



Morango Cravejado



ZERO AÇÚCAR



ZERO LACTOSE

da

Pink



CAPÍTULO I

ZERO

Minha história com o *zero açúcar*

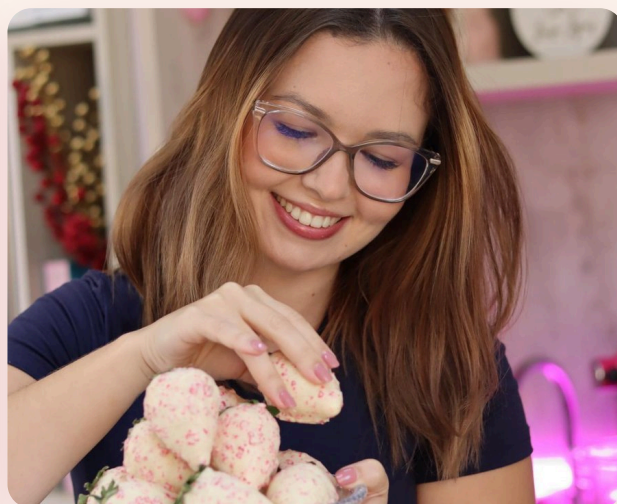
Sou **Laíse Lopes**, confeitaria, professora e influenciadora digital. Comecei na confeitaria aos 17 anos e, desde então, transformei minha paixão por doces em um negócio e em uma profissão que hoje compartilho com milhares de outras mulheres.

Sou formada em Gastronomia, com certificação internacional pela faculdade francesa Alain Ducasse, e já participei de competições nacionais de confeitaria, além de ministrar aulas em confeitarias, feiras e grandes eventos do setor. Também tenho uma operação real de confeitaria através da Loja da Pink, um ateliê produzindo para 2 lojas no iFood e meu site próprio de pedidos, onde coloco em prática aquilo que ensino.

Minha história com a confeitaria zero açúcar começou comigo mesma. Depois de descobrir alguns problemas de saúde, precisei repensar minha alimentação e, principalmente, minha relação com os doces. Como confeitadeira, pensei: **“Então eu vou fazer os meus próprios doces.”**

Comecei a estudar ingredientes, adoçantes e técnicas para adaptar receitas sem abrir mão do que, para mim, sempre foi indispensável: sabor, textura e aparência de confeitaria de verdade. Foi nessa busca pessoal que percebi que não estava sozinha. Existia um público enorme procurando doces zero açúcar gostosos, bonitos e bem feitos, um mercado ainda muito pouco explorado.

Foi assim que nasceu a **Pink Fit**, minha linha de doces zero açúcar, que hoje conta com mais de 8 produtos validados por clientes reais, entre picolés, brigadeiros, doce de leite, brownie, cookies e outras opções. O que começou como uma necessidade minha se transformou em uma nova oportunidade de negócio. E é exatamente isso que quero te mostrar aqui: que é possível criar doces zero açúcar que as pessoas tenham vontade de comer e de comprar.



“Hoje, já são mais de 11 mil alunas aprendendo comigo a transformar a confeitaria em uma fonte de renda e, principalmente, em uma profissão possível.”

Seja bem-vinda à confeitaria zero açúcar da Pink. ❤️ Vamos começar?

— SUMÁRIO —

O que você vai *aprender*

Do fundamento à finalização, e da produção ao ponto de venda.

O GUIA

- | | | | |
|-----------|----------------------------------|-----------|--|
| 01 | Minha história com o zero açúcar | 06 | Higienização e secagem dos morangos |
| 02 | Utensílios, pesos e medidas | 07 | Modelagem da coxinha (40g) |
| 03 | Os adoçantes: MIX 1 e MIX 2 | 08 | Calda de isomalte e crocante cravejado |
| 04 | Zero e sem lactose | 09 | Finalização e embalagem |
| 05 | Cuidado com o composto lácteo | 10 | Validade e conservação |

AS RECEITAS

[+ 2 BÔNUS](#)

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| ✦ Brigadeiro Branco Zero | ✦ Bônus: Coxinha de Maracujá |
| ✦ Calda + crocante cravejado | ✦ Bônus: Coxinha de Pistache |

02

Utensílios, *pesos e medidas*

Antes de você acender o fogo, leia estas páginas. Elas valem pra todas as receitas deste ebook e vão te poupar ingrediente caro jogado fora.

