

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 |

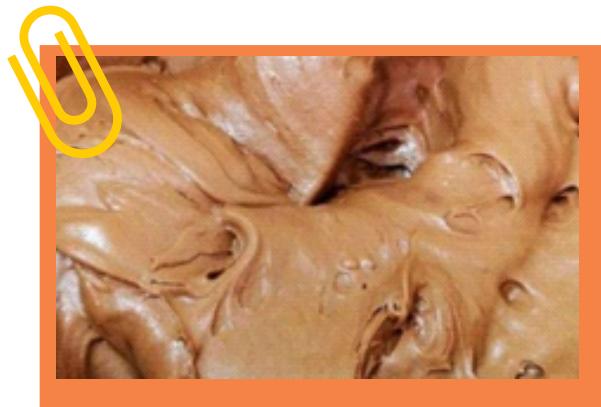




CREME DE NESCAU

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.



Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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.



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



CREME SENSAÇÃO 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 leva à geladeira por cerca de 1 hora.
- Decore com os morangos e sirva.



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



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

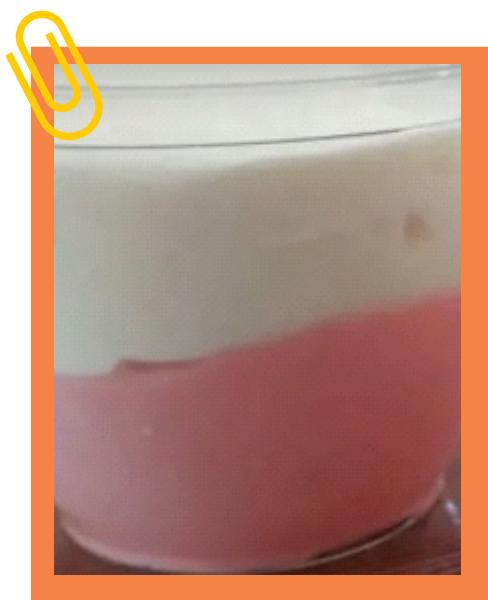
- Coloque as caixas de creme de leite no congelador por 1 hora, despeje no bowl, acrescente o suco em pó de morango e bata na batedeira por 2 minutos.
- Coloque nos potes e reserve.

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.



Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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.



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



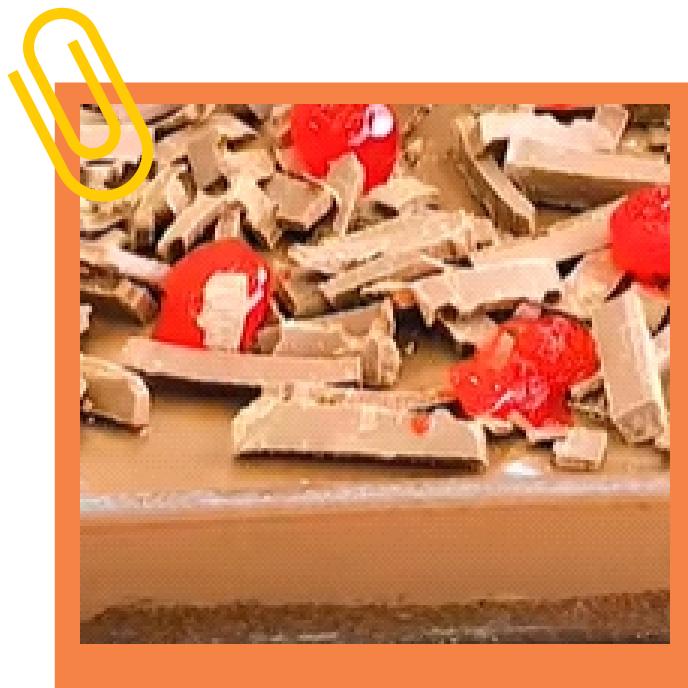
CREME DE CHOCOLATE COM BISCOITO

INGREDIENTES

- 3 xícaras 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 confeiteiro
- 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.



12

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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.



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



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 ½ 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 alto 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.



14

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



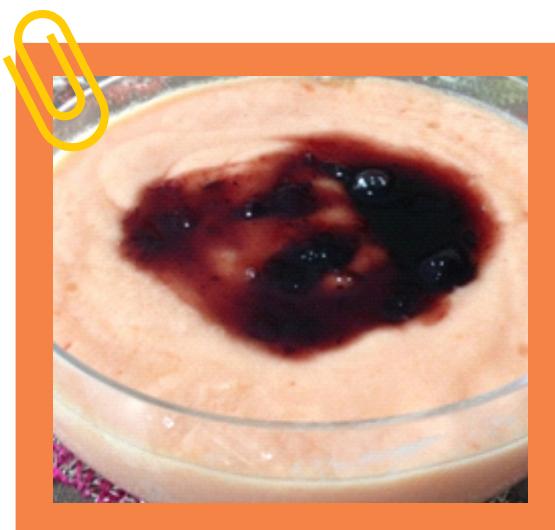
CREME DE PAPAYA

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.





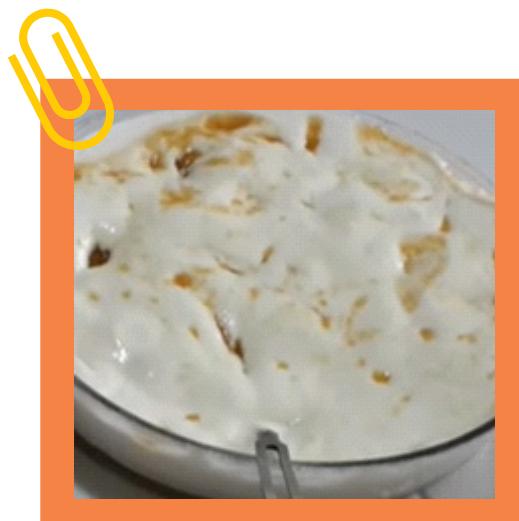
CREME DE BANANA

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 cozinha por 3 minutos sem mexer.
- Após esfriar jogue no creme e leva a geladeira.



16

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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 tacinhos 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.



18

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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.



20

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



MOUSSE DE PÊSSEGO

INGREDIENTES

- 1 Late de pêssego 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 $\frac{1}{2}$ envelope de gelatina sem sabor preparada

MODO DE PREPARO

- Bati no liquidificador uma lata de pêssego 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 pêssego.



21

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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.



22

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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.



23

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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.



24

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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.



25

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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.



26

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



MOUSSE PRÁTICO DE LIQUIDIFICADOR

INGREDIENTES

- 400g de creme de leite
- 395g de leite condensado
- 240ml de leite líquido
- 1 e $\frac{1}{2}$ 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.



27

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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)
- $\frac{1}{2}$ 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.



28

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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.



29

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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.



30

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



MOUSSE CREMOSO DE COCO

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado;
- 200 ml de creme de leite;
- 200ml de leite de coco;
- $\frac{1}{2}$ 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.



32

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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.



33

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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 ingredientes 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.



34

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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
- $\frac{1}{2}$ 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.



35

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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, amorte 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.



37

Mousses e Cremes para Sobremesas por Daiana Caldeira



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.

