

Oi amores! A DF (Dúvida Frequente) da vez é o uso de açúcares e adoçantes, principalmente quando posto receitas de bolos/sobremesas. Abaixo dou algumas dicas sobre as substituições!

Primeiramente é importante saber que os principais ingredientes que adoçam as receitas são açúcares, adoçantes ou frutas (melhor opção possível kkkk).

Açúcares saudáveis: açúcar de coco, açúcar mascavo ou açúcar demerara.

Adoçantes culinários* saudáveis: sucralose, xylitol e stévia.

*(observar a proporção para a substituição do açúcar da receita, indicada na embalagem)

O mel, melado, maple syrup e agave também são opções inteligentes para adoçar receitas. Adoro todos eles!

Eu, particularmente, uso baaaaaaastante os adoçantes à base de sucralose, é um edulcorante produzido a partir da cana-de-açúcar e que não deixa gosto residual amargo (o stévia, por exemplo, deixa e eu não gosto!). Eu acho que os adoçantes de sucralose mantém o sabor original dos alimentos... As características da receita também não se alteram em altas temperaturas, por isso, ele pode ser utilizado nas mais diversas receitas.

Uma observação importantíssima e que poucas pessoas sabem: em receitas, o açúcar, muitas vezes, **não tem apenas** a função de oferecer o docinho de sabor, mas também de dar **volume, textura e cor** às preparações. Pra isso, deve-se entender alguns pontos quando a escolha for o uso de adoçantes... para ter um melhor resultado, leiam com atenção esses pontos:

- O uso do adoçante culinário na mesma proporção que o açúcar refere-se **ao volume**: uma colher, para uma colher; uma xícara para uma xícara, mas não equivale **em peso**. Quando a receita oferecer a quantidade de açúcar em peso (gramas) **é necessário converter** conforme orientado na embalagem do adoçante usado;
- Entenda que as preparações feitas com adoçante não terão a mesma cor comparadas às receitas com açúcar, porque o **adoçante não carameliza** como o açúcar... aí você vai precisar adicionar algum outro ingrediente de cor como cúrcuma, cacau em pó, cenoura...;
- O tempo de forno de receitas com adoçante, é bem menor que nas receitas com açúcar, pode chegar a diminuir de 7 a 10 minutos e para biscoitos, de 1 a 2 minutos... .

Qualquer outra dúvida, deixa nos comentários! Ahh, assiste ao vídeo aí embaixo que é sobre esse mesmo tema!

Beijos, Nath.

[Clique aqui](#) para adquirir meus e-books com as melhores receitas saudáveis!



Use o cupom FITEFAT10 e para economizar R\$10,00 na compra de qualquer E-book.