Utensílios necessários

Panela
com cabo



Colher de
Silicone



Termômetro



Tapete de
Silicone



Balança digital



Mixer ou
processador



Peneira de inox



Luvas descartáveis

Pesos e medidas: a parte chata que decide tudo

Você vai precisar de **balança digital** (com precisão de 1g, e de preferência com função tara) e **termômetro culinário**. Não são luxo, são o que separa uma casquinha crocante de um caramelo queimado. Quinze gramas a mais de adoçante mudam o ponto da massa. Dez graus a mais na calda mudam a cor, o sabor e a textura.

◆ NA PRÁTICA

O termômetro pode ser **de sonda ou infravermelho**: os dois servem, use o que você já tiver. O de sonda você mantém com a ponta submersa no meio da mistura; o infravermelho você mira na superfície da calda, sem contato. O que não pode é chutar o ponto no olho.

Três regras que eu não abro mão

- 1 Pese tudo antes de começar.** Todos os ingredientes separados em potinhos, na bancada, antes do fogo acender. Quando a calda está no ponto, você não tem cinco segundos pra procurar o corante.
- 2 Zere a balança a cada ingrediente.** Coloque o recipiente, aperte tara, pese. Repita. É mais rápido do que sujar cinco tigelas.
- 3 Termômetro no líquido, não no fundo da panela.** Encostou no metal, a leitura sobe e você tira a calda antes do ponto. Mantenha a ponta submersa, no meio da mistura, ou mire o infravermelho na superfície.

03

Os adoçantes: **MIX 1** e **MIX 2**

Aqui você trabalha com dois mixes. Escolha um antes de começar e não troque no meio.

MIX 1

Xilitol + Eritritol · meio a meio

Massa mais firme, ponto de corte confiável, sabor neutro. É o mix padrão das receitas deste ebook e o que dá a modelagem mais precisa.

- 500g xilitol
- 500g eritritol

MIX 2

IMO + Stevia · você mesma monta

Massa mais macia e sabor mais próximo do açúcar de verdade. Puxa umidade: precisa de mais tempo de geladeira antes de modelar, mas se mantém sem cristalizar por muito mais tempo.

- 1kg de IMO (isomalto-oligossacarídeo)
- 6g de stevia Color Andina

ATENÇÃO

O **xilitol é tóxico para cães**. Guarde longe. E no MIX 2, misture o IMO com a stevia muito bem, senão o doce fica amargo em pontos isolados. Guarde em pote hermético.

Como escolher

Use o **MIX 1** quando a cliente é diabética, low carb estrita ou keto, quando você precisa de ponto de corte firme pra modelar, e quando o produto vai ficar exposto mais tempo. É a escolha padrão deste ebook.

Use o **MIX 2** quando o objetivo é reduzir açúcar sem restrição médica, quando você quer uma textura mais macia e um sabor mais próximo do tradicional, ou quando o custo por quilo pesa na sua precificação. Ele também resolve pra quem não tolera bem o xilitol.

04

Zero e sem lactose: *como substituir*

Aqui a troca é sem complicação. O importante é ler o rótulo e testar antes de vender.

Zero lactose

Para as receitas zero lactose, use produtos classificados como tal: **creme de leite zero lactose, leite em pó zero lactose**. A substituição é 1:1, mesma quantidade, mesmo modo de preparo. A textura não muda.

Sem lactose de verdade

Para sobremesas sem nenhum derivado de leite, use produtos vegetais: leites e óleos vegetais são os mais previsíveis. Se optar por **leite de coco em pó**, escolha um com no máximo 25% de gordura. Acima disso a massa fica oleosa, não firma no ponto de corte e o brigadeiro solta gordura na modelagem.

♦ ANOTA ISSO

Sempre que trocar um ingrediente, **teste a receita inteira uma vez antes de vender**. O que funciona na minha cozinha precisa funcionar na sua, e essa conferência é sua responsabilidade como profissional.

05

Cuidado com o *composto lácteo*

Esse é o deslize que mais vejo. Ele não é leite em pó, e pode estragar sua receita inteira.

Muita embalagem que parece leite em pó na prateleira é, na verdade, composto lácteo. A diferença não é detalhe de rótulo: **leite em pó integral é leite, e só.** Composto lácteo é leite misturado com outros ingredientes: soro de leite, amido, maltodextrina e, quase sempre, açúcar. Ou seja: você monta uma receita zero açúcar, faz a conta certinha do xilitol com eritritol, e o açúcar entra escondido pela porta dos fundos.

