

35 RECEITAS SOBREMESAS FIT



Todas as receitas que você precisa conhecer para ter
uma alimentação mais saudável

MANJAR DE COCÔ

INGREDIENTES

- 500ml de leite desnatado • 10 colheres de sopa de leite em pó desnatado • 1 pote de iogurte natural desnatado • 200ml de leite de coco light • 100ml de água quente • 2 pacotes de gelatina sem sabor • 5 colheres de sopa de adoçante em pó - CALDA: • 10-15 ameixas secas inteiras • 4 colheres de sopa de adoçante • Água o quanto baste.

MODO DE PREPARO

1. Dissolva a gelatina na água fervida.
 2. Bata todos os ingredientes no liquidificador por aproximadamente 4min.
 3. Despeje a mistura em uma forma de silicone e leve à geladeira por aproximadamente 3-4 horas.
- CALDA: 1. Coloque as ameixas, adoçante e água para ferver e cozinhe em fogo baixo, até adquirir consistência de calda. 2. Espere esfriar e coloque sobre o manjar



BRIGADEIRÃO FIT

INGREDIENTES

• 6 ovos • 400ml de leite líquido desnatado • 1 xícara de leite em pó desnatado • 1/2 xícara de cacau em pó • 1 xícara de xylitol (ou açúcar mascavo) • 3 colheres de sopa de óleo de coco

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata os ovos, o leite líquido, o leite em pó, o cacau, o açúcar e o óleo de coco. 2. Asse em banho maria em forma untada com óleo de coco por 1 hora a 180 graus. 3. Espere esfriar, desenforme e sirva.



BROWNIE DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce • 2 ovos • 2 colheres de sopa de cacau em pó • Mel a gosto • 200ml de água

MODO DE PREPARO

1. Descasque a batata doce e cozinhe. 2. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea e consistente. Adicione as nozes. 3. Unte uma forma pequena (ou utilize papel manteiga) e despeje a massa. 4. Coloque o brownie em forno médio, pré- aquecido, por aproximadamente 25 minutos.



CHEESECAKE DE FRAMBOESA

INGREDIENTES

BASE: • ½ xícara de farinha de amêndoas • ½ xícara de farinha de aveia • 4 colheres de sopa de mel

CREME: • 200g de creme de ricota • 200g de iogurte grego • Gelatina incolor • 2 colheres de sopa de adoçante

GELÉIA: • 1 xícara de framboesa • 2 colheres de sopa de adoçante • 2 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela misture os ingredientes da base até conseguir formar uma massa modelável. (Caso necessário, adicione mais mel) 2. Acomode em uma forma de 15cm com fundo removível de forma que fique bem compactado e uniforme. 3. Leve para pré-assar em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 10 minutos e reserve. 4. Para o recheio, misture a gelatina em pó com seis colheres de sopa de água fria. Leve ao micro-ondas por uns segundos e reserve. 5. No liquidificador adicione os ingredientes da massa da cheesecake e bata por cerca de 5 minutos. Adicione a gelatina e bata até ficar uniforme. Coloque o creme batido na forma e leve ao freezer até ficar firme. 6. Coloque os ingredientes da geleia em uma panela e mexa bem até engrossar. 7. Aguarde a geleia esfriar e cubra a cheesecake!



MOSAICO DE GELATINA

INGREDIENTES

- 3 caixinhas de gelatina sem açúcar (sabores limão e morango) • 1 envelope de gelatina sem sabor • 1 lata de creme de leite com soro • 1/2 xícara de adoçante culinário

MODO DE PREPARO

1. Dissolva as gelatinas com sabor em 350 ml de água fervente, cada uma.
2. Coloque num pirex e deixe esfriar, quando frio coloque na geladeira.
3. Dissolva a gelatina incolor em 100 ml de água por 20 segundos no microondas e bata no liquidificador com o creme de leite, o adoçante e mais 100 ml de água, porém gelada.
4. Quando bater espere esfriar bem e só depois corte as gelatinas já durinhas em quadradinhos e junte ao creme.
5. Leve para gelar em uma forma untada com óleo, passada na água gelada



