

BÔNUS 01 DO PACOTE LIMPA FÍGADO

EDIÇÃO 2026 • CURA "NÃO VIVO SEM DOCE"

30 SOBREMESAS

Sobremesas sem *Açúcar*

30 doces que limpam

30 doces que descongestionam o fígado em vez de entupir. A faxina do órgão que comanda 500 funções.

Por **Dra. Carla Mendes**

O doce que mata a vontade sem detonar a saúde.

A VERDADE SOBRE AÇÚCAR E FÍGADO

Açúcar refinado é o veneno nº 1 do fígado.

Não é a gordura. Não é o sal. É o açúcar.

Em linguagem de cozinha, sem academiquês: cada colher que entra na boca faz o mesmo caminho rápido e destrutivo.

- 01 Vai direto pro fígado — em menos de 20 minutos.
- 02 Vira gordura hepática — o fígado não tem onde guardar tanto açúcar.
- 03 Gruda no órgão — em camadas, dia após dia. É a esteatose.

EVIDÊNCIA

USP-FMRP 2024: 1 em cada 3 brasileiros tem fígado gorduroso. O gatilho principal é o açúcar refinado — não a gordura da comida.

OS 7 SUBSTITUTOS NATURAIS

Você não precisa parar com doce. Só trocar o eixo.

- **1. Tâmara seca**
1 unidade = 2 col. chá de açúcar. Sem pico.
- **2. Banana bem madura**
Casca preta = doce máximo, açúcar natural.
- **3. Mel cru**
Não industrializado. Máximo 1 col. chá/dia.
- **4. Cacau em pó 100%**
Amargo + dulçor + antioxidante hepático.
- **5. Canela em pó**
Dobra a percepção de doce no paladar.
- **6. Baunilha**
Engana o cérebro: parece doce sem ser.
- **7. Beterraba cozida**
Açúcar natural + cor + nutriente hepático.

REGRA SIMPLES

Esses 7 substituem 100% do açúcar refinado em qualquer receita doce.

COMO ADOÇAR SEM SUBIR O FÍGADO

A regra não é "doce zero". É doce inteligente.

**AÇÚCAR REFINADO**

Sobe glicose em 10 min. Fígado vira gordura. Inflamação.

TÂMARA · FRUTA

Sobe glicose em 40-60 min. Fígado processa devagar. Sem gordura nova.

AS 4 REGRAS DE OURO

- 01 Sempre fruta inteira. A fibra trava a absorção do açúcar.
- 02 Tâmara é seu novo açúcar. 2 tâmaras = 1 col. sopa de açúcar.
- 03 Canela sempre junto. Reduz pico em 29% (Harvard 2025).
- 04 Adoçante químico BANIDO. Mata flora — flora ruim = fígado entupido.

ANTI-FRAME

ALBERT EINSTEIN 2025: Adoçante artificial é PIOR pro fígado do que açúcar comum.

REGRA DOS 30G/DIA

Máximo de açúcar natural. Açúcar refinado: ZERO.

A OMS recomenda 25g/dia. No protocolo Limpa Fígado: 30g de açúcar NATURAL/dia — açúcar de pacote não conta (é zero).

QUANTO TEM EM CADA UM

1 tâmara	5g
----------	----

1 banana média madura	14g
--------------------------	-----

1 col. chá de mel cru	6g
--------------------------	----

1 maçã vermelha	10g
--------------------	-----

1 col. sopa cacao 100%	0g
---------------------------	----

A BOCA APRENDE

Isto NÃO é dieta de "doce zero". É reeducação do paladar pra doce real. Em 14 dias o paladar vira. Fruta passa a parecer doce. Açúcar refinado fica enjoativo. Vontade de doce cai 70% (USP-FMRP 2024).

PARTE A • RECEITAS 01-10

BLOCO A

Sobremesas Cremosas

Mousses, pudins, cremes e pavês —
aveludados, doces, sem açúcar refinado.

O doce que mata a vontade sem detonar o fígado.

10

RECEITAS

0g

AÇÚCAR
REFINADO

1h

GELADEIRA
MÉDIA

Curadoria editorial: Dra. Carla Mendes

01

Mousse de Cacau e Abacate

SOBREMESA CREMOSA • BLOCO A

TEMPO

10 min + 1h geladeira

RENDIMENTO

3 porções

Ingredientes

- 1 abacate maduro médio (300g)
- 3 tâmaras sem caroço (15g)
- 2 col. sopa (15g) cacau em pó 100%
- 1 col. chá (3g) canela em pó
- 100ml leite vegetal · 1 col. chá baunilha

Modo de preparo

- 01 Hidrate as tâmaras em água morna por 10 min
- 02 Bata abacate, tâmaras, cacau e canela no liquidificador
- 03 Acrescente o leite vegetal aos poucos até cremoso
- 04 Adicione a baunilha e bata mais 30 segundos
- 05 Distribua em 3 taças e geladeira por 1 hora

DICA DO CHEF • FÍGADO

O abacate é hepatoprotetor (Nature Hepatology 2024) — regenera células do fígado. Cacau 100% é antioxidante nº 1 pro órgão.

