vai soltar um pouco de água e misturar com o açúcar. Nem preciso dizer que estou salivando só de lembrar desse sabor mágico. Reserve.





CREME GELADO DE ABACAXI COM COCO

Para o chantilly rápido:

- Para fazer o chantilly, deixe por 2 horas. Coloque no bowl o chantilly para bater, não precisa bater até formar pico.
- Na batedeira, bata o creme de leite com o açúcar de confeiteiro deixando no ponto de creme encorpado. Reserve na geladeira.

Agora é hora de montar a nossa sobremesa, que é toda em camadas:

- Coloque na taça o creme base.
- Por cima, delicadamente, acrescente o abacaxi em calda. Distribua de maneira uniforme.
- Por último, é a vez do chantilly que preparamos e deixamos na geladeira. Pra dar um toque ainda mais especial, vamos salpicar coco ralado por cima.
- Se você quiser, pode colocar também uma farofa de suspiro, mas não exagere porque a sobremesa é bem doce. Finalize com nozes ou cerejas no centro e leve para gelar por, pelo menos, 6 horas – fica melhor ainda deixando de um dia pro outro.





CREME DE CHOCOLATE SUPER FÁCIL COM COOKIES

INGREDIENTES

- 150g de chocolate ao leite
- 100ml de creme de leite
- 1 Colher de sopa de creme de avelã
- 50 g de chantilly batido

MODO DE PREPARO

- Derreta o chocolate no microondas de 30 em 30 segundos, adicione o creme de leite e o creme de avelã e misture bem.
- Acrescente o chantilly e misture pouco.
- Coloque na taça e leve à geladeira, na hora de servir coloque pedaços de cookies para decorar.





CREME DE LIMÃO COM LEITE EM PÓ

INGREDIENTES

- 1 pacote de leite em pó (de 200 g)
- 1/2 xícara (de chá) de açúcar
- 3/4 de xícara (de chá) de suco de limão (se não quiser tão forte, pode colocar menos)
- 1 colher (de sopa) rasa de raspas de limão (veja a dica lá em baixo no post)
- 1 e 1/2 caixa de creme de leite (200g) com o soro
- Biscoito triturado para polvilhar

MODO DE PREPARO

- Em primeiro lugar, em um recipiente coloque o leite em pó, o açúcar e as raspas de limão.
- Depois disso, junte o creme de leite e misture muito bem.
- Acrescente o suco de limão e mexa mais para agregar tudo muito bem. Despeje em tacinhas (ou copinhos) individuais (se preferir coloque em um recipiente maior).
- Depois disso, polvilhe o biscoito por cima (triture o biscoito grosseiramente com as mãos mesmo).
- Coloque um papel filme ou tampa e leve à geladeira. Assim que gelar, está bom.

DICAS:

- Em primeiro lugar quero lembrar algo importantíssimo: Use um leite em pó de boa qualidade, é um pouco mais caro, mas vale a pena.
- Também, lembro que algumas marcas mais baratas e que não são boas deixam uma textura estranha no creme.
- Em segundo lugar, lembro que você pode utilizar o biscoito de sua preferência: biscoito de leite, maisena, de aveia ou rosquinha de chocolate.
- No entanto, não use biscoito recheado.





CREME DE PAPAYA

INGREDIENTES

- 1/2 mamão papaya
- 1 copo de iogurte desnatado consistente
- 1 colher de chá de geléia de frutas vermelhas.

MODO DE PREPARO

- Bata o iogurte com o mamão no mixer, liquidificador ou batedeira.
- Coloque na geladeira para resfriar bem ou sirva em seguida em uma bela taça e coloque por cima a geléia de frutas.





