

RECEITAS DELICIOSAS E SAUDÁVEIS COM

SweetNatural
Naturalmente Doce

LINEA
o sabor
de uma vida
mais leve



Linea Sweet Natural

Linea Sweet Natural é a combinação perfeita da doçura com a naturalidade. É 100% natural, vegano, sem glúten e Zero calorias. E tem um sabor delicioso e sutil, como você nunca provou. Linea Sweet Natural fica perfeito no café, chá, suco e iogurte, e dá às sobremesas aquele toque refinado das suas confeitarias favoritas.

Nada se compara ao seu sabor naturalmente doce.

LINEA

o sabor de uma vida mais leve

Sweet Natural
Naturalmente doce

O EQUILÍBRIO
PERFEITO
ENTRE DOÇURA
E NATURALIDADE

Zero
calorias

Não contém
glúten

Vegano





#equilibrioperfeito

Índice

Bolo de banana com aveia 07

Bolo de limão e iogurte 08

Peras em calda 09

Pavê de morango na taça 10

Sorvete de manga e coco 11

Waffle 12

Pão de mel 13

Panquecas americanas 14

Abacaxi ao forno 15

Panacota de cacau 16

Dicas 17

Como usar 18

Bolo de banana com aveia



RENDIMENTO: 16 PORÇÕES

CALORIAS 115 A PORÇÃO DE 50 g

TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS

Ingredientes

4 bananas nanicas
4 ovos
½ xícara (chá) de óleo
¾ xícara (chá) de **Linea Sweet Natural**
2 xícaras (chá) de farinha de aveia
1 colher (sopa) de fermento em pó

Para polvilhar:
1 colher (chá) de canela em pó
2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
1 colher (sopa) de **Linea Sweet Natural**

Preparo

Bata duas bananas, os ovos, o óleo e o Linea Sweet Natural no liquidificador. Coloque em uma tigela e misture a farinha de aveia e o fermento em pó. Despeje metade em uma forma de bolo com orifício central média (20cm de diâmetro) untada com óleo. Corte as bananas em rodelas e distribua sobre a massa. Acrescente o restante da massa e leve ao forno médio (180 ° C) pré-aquecido, por cerca de 40 minutos ou até ficar firme e dourado. Misture os ingredientes da cobertura. Retire o bolo do forno, espere amornar e polvilhe a cobertura com o auxílio de uma peneira. Sirva em fatias.

Proteínas: 3,8g
Carboidratos: 13,1g
Gorduras: 5,2g
Gorduras saturadas: 0,9g
Colesterol: 47,8mg
Fibras: 1,4g
Sódio: 14,1mg



Bolo de limão e iogurte

RENDIMENTO: 16 PORÇÕES

CALORIAS 106 A PORÇÃO DE 50 g

TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS

Ingredientes

4 ovos
¼ xícara (chá) de óleo de coco
1 pote de iogurte
¾ xícara (chá) de **Linea Sweet Natural**
¼ xícara (chá) de suco de limão
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de raspas de casca de limão
1 colher (sopa) de fermento em pó

Para polvilhar:
2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
1 colher (sopa) de **Linea Sweet Natural**

Preparo

Bata as claras em neve. Junte as gemas e bata mais uns 3 minutos. Acrescente o Linea Sweet Natural e bata mais 3 minutos, misture o suco de limão, o óleo de coco e o iogurte e alterne com a farinha de trigo na massa. Desligue e adicione as raspas de casca de limão e o fermento em pó. Coloque em uma forma de bolo média (22 cm de diâmetro) com orifício central untada e polvilhada com farinha de trigo e leve ao forno médio (180°C), por cerca de 40 minutos ou até que fique firme e dourado. Retire, espere amornar e desenforme. Misture o leite em pó e o Linea Sweet Natural e polvilhe sobre o bolo com uma peneira. Se quiser enfeite com frutas vermelhas como morangos e amoras.

Proteínas: 3,3g
Carboidratos: 13g
Gorduras: 4,5g
Gorduras saturadas: 3,2g
Colesterol: 47,8mg
Fibras: 0g
Sódio: 20,1mg

Peras em calda



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS 50 A PORÇÃO DE 90 g (com calda)

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

Ingredientes

3 peras médias
3 colheres (sopa) de suco de limão
½ xícara (chá) de água
¼ xícara (chá) de vinho tinto
½ xícara (chá) de **Linea Sweet Natural**
1 pau de canela
1 colher (café) de amido de milho

Preparo

Descasque as peras e corte ao meio. Retire as sementes e a parte central com cuidado. Vá regando com o suco de limão. Coloque em uma panela a água, o vinho tinto, o Linea Sweet Natural, o pau de canela e o amido de milho, mexa bem e leve ao fogo. Quando começar a ferver, adicione as peras e leve ao fogo médio, mexendo ocasionalmente até as peras amaciarem e a calda encorpar. Desligue e coloque em um recipiente. Leve à geladeira até a hora de servir.

