



CHOCOLIFE

RECEITAS CHOCOLATUDAS

E TUDO SOBRE
CHOCOLATES SAUDÁVEIS

FEITO COM CARINHO POR



@nutri.anaalves



@irmaosnacozinha

“A GOSTO” DAS NUTRIS

Em parceria com os **@irmaosnacozinha** e **em comemoração ao dia do Nutricionista (31/08)**, disponibilizamos dez receitas beeem chocolatudas que vão te deixar com água na boca!

As receitas **são zero açúcar, zero leite e zero glúten**. Algumas opções são veganas, mas todas são adaptáveis.

Se você é um **#chocolifer**, já sabe que nossos chocolates são realmente saudáveis e promovem diversos benefícios para a saúde.

E se você ainda é um chocolifer, te convidamos para se tornar um! Clique abaixo e **conheça todas as opções de chocolates em barra, chocolates em pó, chocolates recheados, cremes...** São diversas opções que podem fazer parte do seu dia a dia, de forma deliciosa e saudável!

PRODUTOS CHOCOLIFE

TUDO SOBRE CHOCOLATES

CHOCOLATE SAUDÁVEL X CHOCOLATE CONVENCIONAL	5
O QUE DEFINE UM CHOCOLATE SER SAUDÁVEL?	6
O QUE OS CHOCOLATES CHOCOLIFE TEM DE DIFERENCIAIS?	7
E OS CHOCOLATES LOOV?	9
E O AÇÚCAR, COMO ELIMINAR?.....	11

RECEITAS CHOCOLATUDAS

PIZZA DE CHOCOLATE COM MORANGO	14
TORTA DE CHOCOLATE VEGANA.....	15
FONDUE DE WAFFLE.....	16
BOLO DE CHOCOLATE SEM FARINHA.....	17
PANQUECA DE BATATA DOCE.....	18
BOMBOM DE DAMASCO COM COCO.....	19
FUDGE DE TAHINE.....	20
TRUFAS	21
MUFFIN MESCLADO DE CENOURA COM CHOCOLATE	22
MILK SHAKE DE GIANDUIA	23



TUDO SOBRE CHOCOLATES

Já que o assunto é #chocolate,
vamos aprender um pouco mais sobre ele?

Listamos algumas curiosidades
que você vai amar saber!

1 CHOCOLATE SAUDÁVEL X CHOCOLATE CONVENCIONAL

Você já observou a lista de ingredientes de um chocolate convencional?

Sua composição nutricional tem em maior parte açúcar e gordura hidrogenada / vegetal / trans. O açúcar geralmente está como primeiro ingrediente, ou seja, o que tem maior quantidade. Além disso, possui soro de leite – um subproduto da produção de queijos – e gordura vegetal adicionada, uma das gorduras mais prejudiciais à saúde.



Você interpreta a lista de ingredientes do que você come?

Uma lista de ingredientes sempre estará em ordem decrescente. Ou seja, os ingredientes que estão no início, têm maior quantidade.

Sempre leia o rótulo dos alimentos!

2

O QUE DEFINE UM CHOCOLATE SER SAUDÁVEL?



O ALTO TEOR DE CACAU APENAS?

Não! Muita atenção, pois um chocolate pode ter uma quantidade maior de massa de cacau, mas pode conter açúcar refinado e gordura vegetal também.

Então, para saber se o chocolate é realmente saudável e dentro das especificações que você procura, **o ideal é avaliar a lista de ingredientes.** Você precisa saber com o que é adoçado, se tem fibras alimentares, enfim, avaliar toda a composição.

3

O QUE OS CHOCOLATES CHOCOLIFE TEM DE DIFERENCIAIS?

São 0% açúcar, 0% leite, 0% glúten, 0% soja, veganos e fonte de fibras alimentares. Ou seja, são 100% inclusivos, pois atendem todas as pessoas.

Todos os chocolates Chocolife possuem **alto teor de cacau** em sua composição. Você pode escolher de acordo com seu paladar, do 50% ao 81% cacau.

O cacau é fonte de diversos tipos de antioxidantes, vitaminas e minerais.

Possui benefícios cientificamente comprovados para a saúde cardiovascular, saúde cerebral, saúde da pele e muitos outros.