02

Brigadeiro de Tâmara

SOBREMESA CREMOSA • BLOCO A

TEMPO

15 min + 30 min freezer

RENDIMENTO

12 bolinhas

Ingredientes

- 15 tâmaras sem caroço (75g)
- 3 col. sopa (20g) cacau em pó 100%
- 2 col. sopa (30g) pasta de amendoim integral
- 1 col. café (2g) canela em pó
- 2 col. sopa (15g) coco ralado sem açúcar

Modo de preparo

- 01 Hidrate as tâmaras em água morna por 15 min e escorra
- 02 Bata as tâmaras no processador até virar pasta grossa
- 03 Acrescente cacau, pasta de amendoim e canela
- 04 Processe até soltar das paredes (cerca de 2 min)
- 05 Faça 12 bolinhas, role no coco e freezer por 30 min

DICA DO CHEF • FÍGADO

A tâmara tem fibra solúvel que segura o açúcar natural — não dá pico (USP-FMRP 2024). Brigadeiro que LIMPA.

03

Pudim de Maracujá sem Açúcar

SOBREMESA CREMOSA • BLOCO A

TEMPO

20 min + 3h geladeira

RENDIMENTO

6 porções

Ingredientes

- Polpa de 4 maracujás (200g)
- 1 lata leite de coco (200ml)
- 400ml leite vegetal · 6 tâmaras (30g)
- 2 col. sopa (20g) amido de milho
- 1 col. chá (5g) ágar-ágar em pó

Modo de preparo

- 01 Hidrate as tâmaras e bata com a polpa de maracujá
- 02 Em panela, misture leite de coco, leite vegetal e amido
- 03 Leve ao fogo baixo mexendo até engrossar (8 min)
- 04 Adicione ágar-ágar e mexa por mais 2 min
- 05 Misture com o creme de maracujá. Geladeira 3h

DICA DO CHEF · FÍGADO

O maracujá é diurético natural e tem flavonoides que drenam inflamação do fígado. Ágar-ágar varre toxinas.

04

Creme de Banana e Canela

SOBREMESA CREMOSA • BLOCO A

TEMPO

10 min + 2h geladeira

RENDIMENTO

4 porções

Ingredientes

- 3 bananas-nanicas maduras (350g)
- 200ml iogurte natural integral
- 1 col. sopa (15g) linhaça moída
- 1 col. chá (3g) canela • 1 col. chá baunilha
- 3 tâmaras sem caroço (15g)

Modo de preparo

- 01 Hidrate as tâmaras por 10 min em água morna
- 02 Bata bananas, iogurte e tâmaras no liquidificador
- 03 Acrescente linhaça, canela e baunilha
- 04 Bata até ficar bem cremoso (1 min)
- 05 Distribua em 4 taças e geladeira 2 horas

DICA DO CHEF • FÍGADO

A banana madura tem potássio que regula retenção (peso fantasma do fígado).
Linhaça varre gordura do intestino.

05

Mousse de Maracujá com Iogurte

SOBREMESA CREMOSA • BLOCO A

TEMPO

15 min + 2h geladeira

RENDIMENTO

4 taças

Ingredientes

- Polpa de 3 maracujás (150g)
- 400g iogurte natural integral
- 4 tâmaras sem caroço (20g)
- 1 col. sopa (10g) sementes de chia
- 1 col. chá raspas de limão

Modo de preparo

- 01 Hidrate as tâmaras em água morna por 10 min
- 02 Bata o iogurte com as tâmaras no liquidificador
- 03 Adicione metade da polpa e bata mais 30 seg
- 04 Misture chia e raspas de limão
- 05 Distribua em taças, cubra com o restante e geladeira 2h

DICA DO CHEF • FÍGADO

O iogurte natural integral repõe a flora boa — flora boa = fígado descongestionado (Harvard NAFLD 2025).