Proteínas: 0,5g
Carboidratos: 11,8g
Gorduras: 0g
Gorduras saturadas: 0g
Colesterol: 0mg
Fibras: 2,5g
Sódio: 0mg



Pavê de morango na taça

RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

CALORIAS 100 A PORÇÃO DE 90 g

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS

Ingredientes

Pão de ló
3 ovos
½ xícara (chá) de **Linea Sweet Natural**
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (chá) de fermento em pó

Creme
2 xícaras (chá) de leite semidesnatado
2 gemas
½ xícara (chá) de **Linea Sweet Natural**
2 colheres (sopa) de amido de milho
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 caixinha de creme de leite light (200g)
4 xícaras (chá) de morangos

Preparo

Para o pão de ló, bata as claras em neve até encorpar, junte as gemas, bata mais um pouco e junte o Linea Sweet Natural. Deixe ficar bem fofo, retire e adicione a farinha de trigo e o fermento em pó peneirados. Coloque em uma assadeira pequena (30cm x 22cm) untada com manteiga e leve ao forno médio (180°C), pré-aquecido até ficar firme e dourado. Espere esfriar.

Faça o creme. Misture o leite, as gemas passadas pela peneira, o Linea Sweet Natural, o amido de milho e a essência de baunilha. Leve ao fogo até engrossar. Misture o creme de leite e retire do fogo. Deixe amornar.

Montagem: Corte o bolo em pedaços. Em uma taça grande, alterne os pedaços de bolo com o creme e os morangos. Termine com morangos. Deixe na geladeira até a hora de servir.

Proteínas: 4g
Carboidratos: 10,8g
Gorduras: 4,5g
Gorduras saturadas: 2g
Colesterol: 47,8mg
Fibras: 0,7g
Sódio: 14,8mg

Sorvete de manga e coco



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS 76 A PORÇÃO DE 100 g

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

Ingredientes

3 xícaras (chá) de manga Palmer em pedaços
½ xícara (chá) de **Linea Sweet Natural**
1 vidrinho de leite de coco light (200g)

Preparo

Bata os ingredientes no liquidificador por 5 minutos, até ficar bem cremoso. Coloque em um recipiente com tampa e leve ao freezer. Depois de 2 horas, quando começar a endurecer, bata mais 5 minutos no liquidificador e volte ao freezer até ficar firme. Quando servir, retire do freezer e espere cerca de 10 minutos para servir.

Proteínas: 0,4g
Carboidratos: 11,2g
Gorduras: 3,3g
Gorduras saturadas: 3g
Colesterol: 0mg
Fibras: 0,6g
Sódio: 18,4mg



Waffle

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS 115 A PORÇÃO DE 50 g

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS

Ingredientes

2 ovos
1 xícara (chá) de leite semidesnatado
4 colheres (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de **Linea Sweet Natural**
1 colher (chá) de essência de baunilha
2 xícaras (chá) rasas de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo

Bata os ovos, o leite, o óleo, o Linea Sweet Natural e a essência de baunilha no liquidificador. Coloque a farinha de trigo e o fermento em pó em uma vasilha e despeje a mistura do liquidificador. Mexa vigorosamente. Unte com óleo uma fôrma para waffle e deixe aquecer por 2 minutos. Despeje um pouco da massa, tampe e deixe dourar dos dois lados. Faça o restante da massa. Sirva com Geleia Linea de sua preferência.

Proteínas: 3,7g
Carboidratos: 13g
Gorduras: 5,6g
Gorduras saturadas: 0,8g
Colesterol: 47,8mg
Fibras: 0g
Sódio: 14mg

Pão de mel com essência de mel



RENDIMENTO: 24 PORÇÕES

CALORIAS 113 A PORÇÃO DE 50 g

TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS

Ingredientes

2 ovos
3 colheres (sopa) de semente de linhaça dourada
¼ xícara (chá) de óleo
1 xícara (chá) de água
½ xícara (chá) de **Linea Sweet Natural**
1 colher (café) de noz moscada ralada
1 colher (chá) de essência de mel
1 colher (café) de cravo em pó
1 colher (chá) de canela em pó
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de aveia
1 colher (sopa) de fermento em pó
250g de **Linea Chocolate Culinário Dark**

Preparo

Bata os ovos, a semente de linhaça dourada, o óleo, a água e o Linea Sweet Natural no liquidificador por 2 minutos. Coloque em uma tigela e adicione a essência de mel, as especiarias, a farinha de trigo e a aveia. Mexa bem e acrescente o fermento em pó. Coloque em uma forma pequena retangular (30cm x 22cm de diâmetro) untada com óleo. Asse em forno médio (180°C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos ou até ficar firme e dourado. Retire e espere esfriar. Corte em quadrados. Corte o chocolate em pedaços, coloque em um refratário, e leve ao fogo em banho-maria até derreter bem. Retire, mexa e deixe esfriar. Passe os quadradinhos de pão de mel pelo chocolate. Escorra bem e deixe secar sobre papel alumínio. Sirva.