Na substituição do açúcar, **utilizamos um blend entre poliois + fibras alimentares + adoçante de alta intensidade**. Esse mix promove o equilíbrio perfeito para uma boa composição nutricional e um sabor delicioso, afinal chocolate é sinônimo de prazer. Tem que ser saudável e gostoso!

**Não Altera
a Glicemia**

**Não Causa
Desconforto
Intestinal**

**Promove
Saciedade**

**Sem sabor
Residual**



Clássicos

- 50% cacau
- 70% cacau



Presença do cacau: **Suave**



Chocolife Superfoods

67% cacau + Mesocarpo de babaçu + antioxidantes

Certificação Internacional FODMAP Friendly

Ideal para intolerantes a carboidratos e poliois fermentáveis.

Ingredientes do nosso Brasil

Que além de proporcionar mais antioxidantes, vitaminas e minerais, adicionam ao chocolate, novos sabores e texturas.



Presença do cacau: **Média**



Chocolife Premium

- 51% cacau
- 71% cacau
- 81% cacau

Sabor mais intenso do cacau



Presença do cacau: **Intensa**

4 E OS CHOCOLATES LOOV?

Também são 0% açúcar, 0% leite, 0% glúten, 0% soja e veganos. Ou seja, são 100% inclusivos, pois atendem a todos.

Os chocolates Loov nasceram para desmistificar que chocolate saudável tem que ser amargo! Eles são **ao leite de coco**, ou seja, possuem todas as características de um chocolate “ao leite de vaca”, porém, sendo **saudável e vegano**.

O coco é uma fruta super nutritiva, fonte de TCM (triglicérides de gordura média, uma gordura do bem, que promove energia rápida), fibras, vitaminas e minerais. Possui benefícios cientificamente comprovados para o emagrecimento, para a imunidade, para reposição de minerais, e outros.

São docinhos, cremosos, deliciosos e super ricos em fibras, que promovem saciedade e auxiliam /no emagrecimento ou na manutenção do peso!



MAS AFINAL, CHOCOLATE ESTÁ LIBERADO NA “DIETA”?

SE FOR CHOCOLIFE OU LOOV, SIM! 🤪



**Loov ao Leite
e Loov Branco**



**Sticks
e bombons**



Cremes

Brincadeiras à parte, mas os nutricionistas amam nossos chocolates e sempre liberam no plano alimentar dos pacientes, de acordo com a estratégia e objetivo de cada um. Afinal, está comprovado que eles são realmente saudáveis e funcionais. Além disso, é um grande aliado da dieta, e promove diversos benefícios à saúde.

5 E O AÇÚCAR, COMO ELIMINAR?

Para alguns, o açúcar é um grande vilão da saúde. Para outros, há alternativas ao açúcar refinado (açúcar branco), como o açúcar demerara, açúcar de coco, açúcar mascavo... Embora sejam opções menos prejudiciais à saúde, todos são açúcar e elevam a glicemia.

Para quem tem restrição, nenhum tipo de açúcar deve ser consumido. Também tem pessoas que mesmo sem ter restrição, decidem excluir ou evitá-lo.

Como somos 100% inclusivos, além de ter os chocolates zero açúcar, **lançamos um substituto do açúcar que é a oitava maravilha do mundo: o Snew.** Ele é perfeito para qualquer tipo de receita e substitui na mesma proporção.



POR QUE TROCAR AÇÚCAR POR SNEW?

- Não causa desconforto intestinal, gases abdominais, flatulência, etc.
- Sem sabor residual
- **Certificação Internacional FODMAP Friendly** – ideal para intolerantes a carboidratos e poliois fermentáveis (xilitol, por exemplo)



Snew para Receitas

Substitui o açúcar na mesma proporção



Snew para Bebidas

1 sachê de Snew de 2g substitui 1 sachê de açúcar de 5g

Receitas Chocolatudas

Agora que você já sabe como escolher um bom chocolate e como substituir o açúcar da melhor forma, chegou o momento de conferir as receitas para replicar em sua casa!

Você pode escolher o chocolate com o % de cacau que mais agrada ao seu paladar (se quiser trocar Chocolife por Loov, não tem problema!) e eleger uma receita para fazer primeiro!