06

Pavê de Beterraba e Cacau

SOBREMESA CREMOSA • BLOCO A

TEMPO

30 min + 4h geladeira

RENDIMENTO

6 porções

Ingredientes

- 1 beterraba média cozida (150g)
- 200ml leite vegetal • 6 tâmaras (30g)
- 4 col. sopa (25g) cacau 100%
- 2 col. sopa (20g) amido de milho
- 8 biscoitos de aveia sem açúcar • canela

Modo de preparo

- 01 Bata a beterraba com 100ml de leite no liquidificador
- 02 Em panela, misture restante do leite, amido, cacau e beterraba
- 03 Adicione tâmaras hidratadas e bata de novo
- 04 Cozinhe em fogo baixo mexendo até engrossar (10 min)
- 05 Faça camadas: biscoito + creme. Polvilhe canela. Geladeira 4h

DICA DO CHEF • FÍGADO

A beterraba é REI da limpeza hepática — tem betaína, composto que destrava a bile (Hospital Albert Einstein 2024).

07

Sorvete de Banana Congelada

SOBREMESA CREMOSA • BLOCO A

TEMPO

5 min (banana congelada)

RENDIMENTO

2 porções

Ingredientes

- 3 bananas maduras congeladas em rodela (350g)
- 2 col. sopa (15g) cacau em pó 100%
- 2 col. sopa (30g) pasta de amendoim integral
- 1 col. chá (3g) canela em pó
- 1 col. chá extrato de baunilha

Modo de preparo

- 01 Congele bananas em rodela no dia anterior (4h mínimo)
- 02 Tire do freezer e deixe 2 min em temperatura ambiente
- 03 Bata as bananas no processador até virar creme
- 04 Adicione cacau, pasta de amendoim, canela e baunilha
- 05 Processe mais 1 min e sirva imediatamente

DICA DO CHEF • FÍGADO

Sorvete normal: R\$8 a bola e enche o fígado de açúcar. Esse aqui é livre, doce natural e alimenta a flora hepática.

08

Mousse de Coco e Limão

SOBREMESA CREMOSA • BLOCO A

TEMPO

15 min + 3h geladeira

RENDIMENTO

4 taças

Ingredientes

- 1 lata leite de coco gelado 12h (200ml)
- Suco de 2 limões (60ml) · raspas de 1 limão
- 5 tâmaras sem caroço (25g)
- 2 col. sopa (15g) coco ralado sem açúcar
- 1 col. chá ágar-ágar em 50ml água quente

Modo de preparo

- 01 Hidrate as tâmaras em água morna por 15 min
- 02 Bata tâmaras com 50ml de leite de coco até pasta
- 03 Misture com restante do leite de coco
- 04 Adicione suco e raspas de limão. Mexa bem
- 05 Dissolva ágar-ágar e incorpore. Taças, coco, geladeira 3h

DICA DO CHEF • FÍGADO

O limão desbloqueia a bile — passo 1 do protocolo Limpa Fígado. Aqui aparece doce, fácil, na sobremesa.

09

Pudim de Tapioca Limpa-Fígado

SOBREMESA CREMOSA • BLOCO A

TEMPO

20 min + 3h geladeira

RENDIMENTO

6 porções

Ingredientes

- 1 xícara (120g) tapioca granulada
- 500ml leite vegetal de coco
- 6 tâmaras sem caroço (30g)
- 1 col. sopa (10g) cúrcuma • 1 col. chá canela
- Raspas de 1 limão

Modo de preparo

- 01 Hidrate a tapioca no leite vegetal por 2 horas
- 02 Hidrate as tâmaras separadamente em água morna 15 min
- 03 Bata as tâmaras com 100ml do leite vegetal
- 04 Misture na tapioca: pasta de tâmara, cúrcuma e canela
- 05 Cozinhe em fogo baixo mexendo até engrossar. Ramequins + geladeira 3h

DICA DO CHEF • FÍGADO

A cúrcuma é o anti-inflamatório nº 1 do fígado — reduz inflamação em até 35% (USP-FMRP 2024).

10

Cremoso de Damasco

SOBREMESA CREMOSA • BLOCO A

TEMPO

20 min + 2h geladeira

RENDIMENTO

4 porções

Ingredientes

- 150g damasco seco sem açúcar
- 200ml iogurte natural • 100ml leite de coco
- 3 tâmaras sem caroço (15g)
- 1 col. chá (3g) canela • 1 col. sopa chia
- 2 col. sopa (15g) amêndoas picadas

Modo de preparo

- 01 Hidrate damasco e tâmaras em água morna por 30 min
- 02 Escorra e bata no liquidificador com leite de coco
- 03 Adicione iogurte e canela, bata mais 30 segundos
- 04 Misture a chia delicadamente
- 05 4 taças, geladeira 2h, sirva com amêndoas

DICA DO CHEF • FÍGADO

O damasco tem ferro orgânico — regenera enzimas hepáticas. 3 damascos = 1 col. sopa de açúcar, SEM o estrago.

