

# Crepes de morango com cream cheese amigáveis ao açúcar no sangue

*Crepes delicados recheados com cream cheese levemente adoçado e morangos frescos—uma sobremesa surpreendentemente adequada para diabéticos quando servida em porções conscientes e feita com alternativas de farinha de baixo índice glicêmico.*

Preparação: 15 min

Cozedura: 15 min

Total: 30 min

Porções: 4

**GL 12.7 / GI 78**

## Ingredientes

**Full-fat preferred for better satiety and slower glucose absorption** cream cheese, amolecido

**High GI ingredient - use sparingly; consider erythritol-based alternatives** açúcar de confeiteiro, peneirado

Adds sweetness perception without sugar extrato de baunilha

**Choose whole grain or almond flour crepes for lower GI** crepes integrais, 20 cm de diâmetro

**Low GI fruit (40) - excellent choice for blood sugar control** morangos frescos, sem o cabinho e fatiados

**Optional garnish - can be omitted entirely** açúcar de confeiteiro para decorar

**Use sugar-free version to minimize glycemic impact** calda de caramelo sem açúcar, aquecida

[logifoodcoach.com/recipes/crepes-de-morango-com-cream-cheese-amigaveis-ao-acucar-no-sangue](http://logifoodcoach.com/recipes/crepes-de-morango-com-cream-cheese-amigaveis-ao-acucar-no-sangue)

# Instruções

---

## Step 1

Prepare a massa do crepe: Em um liquidificador ou tigela, combine farinha de amêndoas, ovos, leite de amêndoas sem açúcar, manteiga derretida, eritritol granulado, extrato de baunilha e sal. Bata ou misture até ficar completamente liso sem grumos. Deixe a massa descansar por 5 minutos para engrossar levemente.

## Step 2

Aqueça uma frigideira antiaderente de 20 cm ou panquequeira em fogo médio. Unte levemente com spray de cozinha ou uma pequena quantidade de manteiga. Despeje aproximadamente 3 colheres de sopa de massa no centro da frigideira, imediatamente inclinando e girando a frigideira em movimento circular para espalhar a massa em uma camada fina e uniforme cobrindo o fundo.

## Step 3

Cozinhe o crepe por 1-2 minutos até as bordas começarem a soltar e o fundo ficar levemente dourado. Vire cuidadosamente usando uma espátula fina e cozinhe por mais 30-60 segundos do outro lado. Transfira para um prato e repita com a massa restante para fazer 4 crepes no total, empilhando-os com papel manteiga entre cada um para evitar que grudem.

## Step 4

Prepare o recheio de cream cheese: Coloque o cream cheese amolecido em uma tigela média. Usando uma batedeira em velocidade média, bata o cream cheese por 1-2 minutos até ficar completamente liso e cremoso sem grumos.

## Step 5

Adicione o eritritol em pó peneirado e o extrato de baunilha ao cream cheese batido. Continue batendo em velocidade média até todos os ingredientes estarem completamente incorporados e a mistura ficar leve e fofa, cerca de 1 minuto.

## Step 6

Monte os crepes: Coloque os quatro crepes sobre uma superfície limpa. Divida a mistura de cream cheese uniformemente entre eles, espalhando aproximadamente 1 colher de sopa em cada crepe deixando uma borda de meio centímetro ao redor das bordas para evitar transbordamento durante o enrolamento.

[tiglococoach.com/recipes/crepes-de-morango-com-cream-cheese-amigaveis-ao-acucar-no-sangue](http://tiglococoach.com/recipes/crepes-de-morango-com-cream-cheese-amigaveis-ao-acucar-no-sangue)

## **Step 7**

Distribua os morangos fatiados uniformemente sobre a camada de cream cheese em cada crepe, usando cerca de 2 morangos por crepe. Enrole suave mas firmemente cada crepe em formato cilíndrico, dobrando as laterais conforme enrola para criar um pacote arrumado.

## **Step 8**

Transfira um crepe recheado para cada um dos quatro pratos de servir. Se desejar, polvilhe levemente com eritritol em pó e regue com uma pequena quantidade de chocolate amargo sem açúcar derretido ou sirva com compota de frutas vermelhas frescas. Sirva imediatamente enquanto fresco. Para melhor controle do açúcar no sangue, aproveite após uma refeição rica em proteínas e limite a um crepe por porção.