Tem diversas opções para sobremesa, lanche da tarde, lanchinho para a lancheira das crianças, pré-treino, pós-treino... temos certeza que você vai amar e replicar todas!

Não se esqueça de compartilhar conosco!

Use a #receitachocolatuda, marque @**chocolife.br** @**snew.br** e @**irmaosnacozinha**!



1 PIZZA DE CHOCOLATE COM MORANGO

zero açúcar | leite | glúten | vegana **Rendimento:** 1 pizza média



INGREDIENTES MASSA

- 1/3 xícara de chá fécula de batata
- 1/4 xícara de chá farinha de sorgo
- 1/4 xícara de chá farinha de arroz
- 1/4 xícara de chá polvilho doce
- 1 colher de sopa vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa azeite extravirgem
- 3/4 colher de chá sal
- 1 colher de chá goma xantana
- 1 colher de sopa psyllium
- 2/3 xícara de chá água morna
- 1 colher de sopa açúcar demerara
- 1 pacote fermento biológico seco



MODO DE PREPARO

- Dissolva o fermento na água morna juntamente com o açúcar e reserve.
- Dissolva a goma xantana no azeite e reserve.
- Em uma vasilha da batedeira coloque todos os ingredientes secos e misture.
- Coloque o fermento dissolvido e bata em velocidade baixa por alguns segundos.
- Em seguida adicione o vinagre de maçã e a goma dissolvida no azeite e bata novamente por alguns minutos. Por ser sem glúten, essa massa tem uma consistência um pouco pegajosa.
- Cubra a massa com um pano de prato limpo e reserve por 1h.
- Modele a pizza sobre uma superfície enfarinhada (obs: evite deixar muito fina pois a massa é mais delicada do que uma massa tradicional)



INGREDIENTES RECHEIO

- 200g Chocolate **Chocolife Premium 71%** bem picado
- Morangos frescos a gosto
- **Creme Loov Snow** para finalizar
- Leve para assar em forno preaquecido a 180°C/200°C por aprox. 15 minutos ou até assar.
- Retire a massa do forno, espalhe chocolate picado, e volte ao forno por mais alguns minutos até o chocolate derreter (cuidado para não queimar). Finalize com morangos frescos cortados ao meio e **Creme Loov Snow**.

2 TORTA DE CHOCOLATE VEGANA

zero açúcar | leite | glúten | vegana



INGREDIENTES MASSA

- 1/2 xícara de chá farinha de arroz branca
- 1/2 xícara de chá farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de chá amido de milho
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de melado de cana
- 1 colher de sopa de água
- Pitada de sal



MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Misture os ingredientes secos em uma tigela.
- Em seguida adicione o óleo de coco, melado e água e misture bem, apertando com as mãos até formar uma massa homogênea e maleável.
- Coloque a massa em uma forma de fundo removível (usei de 15cm) e com os dedos vai modelando a massa cobrindo o fundo e subindo pelas laterais.



INGREDIENTES RECHEIO

- 250 g de tofu soft drenado
- 150 g Chocolate **Chocolife Premium 71%**
- 3 colheres de sopa **Adoçante Snew**
- 3 colheres de sopa óleo de coco
- 1 colher de sopa **Cacau em pó 100% Chocolife**
- 3 colheres de sopa de café coado
- Pitada de sal

- Leve para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos até dourar. O tempo varia de forno para forno então fique de olho no final para não deixar queimar.
- Derreta o chocolate em banho maria ou micro-ondas e reserve. No liquidificador bata o restante dos ingredientes até obter uma massa homogênea.
- Despeje em uma tigela e com a ajuda de uma espátula vai

acrescentando o chocolate derretido aos poucos mexendo e incorporando na massa até misturar bem.

- Despeje o recheio sobre a massa e coloque na geladeira até firmar.
- Polvilhe **cacau em pó 100% Chocolife** para finalizar e finalize com chocolate derretido por cima e flor de sal.