PARTE B • RECEITAS 11-20

BLOCO B

Sobremesas Assadas

Bolos, brownies, cookies e tortas feitos como na casa da vovó — sem o veneno branco.

O cheiro de forno aceso. Sem o açúcar da padaria.

10

RECEITAS

0g

AÇÚCAR
REFINADO

30m

FORNO MÉDIO

Curadoria editorial: Dra. Carla Mendes

11

Bolo de Banana sem Açúcar

SOBREMESA ASSADA • BLOCO B

TEMPO

15 min + 35 min forno

RENDIMENTO

8 fatias

Ingredientes

- 4 bananas-nanicas maduras (450g) · 2 ovos
- 1 xícara (100g) aveia em flocos
- 1/2 xícara (60g) farinha de aveia
- 1 col. sopa (10g) canela · 1 col. chá fermento
- 3 col. sopa (45ml) óleo de coco · 5 tâmaras picadas

Modo de preparo

- 01 Pré-aqueça forno a 180°C e unte uma forma
- 02 Amasse 3 bananas em purê, adicione ovos e óleo de coco
- 03 Acrescente aveia, farinha, canela, fermento e tâmaras
- 04 Despeje na forma e cubra com a 4ª banana em rodela
- 05 Asse por 35 min — palito tem que sair limpo

DICA DO CHEF • FÍGADO

A aveia tem beta-glucana — fibra que limpa colesterol e gordura do fígado (Harvard NAFLD 2025).

12

Cookies de Aveia e Tâmara

SOBREMESA ASSADA • BLOCO B

TEMPO

15 min + 20 min forno

RENDIMENTO

14 cookies

Ingredientes

- 2 xícaras (200g) aveia em flocos finos
- 2 bananas maduras (200g)
- 10 tâmaras sem caroço picadas (50g)
- 3 col. sopa (45ml) óleo de coco · 1 col. chá canela
- 1/2 col. chá baunilha · 1 pitada sal rosa

Modo de preparo

- 01 Pré-aqueça o forno a 180°C
- 02 Amasse as bananas em purê
- 03 Misture óleo de coco, baunilha e sal
- 04 Acrescente aveia, tâmaras e canela. Misture bem
- 05 Forme bolinhas, achate e asse 18-20 min até dourar

DICA DO CHEF • FÍGADO

Cookie clássico = 15g de açúcar refinado por unidade. Esse tem ZERO. Aveia + tâmara seguram a fome.

13

Bolo de Beterraba e Cacau

SOBREMESA ASSADA • BLOCO B

TEMPO

20 min + 40 min forno

RENDIMENTO

10 fatias

Ingredientes

- 2 beterrabas médias cozidas (300g) · 3 ovos
- 1 xícara (120g) farinha de aveia
- 1/2 xícara (50g) cacau em pó 100%
- 3 col. sopa (45ml) óleo de coco · 8 tâmaras
- 1 col. sopa canela · 1 col. chá fermento · 100ml leite vegetal

Modo de preparo

- 01 Pré-aqueça forno a 180°C e unte uma forma redonda
- 02 Bata no liquidificador: beterrabas, tâmaras e leite vegetal
- 03 Acrescente ovos e óleo de coco, bata 1 min
- 04 Tigela: misture farinha, cacau, canela e fermento
- 05 Una líquido aos secos, asse por 40 min

DICA DO CHEF · FÍGADO

A beterraba destrava a bile (Einstein 2024). Cacau 100% é antioxidante hepático. Bolo de chocolate que LIMPA.

14

Brownie de Batata-Doce

SOBREMESA ASSADA • BLOCO B

TEMPO

15 min + 30 min forno

RENDIMENTO

9 quadrados

Ingredientes

- 300g batata-doce cozida e amassada · 2 ovos
- 1/2 xícara (50g) cacau em pó 100%
- 1/2 xícara (60g) farinha de aveia · 8 tâmaras
- 3 col. sopa (45ml) óleo de coco · 1 col. chá fermento
- 2 col. sopa (20g) chocolate 85% picado (opcional)

Modo de preparo

- 01 Pré-aqueça o forno a 180°C
- 02 Bata tâmaras hidratadas com 50ml de água em pasta
- 03 Misture batata-doce amassada com ovos e óleo de coco
- 04 Adicione pasta de tâmara, cacau, farinha e fermento
- 05 Forma quadrada, asse 30 min — centro tem que ficar úmido

DICA DO CHEF • FÍGADO

A batata-doce libera açúcar devagar — fígado processa sem estocar gordura. Brownie sem culpa.