Isso estraga duas coisas. Primeiro, o produto deixa de ser zero açúcar, e se você vende pra cliente diabética ou low carb, isso é problema sério, não erro de cozinha. Segundo, o composto lácteo tem menos proteína láctea e mais amido, então **a massa não firma do mesmo jeito**: o brigadeiro fica mais mole, o ponto de corte não sustenta e a modelagem gruda na luva.

♦ COMO NÃO ERRAR

Vire a embalagem e leia a lista de ingredientes, não o nome do produto na frente. Se aparecer “**composto lácteo**”, “**soro de leite**”, “**maltodextrina**” ou “**açúcar**”, devolve pra prateleira. O que você quer ver é leite em pó integral ou desnatado, zero lactose, com a lista mais curta possível, idealmente só leite, emulsificantes e a enzima lactase.

E vale a mesma checagem em tudo que entra na receita: creme de leite, chocolate, pasta de pistache. Rótulo lido uma vez, na compra, evita retrabalho de produção inteira.

Na prateleira, lado a lado

Seis embalagens de verdade: três que podem e três que não. Olhe a foto e depois a frase embaixo da fileira.

✓ PODE USAR · LEITE EM PÓ



Itambé Nolac Zero Lactose

Descrição: leite em pó integral.



Parmalat Zymil Zero Lactose

Outra marca, mesma descrição.



CCGL Zero Lactose

Integral, descrição em letra miúda.

NO RÓTULO ESTÁ ESCRITO
LEITE EM PÓ INTEGRAL

✗ NÃO USE · COMPOSTO LÁCTEO



Piracanjuba Zero Lactose

Assume: escrito grande na frente.



Nestlé Ninho Zero Lactose

Esconde: filete quase invisível.



Nestlé Molico Zero Lactose

Mesma frase, na cor do fundo.

NO RÓTULO ESTÁ ESCRITO
COMPOSTO LÁCTEO COM MALTODEXTRINA

Piracanjuba e Ninho são a mesma coisa: uma assume, a outra esconde. Por isso a regra não muda, **leia a descrição pequena, não o nome grande da frente.**

06

Higienização e *secagem* dos morangos

Essa etapa não é firula. Morango mal seco é a causa número um da calda escorrendo, do brigadeiro soltando e do produto estragando antes do prazo. Água é o inimigo daqui pra frente.

- 1 Escolha na compra.** Morangos médios, firmes, sem partes moles ou machucadas. Fruta amolecida solta líquido depois de higienizada e não sustenta a modelagem.
- 2 Lave em água corrente,** com cuidado, sem esfregar. Não deixe de molho: o morango absorve água e fica encharcado por dentro.
- 3 Sanitize.** Deixe de molho por 15 minutos em solução de 1 colher de sopa de água sanitária própria para alimentos (sem perfume, sem alvejante) para cada litro de água. Depois enxágue em água corrente.
- 4 Seque de verdade.** Disponha os morangos sobre papel toalha, separados, e seque um por um, inclusive as dobrinhas perto das folhas, onde a água fica escondida. Deixe descansar por pelo menos 30 minutos, em temperatura ambiente.

SÓ SIGA ADIANTE QUANDO

Não houver **nenhum resíduo de água**. Passou o dedo e sentiu umidade, seca de novo. Sem pressa aqui: essa espera é o que garante a casquinha depois.

07

Modelagem da **coxinha** (40g)

Com o brigadeiro já refrigerado, é aqui que o produto ganha forma. O segredo é produção em série e camada fina uniforme.

- 1 Prepare o morango.** Retire a parte verde preservando as folhinhas e reserve. A modelagem é feita **direto com as mãos**, segurando o morango pela ponta, como demonstro em aula.
- 2 Faça porções de 40g.** Separe o brigadeiro refrigerado em porções de 40g para morangos médios. Boleie todas antes de começar, enfileiradas ao lado dos morangos limpos.

♦ NA PRÁTICA · PRODUÇÃO EM SÉRIE

“Faça porções de 40g.”

Boleie **todas as porções antes** de começar a modelar: fileiras de bolinhas prontas de um lado, morangos limpos e secos do outro. Produção em série, não peça a peça. É o que faz você modelar uma bandeja inteira sem parar no meio.