CREME DE BANANA

INGREDIENTES

- 4 bananas grandes
- 400g de creme de leite
- 200g de leite condensado
- 240g de açúcar refinado
- 120ml de água
- 1 colher de café de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

- Bate o creme de leite gelado (1 hora no congelador) na batedeira por 4 minutos até formar um creme, depois acrescenta o leite condensado e bate por 2 minutos, coloca a baunilha e bate um pouquinho.
- Coloca nos potes ou na taça e reserva.
- Numa panela coloque o açúcar e leve ao fogo baixo até derreter o açúcar, desligue o fogo.
- Acrescente a água de colher com cuidado e vá misturando aos poucos, ligue o fogo novamente até dissolver todo açúcar.
- Despeje a banana na panela e deixe cozinhar por 3 minutos sem mexer.
- Após esfriar jogue no creme e leva a geladeira.





CREME LIGHT DE ABACATE

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara (de chá) de polpa de abacate (ou 1/2 abacate)
- Suco de 1/2 limão
- 1/2 xícara (de chá) de leite desnatado
- Adoçante à gosto
- Casca de limão ralada para polvilhar

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem, até ficar homogêneo.
- Despeje em tacinhas individuais, polvilhe raspas de limão e leve para gelar.
- Consuma a seguir.





CREME DE MANJAR LIGHT DE MORANGO

INGREDIENTES

- Uma bandeja (250 g) de morango picadinho
- 4 colheres (sopa) de açúcar branco (ou adoçante tipo Stevia)
- 1 copo americano de leite desnatado (ou sem Lactose)
- 1 envelope (12 g) de gelatina em pó sem sabor
- 2 potes de iogurte natural integral
- 5 colheres de coco ralado light
- água

MODO DE PREPARO

MANJAR

- Hidrate a gelatina em pó seguindo as instruções da embalagem. Misture bem e aqueça por 15 segundos no micro-ondas.
- Na batedeira, adicione a gelatina feita acima com o iogurte, o leite, o açúcar ou adoçante e o coco.
- Despeje a mistura em forminhas individuais e leve à geladeira por uma hora.

CALDA

- Cozinhe os morangos em fogo baixo e vá adicionando açúcar (ou adoçante) e água até dar o ponto de calda. Você vai usar cerca de uma xícara de água para duas colheres de açúcar ou adoçante.
- Cozinhe por cerca de 10 minutos mexendo sempre. Espere esfriar antes de colocar sobre o manjar.





CREME DE MANGA COM INAME LIGHT

INGREDIENTES

- 1 inhame sem casca picado (130 g)
- 400 ml de água
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 100 g de iogurte grego
- 2 xícaras (chá) de manga picada (reserve alguns cubinhos para decorar)

MODO DE PREPARO

- Leve o inhame com a água e o açúcar ao fogo médio e cozinhe até ficar macio (uns 10 minutos). Escorra e reserve.
- No liquidificador, bata o iogurte com a manga e o inhame cozido por 5 minutos ou até formar um creme liso.
- Distribua em taças e leve à geladeira por umas 2 horas. Sirva decorado com cubinhos de manga ou a gosto.

Atenção: Esta receita requer 2 horas para gelar.





CREME DE MANJAR DE COCO COM CHOCOLATE

INGREDIENTES

CREME BRANCO

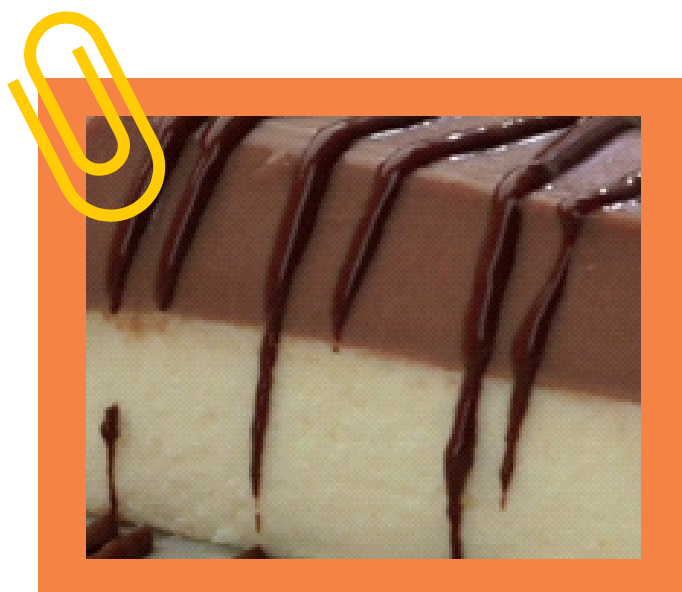
- 300 ml de leite de coco da fruta
- 6 colheres de sopa de maisena (amido de milho)
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 lata de ameixa em calda