3 FONDUE DE WAFFLE

zero açúcar | leite | glúten



INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá + 2 colheres de sopa goma de tapioca hidratada
- 2 colheres de sopa de **Adoçante Snew**
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa leite de castanhas
- 2 colheres de sopa farinha de arroz
- 1 colher de sopa óleo de coco em estado líquido
- 1 colher de sopa chia
- 1 colher de chá extrato de baunilha ou 5 gotas do extrato concentrado



MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça a máquina do waffle. Em uma tigela coloque o ovo, óleo e leite, misture, depois vá acrescentando os secos e misture bem, de preferência com um fouet.
- Quando a luz verde estiver acesa, unte a máquina, coloque metade da massa e asse até que fiquem bem dourados e crocante (não tiro assim que a luz verde acende novamente, deixo mais um pouco).

Rende 2 unidades. Podem ser congelados! Depois é só colocar congelado mesmo na máquina de waffle, forno pré-aquecido ou torradeira.



GANACHE DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 150 g de **Chocolate Chocolife Premium 71%**
- 1/2 xícara de chá de leite de castanhas (também pode ser feito com creme de leite fresco)

Modo de preparo

Pique o chocolate. Coloque em uma tigela e derreta no micro-ondas ou banho maria. Com um fouet, vá misturando o leite até que fique bem homogêneo.

Para acompanhar: pedaços de waffle e frutas variadas como morango, mirtilo, banana, uva, tangerina...

4 BOLO DE CHOCOLATE SEM FARINHA

zero açúcar | leite | glúten



INGREDIENTES

- 40 g **Chocolate Chocolife Premium 71%**
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de **Cacau em pó 100% Chocolife**
- 1 ovo
- 1/4 xícara de chá de **Adoçante Snew**
- Opcional: gotas de extrato de baunilha, pitada de flor de sal ou raspas de laranja



MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Misture os ingredientes secos em uma tigela.
- Em seguida adicione o óleo de coco, melado e água e misture bem, apertando com as mãos até formar uma massa homogênea e maleável.
- Coloque a massa em uma forma de fundo removível (usei de 15cm) e com os dedos vai modelando a massa cobrindo o fundo e subindo pelas laterais.
- Leve para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos até dourar. O tempo varia de forno para forno então fique de olho no final para não deixar queimar.
- Derreta o chocolate em banho maria ou micro-ondas e reserve. No liquidificador bata o restante dos ingredientes até obter uma massa homogênea.
- Despeje em uma tigela e com a ajuda de uma espátula vai acrescentando o chocolate derretido aos poucos mexendo e incorporando na massa até misturar bem.
- Despeje o recheio sobre a massa e coloque na geladeira até firmar.
- Polvilhe cacau em pó para finalizar e finalize com chocolate derretido por cima e flor de sal.



5 PANQUECA DE BATATA-DOCE

zero açúcar | leite | glúten



INGREDIENTES MASSA

- 120 g batata-doce cozida
- 3 colheres de sopa farinha de aveia
- 1 - 2 colheres de sopa **Adoçante Snew**
- 2 ovos
- 1 colher de café de fermento
- Sementes de chia a gosto



MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes (exceto fermento) no processador até ficar bem homogêneo. Adicione o fermento e misture.
- Unte uma frigideira grande pré-aquecida e despeje lentamente porções da massa. Deixe em fogo baixo e quando dourar embaixo, vire de lado.

Sirva com chocolate derretido!



6 BOMBOM DE DAMASCO COM COCO

zero açúcar | leite | glúten | vegana



INGREDIENTES

- 100 g damasco
- 1 xícara de chá coco fresco ralado na hora
- 1 colher de sopa água
- 120 g **Chocolate Chocolife Premium 71%**



MODO DE PREPARO

- Bata no processador o coco ralado, damasco e água.
- Transfira para uma tigela, aperte a massa e modele no formato de bombom da sua preferência.
- Derreta chocolate no micro-ondas ou banho-maria.
- Mergulhe o bombom no chocolate com o auxílio de dois garfos e coloque em um prato forrado com papel manteiga.
- Leve para geladeira até o chocolate endurecer. Finalize com uns fios de chocolate e volte por mais alguns minutos para geladeira.