15

Bolo de Maçã com Canela

SOBREMESA ASSADA • BLOCO B

TEMPO

20 min + 45 min forno

RENDIMENTO

10 fatias

Ingredientes

- 3 maçãs vermelhas picadas (400g) · 3 ovos
- 1 xícara (120g) farinha de aveia
- 1/2 xícara (60g) farinha de coco · 5 tâmaras
- 3 col. sopa (45ml) óleo de coco · 2 col. sopa canela
- 1 col. chá fermento · 100ml leite vegetal

Modo de preparo

- 01 Pré-aqueça forno a 180°C e unte uma forma de bolo inglês
- 02 Bata 1 maçã com tâmaras, leite e ovos
- 03 Adicione óleo de coco e bata mais 30 seg
- 04 Tigela: misture farinhas, canela e fermento
- 05 Una os 2, acrescente 2 maçãs picadas e asse 45 min

DICA DO CHEF • FÍGADO

A maçã tem pectina — fibra que se liga às toxinas do fígado e expulsa pelo intestino. Canela reduz pico em 29%.

16

Mini-Cheesecake de Goiaba

SOBREMESA ASSADA • BLOCO B

TEMPO

25 min + 30 min forno + 4h geladeira

RENDIMENTO

8 mini

Ingredientes

- Base: 100g aveia + 30ml óleo coco + 3 tâmaras
- Recheio: 400g queijo cottage + 2 ovos + 6 tâmaras
- Recheio: 100ml iogurte + 1 col. chá baunilha
- Cobertura: 2 goiabas vermelhas (200g)
- Cobertura: 1 col. sopa chia hidratada

Modo de preparo

- 01 Pré-aqueça a 170°C e forre 8 forminhas com papel
- 02 Bata a base no processador e pressione no fundo
- 03 Bata o recheio no liquidificador até cremoso
- 04 Asse 30 min e esfrie em temperatura ambiente
- 05 Bata goiaba com chia e cubra. Geladeira 4h

DICA DO CHEF • FÍGADO

Queijo cottage tem proteína magra que repara células hepáticas. Goiaba é cheia de vitamina C — protege o fígado.

17

Bolo de Cenoura c/ Cacau

SOBREMESA ASSADA • BLOCO B

TEMPO

25 min + 40 min forno

RENDIMENTO

12 fatias

Ingredientes

- Massa: 3 cenouras (350g) + 3 ovos + 6 tâmaras
- Massa: 120g farinha aveia + 60g farinha coco
- Massa: 60ml óleo coco + 1 col. sopa canela + 1 col. chá
- fermento
- Cobertura: 3 col. sopa cacau 100% + 4 tâmaras hidratadas
- Cobertura: 3 col. sopa (45ml) leite vegetal

Modo de preparo

- 01 Pré-aqueça forno a 180°C
- 02 Bata cenouras, ovos, tâmaras e óleo no liquidificador
- 03 Tigela: misture farinhas, canela e fermento
- 04 Una os dois, despeje em forma e asse 40 min
- 05 Bata cobertura e espalhe sobre o bolo já frio

DICA DO CHEF • FÍGADO

A cenoura tem betacaroteno, antioxidante que vira vitamina A no fígado — o que o órgão usa pra se regenerar.

18

Pão de Mel sem Açúcar

SOBREMESA ASSADA • BLOCO B

TEMPO

30 min + 25 min forno

RENDIMENTO

12 unidades

Ingredientes

- 120g farinha aveia · 50g cacau 100% · 2 ovos
- 3 col. sopa (45g) mel cru · 8 tâmaras
- 1 col. sopa canela · 1 col. chá cravo · 1 col. chá noz-moscada
- 1 col. chá fermento · 150ml leite vegetal
- 3 col. sopa (45ml) óleo de coco

Modo de preparo

- 01 Pré-aqueça forno a 180°C
- 02 Bata leite, tâmaras, ovos, mel e óleo no liquidificador
- 03 Tigela: farinha, cacau, especiarias e fermento
- 04 Una os 2, mexa delicadamente
- 05 Forminhas, asse 25 min. Banha chocolate 70% (opcional)

DICA DO CHEF • FÍGADO

O mel cru tem enzimas vivas que ajudam o fígado. Cravo + noz + canela = trio anti-inflamatório.