CREME DE CHOCOLATE

- 300 ml de leite de coco da fruta
- 6 colheres de sopa de maisena (amido de milho)
- 1/2 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de chocolate em pó

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes do creme de chocolate no liquidificador bata por 2 minutos e leve ao fogo até ficar um caldo grosso.
- Faça mesmo com o creme branco coloque as camadas num refratário e leve à geladeira por 30 minutos, coloque as ameixas em caldas com a calda por cima do creme e bom apetite.





MOUSSE DE PÊSSEGO

INGREDIENTES

- 1 Lata de pêsego em calda (reserve um pouco para decorar)
- 200g de creme de leite
- 395g de leite condensado
- Suco de um limão siciliano ou 2 limões de outra espécie
- 6g de ou ½ envelope de gelatina sem sabor preparada

MODO DE PREPARO

- Bati no liquidificador uma lata de pêsego com a calda, o creme de leite, o leite condensado, o suco de 1 limão e a gelatina sem sabor.
- Em seguida leve para gelar até ficar firme e decore com pedaços de pêsego.





MOUSSE DE LIMÃO

INGREDIENTES

- 1 lata ou caixa de leite condensado (de 395 g)
- 1 caixa de creme de leite (de 200 g)
- 60 ml de suco de limão (1/4 de xícara) – use mais se quiser mais azedinho
- Raspas de 1 limão

MODO DE PREPARO

- Em primeiro lugar, coloque no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e o suco de limão, bata bem até misturar tudo muito bem e ficar cremoso.
- Despeje em um pote ou em taças individuais.
- Rale a parte verde do limão (só a verde, senão amarga) e polvilhe sobre a mousse.
- Leve a mousse para gelar por pelo menos 2 ou 3 horas.

DICAS:

- Use mais ou menos suco de limão se você quiser uma mousse mais azedinha ou não.
- Se quiser aumentar a quantidade, é só duplicar a quantidade dos ingredientes.
- Se quiser agilizar o tempo para gelar essa mousse, você pode colocar no freezer por uns 30 minutos.





MOUSSE DE LEITE CONDESADO

INGREDIENTES

- 2 latas de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 5 colheres (de sopa) de água
- 1 envelope de gelatina incolor e sem sabor (12g)

MODO DE PREPARO

- Coloque a água em um recipiente e polvilhe a gelatina na água, espere um minutinho e leve ao microondas por 15 segundos. Se você não tem microondas, coloque no banho-maria até derreter.
- Coloque a gelatina derretida no liquidificador junto com os outros ingredientes.
- Bata bem.
- Unte uma forma com óleo e passe água, ainda molhada coloque o líquido e leve a geladeira por umas 4 horas.
- Desenforme, se sentir dificuldade mergulhe a forma, rapidamente em uma forma com água quente.
- Decore com folha de hortelã ou raspas de chocolate.
- Sirva bem gelada.