Fileiras de morangos limpos e secos de um lado, porções de 40g boleadas do outro.

- 3 Abra o disco na palma.** Com luvas, abra a porção na palma da mão formando um disco largo e fino, sem emenda. Se grudar, passe um pouco de gordura na luva.

♦ NA PRÁTICA · O TAMANHO DO DISCO

Abra um **disco grande e fino, cobrindo a palma inteira**, antes de envolver o morango. Disco pequeno e grosso obriga a emendar a massa, e a emenda aparece no corte. Disco largo fecha sozinho e dá camada uniforme.



O disco aberto na palma: largo e fino, cobrindo a mão inteira.

- 4 Envolve e modele.** Envolve o morango pressionando e já modelando no formato de coxinha: base larga, ponta afinada pelos dedos.



O morango entra no centro do disco e a massa sobe envolvendo a fruta.



O formato de coxinha. base larga e ponta afinada pelos dedos.

5

Reserve. Deixe os modelados sobre uma superfície levemente untada, ou em tapete de silicone, para não grudar. Leve à geladeira.

— PARTE II —

As *Receitas*

*Da base ao acabamento cravejado, mais dois
bônus de sabor pra ampliar seu cardápio.*

ZERO

RECEITA BASE

ZERO

Brigadeiro *Branco Zero*

INGREDIENTES

- 200g leite em pó
- 350ml leite integral
- 160g creme de leite
- 20g manteiga sem sal
- 150ml água
- 120g MIX adoçante 1 **ou** 70g MIX adoçante 2

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes na panela de uma vez e misture. Leve ao fogo com chama alta, mexendo sem parar, até atingir o **ponto de bloco**: a massa solta do fundo e você passa a colher sem ela voltar, conforme a imagem.



A massa cai em placa única.



Densa e amarelo-dourada: é o ponto.

◆ NA PRÁTICA · O TESTE DO PONTO

“Esse é o ponto do brigadeiro.”

O ponto de bloco tem um teste visual claro: você levanta a espátula e a massa **cai em placa única**, sem escorrer nem voltar pro fundo, e sai praticamente inteira da panela. Mexa **sem parar** do início ao fim, chama alta. A massa começa clara e só no ponto certo fica densa e amarelo-dourada.

MODO DE PREPARO · CONTINUAÇÃO

Transfira para um recipiente e bata com o fouet até ficar lisinho. Espalhe em uma forma coberta com plástico film para esfriar mais rápido. Leve para refrigerar por 30 minutos antes de modelar.



Camada fina na forma forrada com filme: é o que faz os 30 minutos bastarem.

◆ NA PRÁTICA · ESPALHE PARA ESFRIAR

Espalhe em **camada fina** na assadeira forrada com filme, nunca em pote fundo. É isso que faz os **30 minutos** de geladeira serem suficientes: massa funda no meio ainda está quente e mole quando a borda já firmou.

A CASQUINHA CROCANTE

ZERO

Calda de *isomalte* e crocante

Sobre o isomalte: é um substituto do açúcar derivado da beterraba, e é o que garante a casquinha transparente, crocante e sem impacto glicêmico. Diferente do açúcar comum, ele quase não amarela nem queima, o que dá muito mais margem de erro pra você. Encontra em lojas de confeitaria.

INGREDIENTES

- 150g isomalte
- 40g água
- ½ colher de chá de corante em pó vermelho gran chef



Isomalte em pó



Corante em pó vermelho gran chef

MODO DE PREPARO

Em uma panela, acrescente o isomalte, a água e o corante vermelho. Acenda a chama do fogo baixa e espere atingir a temperatura de **170°C (não passar de 175°C)**, sem mexer na panela.



Tudo na panela de uma vez, chama baixa.



A leitura na superfície, sem mexer na panela.

♦ NA PRÁTICA · A LEITURA DA TEMPERATURA

Depois que o isomalte está no fogo, **panela quieta**, sem mexer. A leitura você faz com **termômetro de sonda submerso ou infravermelho de mira** na superfície: os dois servem, use o que você tiver.

O alvo é **170°C**, e esse é o gatilho pra tirar do fogo. Na prática o ponteiro oscila um pouco enquanto você desliga: até **175°C no máximo** a calda continua boa. Acima disso, escurece e amarga.