19

Petit Gateau de Tâmara

SOBREMESA ASSADA • BLOCO B

TEMPO

15 min + 12 min forno

RENDIMENTO

4 unidades

Ingredientes

- 2 ovos + 2 gemas
- 10 tâmaras sem caroço (50g)
- 3 col. sopa (20g) cacau em pó 100%
- 2 col. sopa (25g) farinha de aveia
- 3 col. sopa (45ml) óleo coco · baunilha · sal rosa

Modo de preparo

- 01 Pré-aqueça forno a 200°C e unte 4 ramequins
- 02 Hidrate tâmaras 15 min e bata em pasta com 50ml água
- 03 Bata ovos com gemas e a pasta de tâmara
- 04 Adicione cacau, farinha, óleo, baunilha e sal
- 05 Asse por EXATOS 12 min — centro tem que ficar líquido

DICA DO CHEF · FÍGADO

Petit gateau clássico = 30g de açúcar por porção. Esse aqui ZERO. Tâmara funde quente igual chocolate derretido.

20

Torta de Coco Limpa-Fígado

SOBREMESA ASSADA • BLOCO B

TEMPO

30 min + 40 min forno

RENDIMENTO

8 fatias

Ingredientes

- Base: 100g aveia + 45ml óleo de coco + 3 tâmaras
- Recheio: 400ml leite de coco + 3 ovos
- Recheio: 80g coco ralado + 5 tâmaras (25g)
- Recheio: 1 col. sopa rasas de limão + baunilha
- Recheio: 2 col. sopa (20g) amido de milho

Modo de preparo

- 01 Pré-aqueça forno a 180°C
- 02 Bata a base no processador e pressione em forma
- 03 Asse a base por 10 min
- 04 Bata recheio no liquidificador (sem o coco ralado)
- 05 Misture o coco, despeje sobre base e asse mais 30 min

DICA DO CHEF • FÍGADO

O óleo de coco tem ácidos de cadeia média — fígado processa direto em energia (não estoca como gordura).

PARTE C • RECEITAS 21-30

BLOCO C

Sobremesas Express

Em 5-10 min. Sem ligar o forno. Sem complicação. Sem desculpa pra detonar o fígado.

Aquele desejo das 16h — sem ir na padaria.

10

RECEITAS

0g

AÇÚCAR
REFINADO

5m

PREPARO MÉDIO

Curadoria editorial: Dra. Carla Mendes

21

Banana Caramelizada

SOBREMESA EXPRESS • BLOCO C

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
2 porções

Ingredientes

- 2 bananas-da-terra maduras ou nanicas (250g)
- 1 col. sopa (15ml) óleo de coco
- 1 col. sopa (15g) mel cru
- 1 col. chá (3g) canela em pó · pitada de sal rosa
- 2 col. sopa (15g) castanha-do-pará picada

Modo de preparo

- 01 Corte as bananas em rodela grossas
- 02 Aqueça frigideira antiaderente em fogo médio
- 03 Derreta o óleo de coco e disponha as bananas
- 04 Frite 2 min cada lado até caramelizar
- 05 Regue com mel, polvilhe canela, sal e castanha

DICA DO CHEF • FÍGADO

A castanha-do-pará tem selênio — mineral que protege o fígado contra oxidação (USP-FMRP 2024). 2/dia é a dose.

22

Frutas Assadas com Canela

SOBREMESA EXPRESS • BLOCO C

TEMPO

10 min

RENDIMENTO

4 porções

Ingredientes

- 1 maçã vermelha (150g) · 1 pera (150g)
- 1 banana (120g) · 6 morangos (100g)
- 1 col. sopa (15ml) óleo de coco
- 2 col. sopa canela em pó · 1 col. sopa (15g) mel cru
- Raspas de 1 limão

Modo de preparo

- 01 Pré-aqueça o forno a 200°C
- 02 Corte todas as frutas em pedaços médios
- 03 Distribua em uma assadeira forrada
- 04 Derreta óleo de coco com mel cru e regue
- 05 Polvilhe canela, asse 10 min, finalize com raspas

DICA DO CHEF • FÍGADO

Fibras + antioxidantes + vitamina C — combinação que faxina o fígado em 30 min. Maçã (pectina) varre toxinas.

23

Iogurte c/ Tâmara Caramelada

SOBREMESA EXPRESS • BLOCO C

TEMPO

5 min

RENDIMENTO

2 porções

Ingredientes

- 400g iogurte natural integral
- 6 tâmaras sem caroço (30g)
- 1 col. sopa (15ml) óleo de coco
- 1 col. chá (3g) canela em pó
- 1 col. sopa (10g) amêndoas laminadas · raspas limão

Modo de preparo

- 01 Corte as tâmaras em tirinhas finas
- 02 Aqueça frigideira pequena em fogo baixo
- 03 Derreta óleo de coco e refogue tâmaras por 2 min
- 04 Polvilhe canela e mexa por 30 segundos
- 05 Sirva sobre iogurte com amêndoas e raspas

DICA DO CHEF • FÍGADO

Iogurte + tâmara = probiótico + prebiótico. Flora boa cresce. Flora boa SIGNIFICA fígado descongestionado.