7 FUDGE DE TAHINE

zero açúcar | leite | glúten | vegana



INGREDIENTES

- 1 banana
- 1/3 xícara de chá tahine (pasta de gergelim; se for fazer em casa, recomendo que faça com o descascado, que tem sabor mais suave)
- 1/4 xícara de chá água
- 8 tâmaras pequenas sem caroço (ou 3 medjool)
- 100 g Chocolate Chocolife Premium 71%
- Amêndoas a gosto, tostadas previamente na frigideira



MODO DE PREPARO

- Bata bem no processador ou liquidificador:
- Coloque a massa no recipiente desejado. Sugiro de silicone porque fica fácil de desenformar. Você pode utilizar uma fôrma redonda de 20 cm ou forminhas de muffin.
- Acrescente amêndoas.
- Leve ao freezer até firmar. Depois é só se deliciar!



8

TRUFAS

zero açúcar | leite | glúten



INGREDIENTES

- 6 tâmaras jumbo medjool
- 3 colheres de sopa farinha de amêndoas
- **75g de Chocolate Chocolife Premium 71%**



MODO DE PREPARO

- Derreta o chocolate no micro-ondas ou em banho-maria. Reserve.
- No processador, bata a tâmara até triturar bem.
- Acrescente a farinha e bata mais um pouco. Junte o chocolate derretido e processe até obter uma massa homogênea.
- Umedeça as mãos com água e enrole as bolinhas.
- Leve ao congelador por alguns minutos (10-15 min)
- Ao retirar do congelador, passe as trufas na cobertura de sua preferência (na foto usamos matchá, leite de coco em pó e cacau em pó Chocolife). Armazene na geladeira.

A close-up photograph of four muffins. The muffins are golden-brown with a moist, crumbly texture. Each muffin is topped with a thick, dark chocolate drizzle that has been spread over the top and slightly down the sides. The muffins are arranged on a light-colored surface, possibly a white plate or parchment paper. The background is a dark, textured surface with faint, repeating patterns of what looks like chocolate bars or similar shapes.

9

MUFFIN MESCLADO DE CENOURA COM CHOCOLATE

zero açúcar | leite | glúten



INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 cenouras cruas (200g)
- 1/4 xícara de chá azeite extravirgem
- 3/4 xícara de chá de **Adoçante Snew**
- 3/4 xícara de chá. mix de farinha sem glúten
- 1/4 xícara de chá farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de chá farinha ou farelo de aveia
- gotas extrato de baunilha* (opcional)
- 1 colher de chá canela em pó* (opcional)
- 1 colher de sopa **Cacau em pó 100% Chocolife**
- 1 colher de sopa fermento em pó
- Chocolate **Chocolife Premium 71%** picado a gosto



MODO DE PREPARO

- Bata bem no liquidificador ovos, cenoura, azeite, baunilha, canela, **Snew**.
- Acrescente as farinhas e bata. Misture o fermento.
- Divida a massa em 2 tigelas e misture o cacau em uma delas.
- Coloque um pouco de cada massa nas forminhas de cupcake.
- Coloque um pedaço de chocolate no centro de cada muffin.
- Asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 25 minutos ou até que, ao espetar o palito ele saia limpo. Podem ser congelados!



10 MILK SHAKE DE GIANDUIA

zero açúcar | leite | glúten | vegana



INGREDIENTES

- 1 banana congelada (100g)
- 30 g inhame cozido congelado
- 1/2 xícara de chá de leite de coco caseiro
- 1 colher de sopa **Chocolate em pó 45% Chocolife**
- 2 colheres de sopa **Creme Loov Gianduia**
- 3 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

- Bata em um liquidificador em velocidade alta todos os ingredientes (exceto o gelo) até obter um shake bem cremoso.
- Derreta chocolate em banho-maria ou no micro-ondas. Coloque o chocolate derretido na lateral do interior do copo.
- Coloque as pedras de gelo e adicione o milk-shake.
- Finalize colocando chocolate derretido na borda e xerém de castanha de caju. Sirva bem gelado.



Para Servir

Chocolate Chocolife Premium 71% derretido na borda e xerém de castanha de caju.

SIGA-NOS NAS REDES

Estamos sempre em busca de novidades para te proporcionar uma vida mais saudável.

Acompanhe as redes de nossas marcas e parceiros para ficar por dentro das novidades de nossos produtos, receitas super gostosas, dicas para sua saúde e muito mais!

NOSSAS MARCAS



@chocolife.br



@snew.br



@empreendasaudavel

NOSSOS PARCEIROS



@nutri.anaalves



@irmaosnacozinha