Se for fazer o morango do amor

Se desejar banhar os morangos em calda para fazer o **morango do amor**, mantenha a calda sempre aquecida. O isomalte engrossa rápido conforme esfria e para de banhar por igual, a casquinha sai grossa, opaca e cheia de fio. Deixe a panela na chama mais baixa possível durante todo o banho, ou desligue e reacenda por alguns segundos sempre que sentir a calda pesada. Se passar do ponto e endurecer, é só voltar ao fogo baixo até fluidificar de novo. **Nunca acrescente água na calda quente.**



É essa mesma calda, quebradinha e misturada ao chocolate, que dá o acabamento cravejado.



Do vitral ao **crocante em flocos**

Para o morango cravejado, atinja os **170°C (não passar de 175°C)** e despeje toda a calda em cima de um tapete de silicone, espalhando com auxílio de uma espátula de bolo. O objetivo é deixá-la bem fina, pra facilitar na hora de quebrar em pedacinhos e misturar ao chocolate. Espere cristalizar 100%, sem pressa.



Espalhada tipo vitral no tapete de silicone, o mais fina possível.

◆ NA PRÁTICA · O TESTE DA PLACA

Espalhe **tipo vitral**: tão fina que dá pra levantar a placa cristalizada inteira do tapete, vermelho-translúcida e levemente flexível. Se ela não solta inteira e quebra ao levantar, não cristalizou 100%. Espere mais.

- 1 **Quebre a calda cristalizada** em pedaços bem pequenos. Pode ser no mixer, no liquidificador, ou colocando dentro de um saco de alimentos e batendo até quebrar.



Flocos com brilho e quebra visível. Não é pó.

◆ NA PRÁTICA · O PONTO DO CROCANTE

Quebre em **dois estágios**: primeiro grosso, com as mãos, direto no tapete; depois fino, no processador. O alvo é **crocante em flocos de 2 a 4mm**, com brilho e quebra visível. **Não é pó**. Pó some dentro do chocolate e você perde o efeito cravejado, então pare de triturar antes de virar farinha.

- 2 **Peneire (opcional)**. Passe tudo por uma peneira de inox grande para retirar o excesso de pó. O pó que ficar na peneira ou a calda que sobrar não se joga fora: guarde e reaproveite na próxima calda.
- 3 **Misture ao chocolate**. 100g de crocante para cada 300g de chocolate ou cobertura branca zero açúcar, derretido. Mexa bem para o crocante ficar distribuído por igual.
- 4 **Banhe as coxinhas** já modeladas nessa mistura, segurando com a **mão enluvada** e dando o banho com o **garfo**, e leve para cristalizar sobre o tapete de silicone.

09

Finalização e *embalagem*

- 1 Cristalize e triture.** Espere cristalizar 100%. Quebre em pedaços bem pequenos, no mixer, no liquidificador ou dentro de um saco de alimentos, batendo.
- 2 Peneire.** Tire o excesso de pó. O que ficar na peneira, guarde: reaproveita na próxima calda.
- 3 Misture ao chocolate.** 100g de crocante para cada 300g de chocolate ou cobertura branca zero açúcar, já derretido.



O chocolate branco derretido, fluido.



100g de crocante para cada 300g de chocolate.



Mexa bem, até o crocante ficar distribuído por igual.

- 4 Banhe as coxinhas** modeladas segurando cada uma com a **mão enluvada** e dando o banho com o **garfo para chocolate (ou garfo de churrasco)**. Luva e garfo juntos deixam o banho mais limpo. Leve para cristalizar sobre o tapete de silicone.



Retire com o garfo, deixando escorrer o excesso.



Apoie no tapete, ao lado das que ainda vão ser banhadas.



Cristalizando sobre o tapete de silicone.

- 5 **Fixe a folhinha** por cima com o chocolate ainda derretido, para que grude.



A folhinha fixada com o chocolate ainda derretido.

- 6 **Embale** em saquinho de propileno mais grosso, de 6mm de espessura. Ou use uma embalagem de sua escolha que vede bem.

◆ NA PRÁTICA · ACABAMENTO PROFISSIONAL

Depois de cristalizar, **apare as rebarbas** da base de cada bombom com a espátula, removendo o “pezinho” de chocolate que escorreu no tapete. É um passo simples que muda a cara do produto pra venda.