24

Maçã Assada Recheada

SOBREMESA EXPRESS • BLOCO C

TEMPO

5 min + 15 min forno

RENDIMENTO

2 porções

Ingredientes

- 2 maçãs vermelhas grandes (350g)
- 3 tâmaras picadas (15g)
- 2 col. sopa (15g) aveia em flocos
- 2 col. sopa (15g) nozes picadas
- 1 col. chá (3g) canela · 1 col. sopa (15g) mel cru · óleo coco

Modo de preparo

- 01 Pré-aqueça forno a 180°C (ou use micro-ondas)
- 02 Descaroce as maçãs deixando um furo no centro
- 03 Misture tâmaras, aveia, nozes e canela
- 04 Recheie as maçãs, regue com mel e óleo coco
- 05 Asse 15 min no forno (ou 4 min no micro-ondas)

DICA DO CHEF • FÍGADO

A maçã assada é o doce hospitalar — fácil de digerir. Nozes têm ômega-3 que reduz inflamação hepática.

25

Beijinho de Coco e Banana

SOBREMESA EXPRESS • BLOCO C

TEMPO

15 min + 30 min freezer

RENDIMENTO

12 bolinhas

Ingredientes

- 2 bananas maduras (220g)
- 1 xícara (80g) coco ralado sem açúcar
- 6 tâmaras sem caroço (30g)
- 1 col. sopa (10g) linhaça moída
- 2 col. sopa (15g) coco ralado extra (empanar)

Modo de preparo

- 01 Hidrate as tâmaras em água morna por 10 min
- 02 Bata bananas, tâmaras e linhaça no processador
- 03 Acrescente coco ralado e processe até soltar
- 04 Geladeira 15 min pra firmar. Faça 12 bolinhas
- 05 Empane no coco extra e freezer por 30 min

DICA DO CHEF • FÍGADO

Beijinho tradicional = 5g de açúcar por bolinha. Esse aqui ZERO açúcar refinado e ainda traz fibra de coco.

26

Truffle de Cacau e Tâmara

SOBREMESA EXPRESS • BLOCO C

TEMPO

15 min + 30 min freezer

RENDIMENTO

10 trufas

Ingredientes

- 12 tâmaras sem caroço (60g)
- 3 col. sopa (20g) cacau em pó 100%
- 2 col. sopa (30g) pasta de amendoim integral
- 1 col. sopa (15ml) óleo de coco · baunilha · sal rosa
- 2 col. sopa (15g) cacau extra (empanar)

Modo de preparo

- 01 Hidrate as tâmaras em água morna por 15 min
- 02 Bata as tâmaras no processador até virar pasta densa
- 03 Adicione cacau, pasta amendoim, óleo, baunilha e sal
- 04 Processe 2 min até soltar. Geladeira 10 min
- 05 Faça 10 bolinhas, empane no cacau e freezer 30 min

DICA DO CHEF • FÍGADO

Cacau 100% = maior dose de antioxidante por grama. Trufa que combate radicais livres no fígado.

27

Pé-de-Moleque sem Açúcar

SOBREMESA EXPRESS • BLOCO C

TEMPO

10 min + 1h geladeira

RENDIMENTO

12 pedaços

Ingredientes

- 1 xícara (140g) amendoim torrado sem sal
- 10 tâmaras sem caroço (50g)
- 2 col. sopa (30g) mel cru
- 1 col. chá (3g) canela em pó
- 1 col. sopa (15ml) óleo de coco • pitada de sal

Modo de preparo

- 01 Hidrate as tâmaras em água morna por 15 min
- 02 Bata as tâmaras com o mel cru no processador
- 03 Adicione canela, óleo de coco, sal e processe 30 seg
- 04 Misture o amendoim INTEIRO (sem processar)
- 05 Forma forrada, pressione, geladeira 1h, corte em 12

DICA DO CHEF • FÍGADO

Pé-de-moleque tradicional é AÇÚCAR derretido — agressão pura ao fígado. Aqui a tâmara é rapadura natural.

28

Banana Recheada

SOBREMESA EXPRESS • BLOCO C

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
2 porções

Ingredientes

- 2 bananas maduras médias (260g)
- 2 col. sopa (30g) pasta de amendoim integral
- 1 col. sopa (10g) cacau em pó 100%
- 1 col. chá (3g) canela em pó
- 1 col. sopa (10g) granola sem açúcar · mel cru opcional

Modo de preparo

- 01 Descasque as bananas
- 02 Faça corte longitudinal no meio (sem dividir em duas)
- 03 Espalhe 1 col. sopa de pasta de amendoim em cada
- 04 Polvilhe cacau e canela por cima
- 05 Cubra com granola e mel cru (opcional). Sirva imediato

DICA DO CHEF • FÍGADO

Banana + pasta amendoim integral é o lanche que segura a fome. INTEGRAL: sem açúcar, sem óleo industrial.