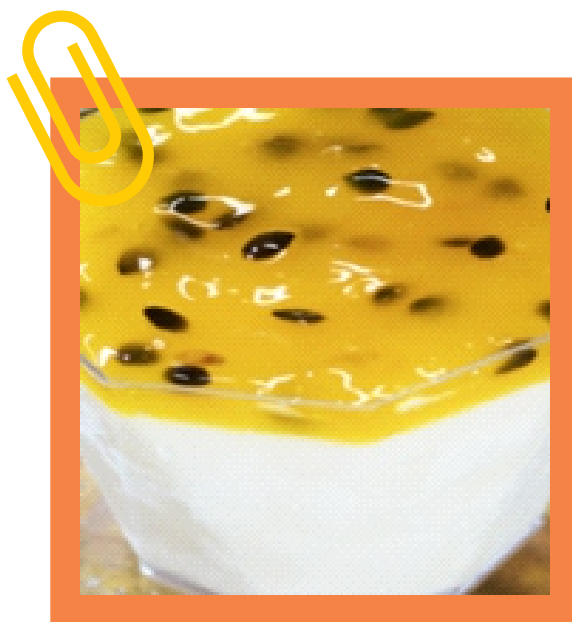
MOUSSE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 2 maracujás grandes
- 1 caixa de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 200ml de água

MODO DE PREPARO

- Retire o caroço de maracujá e bata no liquidificador com um copo de água de 200ml e faça o suco do maracujá forte.
- Coe e retire o caroço.
- Coloque o suco no liquidificador com o creme de leite e leite condensado e bata por aproximadamente 2 minutos.
- Despeje nos copinhos, decore com caroços do maracujá e coloque no congelador para ficar firme.





MOUSSE DE BRIGADEIRÃO

INGREDIENTES

- 2 latas de leite condensado
- 1 xícara (250ml) de leite integral
- 1 colher de sopa de manteiga
- 6 gemas
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó (50% de cacau)
- chocolate granulado para a cobertura

MODO DE PREPARO

- Unte uma forma de pudim de 20cm de diâmetro com manteiga e polvilhe com açúcar. Reserve.
- Pré-aqueça o forno a 190 graus. Prepare um banho-maria: coloque uma assadeira na grade mais baixa do forno e encha até a metade com água bem quente.
- Bata no liquidificador todos os ingredientes menos o granulado (coloque primeiro os líquidos no copo do liquidificador). Bata até ficar bem homogêneo e passe a mistura para a forma preparada. Cubra com papel alumínio e coloque dentro da forma do banho-maria.
- Asse por aproximadamente 01h30, observando se a água não começa a secar – se secar vá completando, senão o pudim talha e perde a cremosidade.
- Dá pra ver se está pronto se o pudim estiver firme, mas ainda meio balançando no centro – pode testar com o dedo mesmo.
- Deixe esfriar e leve à geladeira por pelo menos 6 horas, ou de um dia para o outro.
- Para desenformar passe uma faquinha pelas laterais da forma deixando entrar um pouquinho de ar. Se estiver muito colado, coloque por alguns segundos sobre a chama do fogão e tente novamente.
- Vire sobre um prato e decore com o granulado. Sirva gelado.





MOUSSE DE CHOCOLATE MEIO AMARGO

INGREDIENTES

- 395g de Leite condensado
- 200g de creme de leite
- 150g de chocolate meio amargo.

MODO DE PREPARO

- Quebre o chocolate meio amargo em pedaços e coloque em uma tigela que possa ir ao microondas.
- Coloque no microondas em potência alta por 30 segundos. Mexa e coloque por mais 30 segundos. Repita até que o chocolate esteja derretido.
- Despeje o chocolate em uma tigela e acrescente o creme de leite (sem soro, de preferência). Você estará quase que fazendo uma ganache de chocolate!
- Em seguida acrescente o leite condensado e misture bem.





MOUSSE PRÁTICO DE LIQUIDIFICADOR

INGREDIENTES

- 400g de creme de leite
- 395g de leite condensado
- 240ml de leite líquido
- 1 e ½ xícara de leite em pó

MODO DE PREPARO

- Coloca tudo no liquidificador e bate por 2 minutos, despeja nas taças ou copo e leva ao congelador para ficar consistente por 2 horas.