CHANDELLE FIT

INGREDIENTES

- 500ml de leite desnatado • 4 colheres de sopa de cacau em pó • 1 colher de sopa de amido de milho • 2 colheres de sopa de xylitol (ou açúcar mascavo) • Raspas de chocolate 70% (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com o fogo desligado coloque 250ml de leite, o cacau, amido, açúcar e misture bem para que tudo se dissolva.
2. Adicione os 250ml de leite restantes, acenda o fogo e misture sempre em fogo baixo sem parar até que comece a levantar fervura.
3. Após ferver, continue misturando até que fique cremoso.
4. Coloque em um recipiente fechado e leve para a geladeira por 4 horas.
5. Para servir, finalize com raspas de chocolate 70%



MOUSSE DE LIMÃO

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de leite em pó desnatado • 1/2 xícara de chá de adoçante culinário em pó • 1/2 xícara de água quente (1 minuto no micro-ondas) • Suco de 1 a 2 limões

MODO DE PREPARO

1. Bata a água, o leite e o adoçante em pó no liquidificador por cinco minutos. 2. Coloque a água aos poucos para não ficar muito ralinho. Caso tenha ficado, acrescente um pouco mais de leite em pó, e caso tenha ficado muito duro, acrescente mais água. 3. Após bater, acrescente aos poucos o suco do limão e continue batendo por uns 3 minutos. Ele deverá ficar na consistência de leite condensado. Quanto mais limão, mais durinho ficará. 4. Coloque em tigelinhas individuais e deixe gelar por 1h na geladeira. Enfeite com raspas de limão (ou qualquer outra fruta), e está pronto



SORVETE DE ABACAXI

INGREDIENTES

- 1 abacaxi médio •
- 1 laranja •
- Adoçante ou açúcar mascavo a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte o abacaxi em pequenos quadrados e congele por 4/5 horas.
2. Após congelados, coloque o abacaxi no processador, adicione raspas da casca da laranja e a polpa da laranja cortada em 4 pedaços.
3. Processe os ingredientes até virar um creme.
4. Coloque no congelador por 2 horas e sirva



SORVETE DE BANANA E AMENDOIM

INGREDIENTES

• 2 bananas maduras • 2 colheres de sopa de pasta de amendoim • 1 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Corte as bananas em rodelas. Coloque em um recipiente e leve no freezer por 1-2 horas. Não mais que isso, para não dificultar o processamento. 2. Coloque pedaços da banana congelada no processador ou liquidificador e processe até ficar uma massa completamente homogênea. Isso leva alguns minutos e você pode precisar raspar as bordas. 3. Uma vez que a banana está cremosa, adicione a pasta de amendoim e essência de baunilha e bata mais um pouco. Coma imediatamente (na forma cremosa) ou volte ao congelador para que fique com mais aspecto de sorvete. Dica: Não precisa adoçar! A menos que você queira. Você pode adicionar cacau no lugar da pasta de amendoim, fica uma delícia!



SORVETE NATURAL DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 2 bananas prata
 - 2 polpas de maracujá
 - 1 manga

MODO DE PREPARO

1. Congele a banana (picada), a manga (picada) e a polpa do maracujá. 2. Depois de tudo congelado, bata no processador ou liquidificador. Caso precise, coloque algumas colheres de água para facilitar. 3. Leve ao congelador por 3 horas e sirva.



SORVETE PROTÉICO

INGREDIENTES

- 2 bananas fatiadas • 1 scoop de proteína de chocolate • Mel ou adoçante stevia à gosto

MODO DE PREPARO

1. Congele as bananas cortadas e descascadas por 2 horas.
2. Depois de congeladas, bata-as em um processador (ou liquidificador) até obter um creme.
3. Adicione a proteína de chocolate, o mel ou adoçante à gosto e bata até misturar tudo.
4. Leve para o freezer por cerca de 4 horas e sirva.