Proteínas: 1,9g
Carboidratos: 11,4g
Gorduras: 6,6g
Gorduras saturadas: 2,6g
Colesterol: 15,9mg
Fibras: 1,2g
Sódio: 4,7mg



Panquecas americanas

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS 150 A PORÇÃO DE 75 g

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

Ingredientes

1 ovo
2 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de leite semidesnatado
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

Calda de Frutas Vermelhas

1 ½ xícaras (chá) de amoras
1 ½ xícara (chá) de morangos
Suco de 1 limão
½ xícara (chá) de **Linea Sweet Natural**
1 colher (chá) de amido de milho

Preparo

Bata o ovo, o óleo e o leite no liquidificador. Acrescente a farinha de trigo e o fermento em pó e bata rapidamente para misturar. Aqueça uma frigideira antiaderente, pincele com um fio de óleo e despeje cerca de ¼ xícara (chá) de massa no centro, sem espalhar. Quando começar a formar furinhos na superfície, vire do outro lado e deixe dourar por mais 1 minuto. Coloque em um prato e faça o restante das panquecas.
Para a calda, misture os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo até que os ingredientes estejam bem misturados. Deixe ferver por 5 minutos até a calda encorpar. Deixe esfriar e sirva sobre as panquecas.

Dica: se preferir faça a calda com as frutas congeladas, que você encontra facilmente nos supermercados.

Proteínas: 4,3g
Carboidratos: 23,8g
Gorduras: 4,2g
Gorduras saturadas: 0,5g
Colesterol: 31,8mg
Fibras: 1,8g
Sódio: 2mg

Abacaxi ao forno



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS 86 A PORÇÃO DE 100 g

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS

Ingredientes

4 rodelas de abacaxi médias
1 xícara (chá) de suco de abacaxi
1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
1 pitada de canela em pó
1 pitada de cravo em pó
4 colheres (chá) de **Linea Sweet Natural**
1 colher (chá) de amido de milho
Para decorar
4 colheres (sopa) de castanha do Brasil picadas

Preparo

Retire o miolo das fatias de abacaxi. Coloque as rodelas de abacaxi em uma assadeira. Misture os ingredientes do molho e leve ao fogo até ferver. Pincele bem as fatias dos dois lados e leve ao forno quente (250°C), pré-aquecido, por cerca de 15 minutos. Vire do outro lado, pincele novamente e deixe até dourar. Retire, regue com o restante do molho. Salpique a castanha do Brasil e sirva

Proteínas: 0,5g
Carboidratos: 15,6g
Gorduras: 2,3g
Gorduras saturadas: 0g
Colesterol: 0mg
Fibras: 1,3g
Sódio: 0mg



Panacota de cacau

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS 135 A PORÇÃO DE 100 g

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

Ingredientes

1 envelope de gelatina em pó sem sabor
4 colheres (sopa) de água
1 ½ xícaras (chá) de leite semidesnatado
½ xícara (chá) de **Linea Sweet Natural**
3 colheres (sopa) de cacau em pó
1 caixinha de creme de leite light

Calda

1 xícara (chá) leite semidesnatado
3 colheres (sopa) de cacau em pó
½ xícara (chá) de **Linea Sweet Natural**
1 colher (chá) de amido de milho

Preparo

Dissolva a gelatina sem sabor na água fria e leve para derreter em banho-maria. Bata com o restante dos ingredientes no liquidificador. Coloque em forminhas de alumínio médias molhadas e leve para gelar. Para a calda, misture os ingredientes e leve para engrossar. Desenforme o flan e sirva com a calda. Se quiser, enfeite com raspas de Linea Chocolate Dark.

Proteínas: 6,2g
Carboidratos: 11,3g
Gorduras: 7,5g
Gorduras saturadas: 3,2g
Colesterol: 13mg
Fibras: 1,7g
Sódio: 0mg

Dicas

Linea Sweet Natural
vai bem com:



Suco Café Chá Iogurte Leite

E na bebida que você quiser

E também no lugar daquelas pitadinhas de açúcar:
Frutas azedas ou ácidas;
Molho de tomate.



Zero
calorias
Não contém glúten
Vegano

EDULCORANTE 100% Natural



Como usar
Substituição



5 Gotas
(0 Kcal)

=

1 Colher
chá de açúcar
(5g = 19 kcal)

1 xícara de
Linea Sweet Natural

=

1 xícara
de Açúcar





Apenas
1 envelope
(0 Kcal)

=

2 Colheres
chá de açúcar
(10g = 39 kcal)

Anotações

o sabor
de uma vida
mais leve

lineaalimentos.com.br

LineaAlimentos

@lineaalimentos