GANACHE

INGREDIENTES

- 200g de chocolate cortado
- 200g de creme de leite

MODO DE PREPARO

- Derreta o chocolate no microondas de 30 em 30 segundos, acrescente o creme de leite até ficar homogêneo.
- Despeje nas taças.
- Decore com raspas de chocolate e morangos a gosto.





MOUSSE DE MORANGO

INGREDIENTES

- 1 caixa de morango (você pode comprar mais uma caixa se quiser usar os morangos pra decorar)
- 2 pacotes de gelatina de morango
- 2 xícaras de água quente (não pode ser fervente, é quente quase morno)
- 2 latas de creme de leite (sem soro)
- ½ lata de leite condensado

MODO DE PREPARO

- Dissolva os dois pacotinhos de gelatina em duas xícaras de água quente e reserve (não leve à geladeira, você vai usar a gelatina “líquida” mesmo).
- Corte o morango em pedaços – pra facilitar na hora de bater.
- Separe o creme de leite sem o soro.
- Leve tudo pro liquidificador
- Bata bastante pra ficar bem cremosinho (e também dissolver todos os ingredientes).
- Coloque nas taças ou copos e decore com morangos.
- Leve à geladeira por pelo menos 2 horas pro Mousse de Morango endurecer.





MOUSSE DE GELATINA DIET

INGREDIENTES

- 2 caixas de gelatina de morango diet de (12 g)
- 400 ml de água fervendo
- 400 ml de água gelada
- 1 caixa de creme de leite light (200 g)

MODO DE PREPARO

- Coloque o pó das duas caixas de gelatina em um recipiente e junte a água fervendo. Misture bem com uma colher até dissolver completamente o pó. Junte a água gelada e misture novamente.
- Leve para a geladeira até ficar quase que completamente endurecida, depois coloque a gelatina firme no liquidificador, junte o creme de leite e bata bem até ficar tudo misturado.
- Coloque em um recipiente único ou em taças individuais. Leve de volta para a geladeira.





MOUSSE DE DOCE DE LEITE COM COCO

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de gelatina sem sabor
- 1 colher de sopa de água filtrada
- 1 xícara de chá de doce de leite (240 gramas)
- 1 xícara de chá de creme de leite (240 gramas)
- 2 claras em neve
- coco ralado sem açúcar a gosto ou só para decorar

MODO DE PREPARO

- Misture o doce de leite, o creme de leite e o coco ralado num bowl, e o côco ralado. Misture até ficar bem homogêneo, com uma espátula mesmo.
- Dilua a gelatina na água e deixe descansar por 1 minuto.
- Leve para o micro-ondas por 10 segundos ou ao fogo, misture bem até ficar líquida, mas não deixe ferver.
- Adicione a gelatina já hidratada com o restante do creme e misture bem.
- Bata as claras em neve bem firmes.
- Adicione um pouquinho da clara no creme e misture bem com a espátula, depois adicione o restante da clara misturando com cuidado de baixo para cima para não tirar o ar.
- Coloque a mousse em tacinha ou copinhos e leve para a geladeira por pelo menos 3 horas. Tampe com filme para não ressecar.





MOUSSE CREMOSO DE COCO

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado;
- 200 ml de creme de leite;
- 200ml de leite de coco;
- ½ pacote de gelatina incolor - aproximadamente 6 g;
- 50g de coco ralado sem açúcar

MODO DE PREPARO

- Comece hidratando a gelatina conforme as orientações do fabricante;
- Logo após, no mixer ou liquidificador misture todos os ingredientes, exceto o coco até ficar bem uniforme e começar a criar bolhas;
- Misture o coco ralado a mão
- Em seguida, transfira para o refratário que irá servir e leve para gelar por no mínimo 6h na geladeira.