BÔNUS TÉCNICO

ZERO

A anatomia do *corte perfeito*

O corte é onde o cliente decide se compra de novo. Ele conta, num relance, se a técnica foi bem feita.

♦ O QUE O CORTE PRECISA MOSTRAR

O morango é o protagonista. Inteiro, vermelho e fresco, dominando o interior. O brigadeiro é a **camada**, fina e uniforme, de uns 3 a 4mm, não o contrário. A casquinha cravejada, fina e salpicada, fecha por fora.

Se o brigadeiro está grosso e o morango sumido, a proporção está errada: volte na abertura do disco na palma, mais largo e mais fino.



Morango inteiro dominando o interior, brigadeiro em camada fina, casquinha salpicada. Esse é o ponto.

BÔNUS 01

ZERO

Coxinha de Morango com Maracujá



O corte da versão maracujá: mesmo morango inteiro por dentro, casquinha amarela por fora.

INGREDIENTES

- 1 receita de Brigadeiro Branco Zero
- 50g de polpa de maracujá reduzida
- Morangos médios
- Calda de isomalte com corante amarelo

MODO DE PREPARO

Triture a polpa de 3 maracujás maduros e leve ao fogo até reduzir toda a água e virar uma pastinha, vai reduzir mais da metade. Deixe esfriar.

Com o brigadeiro branco já pronto e fora do fogo, adicione 50g da polpa reduzida. A quantidade vai do seu gosto: comece por 50g, prove e ajuste.

Modele as coxinhas normalmente, seguindo o passo a passo da montagem. Para o banho, a única mudança é o corante: **troque o vermelho pelo amarelo** e siga o mesmo processo.

BÔNUS 02

ZERO

Coxinha de Morango com Pistache



Coberta de pistache picadinho por fora, morango inteiro por dentro.

INGREDIENTES

- 1 receita de Brigadeiro Branco Zero
- 50g de pasta de pistache pura, sem adição de açúcar
- Morangos médios
- Pistache picadinho para finalizar

MODO DE PREPARO

Ao brigadeiro branco já pronto, adicione 50g de pasta de pistache pura. Misture bem até ficar homogêneo.

Leve para refrigerar e modele as coxinhas seguindo o passo a passo da montagem.

Depois de modelada, passe a coxinha no **pistache picadinho**, cobrindo toda a superfície.

♦ ATENÇÃO AO RÓTULO

A pasta de pistache tem que ser **pura, sem adição de açúcar**. Vire a embalagem e confira antes de comprar, o mesmo cuidado do composto lácteo vale aqui.

10

Validade e *conservação*

Brigadeiro pronto: até 15 dias

A massa do brigadeiro branco zero, sozinha, aguenta até 15 dias sob refrigeração, em pote bem vedado ou coberta com plástico filme em contato direto. Isso te dá margem pra produzir a base antes e montar só na hora do pedido, se estiver começando.

O bombom montado: 2 dias

Aqui é o morango que manda. Fruta fresca tem validade curta e não existe técnica que estenda isso: a partir do momento em que o morango é higienizado e envolvido no brigadeiro, o relógio começa a correr. O morango solta líquido por dentro, amolece a massa por contato e compromete a casquinha. No terceiro dia o produto pode até parecer bonito por fora, mas por dentro já não está. **Validade do bombom pronto: 2 dias, refrigerado.**

Sobras: o que dá pra reaproveitar

A calda de isomalte não estraga. O que sobrar na panela ou ficar na peneira, guarde em pote bem vedado, protegido de umidade. Na próxima produção, é só juntar à receita nova e derreter tudo junto. Zero desperdício.

CUIDADO AO REAPROVEITAR O CHOCOLATE

O chocolate com crocante também volta, mas com cuidado: **derreta devagar, no micro-ondas, sem passar de 34°C**. Acima disso você perde a temperagem e o crocante derrete e se dissolve no chocolate, sumindo o efeito cravejado. Vá de 15 em 15 segundos, mexendo entre uma vez e outra, e pare assim que estiver fluido.

— DA PINK PRA VOCÊ —

Agora é **com você**

Técnica você já tem. O que separa quem faz de quem vende é a constância: teste, ajuste ao seu ingrediente, e coloque no ponto de venda. Feito é melhor que perfeito, e feito com técnica é o que fideliza cliente.

ZERO DA PINK

Com carinho, Laíse Lopes 💕