29

Compota de Pêssego

SOBREMESA EXPRESS • BLOCO C

TEMPO

10 min + 2h geladeira

RENDIMENTO

6 porções



Ingredientes

- 6 pêssegos maduros (600g)
- 6 tâmaras sem caroço (30g)
- 1 col. sopa (15ml) suco de limão
- 1 unidade canela em pau · 3 cravos
- 1 col. chá baunilha · 200ml água

Modo de preparo

- 01 Lave, descaroce e corte pêssegos em 4 partes
- 02 Em panela: pêssegos, água e tâmaras picadas
- 03 Adicione canela em pau e cravos
- 04 Cozinhe em fogo baixo por 10 min até amaciar
- 05 Adicione suco de limão e baunilha. Esfrie e geladeira 2h

DICA DO CHEF • FÍGADO

O pêssego é diurético natural — ajuda o fígado a expulsar líquidos retidos (o famoso "peso fantasma").

30

Salada de Frutas c/ Calda

SOBREMESA EXPRESS • BLOCO C

TEMPO
10 min**RENDIMENTO**
4 porções

Ingredientes

- 1 maçã (150g) · 1 banana (120g)
· 1 manga (150g)
- 1 xícara mamão picado · 6
morangos · suco 1 limão
- Calda: 6 tâmaras (30g) + 150ml
água
- Calda: canela em pau + 3 cravos
+ baunilha
- Calda: raspas de 1 limão

Modo de preparo

- 01 Corte frutas em cubos e regue com suco de limão
- 02 Panela: ferva água com canela em pau, cravos e tâmaras
- 03 Cozinhe em fogo baixo 5 min até tâmaras desmancharem
- 04 Retire canela e cravos. Adicione baunilha e raspas
- 05 Despeje calda QUENTE sobre frutas GELADAS. Sirva já

DICA DO CHEF • FÍGADO

Calda industrial = 50g de açúcar por porção. Aqui é tâmara + especiarias = dulçor + anti-inflamação.

O QUE NÃO FAZER

Adoçantes que detonam o fígado.

O veneno embalado com cara de saúde (Albert Einstein 2025).

- ✕ **Aspartame.**
Mata flora intestinal e gera formaldeído (toxina hepática).
- ✕ **Sucralose.**
Reduz flora boa em 50% em 12 semanas (Nature 2024).
- ✕ **Sacarina.**
Eleva resistência à insulina — gordura volta pro fígado.
- ✕ **Açúcar mascavo industrial.**
99% do mesmo açúcar refinado disfarçado.
- ✕ **Mel de supermercado.**
Quase tudo é xarope de glicose. Olha o rótulo.
- ✕ **Açúcar de coco em excesso.**
Natural sim, mas passar de 30g sobrecarrega.
- ✕ **"Diet" e "zero".**
Quase sempre traz aspartame ou sucralose travestido.

CALENDÁRIO SUGERIDO

Uma semana modelo.

SEG	Mousse Cacau + Abacate	Energia
TER	Iogurte c/ Tâmará	Flora boa
QUA	Cookies de Aveia	Lanche
QUI	Frutas Assadas	Anti-inflam.
SEX	Brownie Batata-Doce	Recompensa
SAB	Bolo de Banana	Família
DOM	Sorvete de Banana	Prazer

PALADAR EM 14 DIAS

DIA 1-3	Vai achar pouco doce. NORMAL. Paladar tá viciado em açúcar de pacote.
DIA 4-7	Fruta começa a parecer doce. Café com açúcar fica enjoativo.
DIA 8-14	Doce industrial parece "vidro". Vontade de doce cai 70%.

Sobremesa que *Limpa*

— ou —

Sobremesa que entupe. Você decide.

AÇÚCAR REFINADO

Vira gordura hepática em 20 min. Inflama. Estoca. R\$300/mês em adoçante químico que detona a flora.

SOBREMESAS LIMPA FÍGADO

Tâmara, fruta, cacau, canela. Doce de verdade. Sem pico glicêmico. R\$30 a feira da semana inteira.

USP-FMRP · 2024
HARVARD NAFLD STUDY · 2025
HOSPITAL ALBERT EINSTEIN · 2024
NATURE HEPATOLOGY · 2024

"Fígado limpo. Corpo leve. Cabeça boa."

Dra. Carla Mendes

A FAXINA DO ÓRGÃO QUE COMANDA 500 FUNÇÕES