MOUSSE DE PÊSSEGO EM CALDA

INGREDIENTES

- 1 lata de Pêssego em calda (despreze a calda)

CREME

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de leite (use a lata do leite condensado para medir)
- 2 gemas
- 2 colheres (de sopa) de amido de milho

COBERTURA

- 2 claras
- 3 colheres (de sopa) de açúcar
- 1 lata de creme de leite

MODO DE PREPARO

CREME

- Coloque em uma panela o amido e a gema e dissolva com o leite frio.
- Acrescente o leite condensado misture novamente e leve ao fogo baixo.
- Mexa sempre até começar a ferver e engrossar.
- Deixe cozinhar uns dois minutos e desligue.

COBERTURA

- Bata a clara em neve, acrescente o açúcar e bata um pouco mais.
- Acrescente o creme de leite sem soro misture bem.

MONTAGEM

- Em uma travessa ou em taças individuais coloque os pêssegos em calda picados, depois despeje o creme e termine com a cobertura.
- Leve ao congelador ou ao freezer por 4 horas pelo menos.
- Retire uns 20 minutos antes de servir para não ficar muito duro.

DICAS:

- Você pode substituir o pêssego por abacaxi em calda.
- Depois de gelado decore com pedaços de pêssego, ou folhas de hortelã, ou cereja em calda.
- Se você for demorar para usar o creme ele pode criar uma casca quando for esfriando. Para não criar essa casca tampe com plástico filme.





MOUSSE DE GRAVIOLA

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 copos (de 250 ml) de polpa de graviola
- 1 envelope de gelatina incolor

CALDA

- 200g de ameixa sem caroço
- 1/2 xícara (de chá) de água
- 1 xícara (de chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

- Abra a graviola e retire a polpa, depois com as mãos vá tirando todos os caroços. Bata no liquidificador com água e passe na peneira. Reserve dois copos.
- Coloque 5 colheres (de sopa) de água em um recipiente e polvilhe a gelatina em pó, espere 5 minutos e leve ao microondas por 15 segundos.
- Depois coloque no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, a polpa e a gelatina dissolvida. Bata bem. Unte uma forma com óleo, passe água na forma untada e com a forma úmida despeje a mousse e leve a geladeira por 4 horas.
- Enquanto isso faça a calda.
- Passe metade da ameixa no liquidificador com a água, coloque em uma panela junte o açúcar e leve ao fogo até apurar e engrossar um pouco, junte o resto das ameixas inteiras e desligue.
- Para desinformar a mousse, passe uma faca ao redor da forma e vire em uma travessa, ou coloque em taças individuais.
- Despeje a calda por cima e decore com ameixa.



Dicas:

- Tem que o usar o creme de leite em lata e não o em caixa.
- Faça o suco da graviola bem grosso fica bem mais gostoso.
- Tem gente que morre de medo de desinformar mousse, mas se você fizer assim, não tem erro. Unte a forma com óleo, passe água e ainda molhada coloque a mousse e leve para a geladeira.





MOUSSE DE UMBU

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de polpa de umbu
- 1 envelope de gelatina incolor e sem sabor

MODO DE PREPARO

- Coloque umas 5 colheres de sopa de água em um recipiente e polvilhe a gelatina, deixe hidratar por uns 5 minutos e leve ao microondas (+ ou - 15 segundos) ou ao banho maria. Vai ficar líquido.
- Coloque no liquidificador junto com todos os outros ingrediente e bata.
- Coloque em taças ou copos, decore com folhas de hortelã.
- Leve para a geladeira por umas 4h.

PARA RETIRAR A POLPA

- Ferva os umbus para não ficar tão ácido.
- Depois espere esfriar retire todos os caroços (é só apertar).
- Coloque a polpa no liquidificador, bata e depois passe na peneira.
- Pronta já dá para usar em diversas receitas.





MOUSSE LIGHT DE AMEIXA COM CASTANHA DE CAJU CROCANTE

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de ameixas-pretas sem caroço
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 xícara (chá) de leite em pó
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 3 claras em neve
- 100 g de castanhas picadas (para decorar)

MODO DE PREPARO

- Deixe as ameixas de molho na água por 1 hora. Depois, coe e reserve ameixas e água
- No liquidificador, bata 1 xícara (chá) da água reservada com as ameixas, o leite de coco, o mel, o leite em pó e o açúcar mascavo até homogeneizar.
- Transfira para uma tigela e incorpore a clara em neve delicadamente.
- Distribua em taças ou potes e leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir (se tiver pressa, coloque por alguns minutos no freezer).
- Sirva decoradas com as castanhas crocantes.





MOUSSE DE CHOCOLATE LIGHT

INGREDIENTES

- 3 gemas
- 140 g de Chocolate ao leite diet derretido
- 1/2 colher (café) de Essência de baunilha
- 3 folhas de Gelatina branca picadas (deixe de molho por 20 minutos em 4 colheres (sopa) de água fria e derreta por 15 segundos no micro-ondas)
- 20 g de Adoçante granulado
- 3 claras em neves

MODO DE PREPARO

- Bata as gemas na batedeira até obter uma mistura encorpada. Acrescente o chocolate ainda quente e bata por mais 1 minuto.
- Junte a essência e bata por mais 30 segundos. Adicione a gelatina derretida e bata por mais 2 minutos.
- Sem bater, incorpore o adoçante e a clara em neve delicadamente.
- Distribua em 6 taças e leve à geladeira até firmar. Sirva, se desejar, decoradas com raspas de chocolate.

Obs.: Para evitar contaminação por salmonela, amorne bem as claras em banho-maria (o suficiente para não queimar o dedo) e utilize normalmente. No caso das gemas, o chocolate quente basta para eliminar qualquer possível contaminação.





CHEESECAKE DE MARACUJÁ LIGHT

INGREDIENTES

BASE

- 20 Biscoitos doces de leite light
- 1 colher (chá) de Margarina light
- 1 colher (chá) de Adoçante culinário
- 4 colheres (sopa) de água

CREME

- 400 g de Cream cheese light
- 200 ml de suco de maracujá concentrado
- 4 colheres (sopa) de Adoçante culinário
- 1 envelope de Gelatina sem sabor incolor (dissolvida em 3 colheres de sopa de água quente) 200 ml de creme de leite light
- 2 Claras batidas em neve

CALDA

- Maracujá com sementes
- 2 colheres (chá) de Amido de milho
- 2 colheres (chá) de Adoçante culinário
- 60 ml de suco de maracujá

MODO DE PREPARO

BASE

- No liquidificador ou processador, bata o biscoito até virar uma farofa.
- Coloque o biscoito batido numa tigela e misture com a margarina, o adoçante e a água até obter uma massa homogênea.
- Forre o fundo de uma assadeira redonda de fundo removível (22 cm de diâmetro) com a massa e alise bem a superfície com os dedos.
- Leve a assadeira ao forno preaquecido a 180 °C para dourar (cerca de 10 minutos).
- Deixe esfriar e reserve.





CHEESECAKE DE MARACUJÁ LIGHT

CREME

- Coloque, no liquidificador o cream cheese, o suco de maracujá, o adoçante culinário e a gelatina dissolvida, e bata bem. Transfira essa mistura para uma tigela e adicione o creme de leite. Incorpore delicadamente as claras em neve e distribua sobre a massa já assada.
- Reserve na geladeira por 30 minutos.
- Na hora de servir, desenforme a cheesecake e cubra com a calda de maracujá.

CALDA

- Para fazer a calda, coloque numa panela a polpa do maracujá com sementes, o amido de milho, o adoçante e o suco de maracujá e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar (8 minutos). Retire do fogo, deixe esfriar e sirva com a cheesecake.