PETIT GÂTEAU FIT

INGREDIENTES

- 60g de chocolate amargo sem lactose (9 quadradinhos) • 1 colher de sopa de xylitol • 1 colher de chá de café em pó (opcional) • 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de pasta de amendoim integral sem açúcar • 1 colher de sopa de farinha de aveia sem glúten

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture o ovo, o sal, o xylitol e o pó de café.
2. Derreta o chocolate e a pasta de amendoim em banho maria (ou no microondas) e adicione-os na mistura junto com a farinha de aveia.
3. Unte e enfarinhe com cacau em pó um ramekin ou uma pequena tigela redonda. Despeje a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 10 minutos.
4. Retire do forno, passe a faca nas laterais para ajudar a desgrudar e espere cerca de 5 minutos até desenformar



PICOLÉ DE AMENDOIM

INGREDIENTES

- 9 bananas pratas pequenas
- 3 colheres (sopa) de pasta de amendoim
- $\frac{3}{4}$ de xícara de água gelada

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso. 2. Coloque em forminhas de picolé e leve ao freezer até ficarem congelados.



PUDIM DE LEITE

INGREDIENTES

• 3 ovos • 500ml de leite líquido desnatado em temperatura ambiente • 4 colheres de sopa de leite em pó desnatado • 2 colheres de sopa de creme de ricota • 3 colheres de sopa de adoçante • 1/2 colher de sobremesa de essência de baunilha • CALDA: • 4 colheres de sopa de açúcar mascavo • 4 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela pequena, derreta o açúcar dissolvido em 1 colher de sopa de água. Quando começar a caramelizar, acrescente mais 3 colheres de água e misture sem parar até obter uma calda uniforme e alcançar o ponto de caramelo fino (irá engrossar quando esfriar). 2. Bata os ovos no liquidificador por 2 minutos e junte os demais ingredientes, deixando a essência de baunilha por último. 3. Espalhe a calda de caramelo em uma forma de pudim pequena e despeje a mistura batida no liquidificador. 4. Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno médio/baixo em banho maria por cerca de 40 minutos ou até que passe no teste do palito. 5. Deixe o pudim esfriar e leve-o à geladeira por cerca de 1 hora antes de desenformar



TORTA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

MASSA: • 1 e 1/2 xic farelo de aveia • 1/2 xíc linhaça moida (ou outra farinha nutritiva como de amêndoas ou coco) • 4 col sopa melado de cana • 4 col sopa óleo de coco • 1 col chá extrato de baunilha

RECHEIO: • 1 abacate grande, maduro (pode ser substituído por 3 avocados) • 1/4 xíc cacau em pó • 1/4 xíc melado de cana (quantidade pode variar de acordo com a doçura desejada) • 100g chocolate 70% cacau derretido sem lactose

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, misture os ingredientes da massa com as mãos, até que forme uma farofa úmida e homogênea.
2. Unte uma forma (de 20cm de diâmetro, com fundo removível) com óleo de coco.
3. Coloque a "farofa" e aperte bem até formar uma base uniforme. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 10 minutos, ou até que esteja dourada. Retire do forno e espere esfriar.
4. Bata todos os ingredientes do recheio no liquidificador.
5. Desenforme a massa e cubra com o recheio. Armazene na geladeira.



BROWNIE

INGREDIENTES

- 200g de chocolate 70% cacau • 100g de manteiga sem sal • 100g de xylitol • 5 ovos (separando claras e gemas) • 150g de farinha de amêndoas (você pode fazer na sua casa com a oleaginosa da sua preferência) • Essência de baunilha a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate no micro-ondas (30 em 30 segundos para não queimar) ou em banho-maria. 2. Adicione a manteiga (temperatura ambiente ou derretida) ao chocolate e misture bem. Acrescente o adoçante, as gemas e a farinha de amêndoas e misture. A massa ficará bem espessa. 3. Bata as claras em neve e incorpore à massa pouco a pouco, com bastante delicadeza e suavidade. 4. Quando estiver tudo bem homogêneo, acrescente a essência de baunilha. 5. Em assadeira forrada com papel manteiga, espalhe a massa uniformemente e leve ao forno (pré-aquecido a 180°) por 20 a 30 minutos. Espere esfriar para desenformar!



CRÈME BRÛLÉE

INGREDIENTES

• 4 unidades de ovo caipira • 350ml de creme de leite) • 50g de adoçante xylitol • 1 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

11. Misture todos os ingredientes muito bem. 2. Despeje o creme em pequenos ramequins. 3. Arrume-os numa assadeira retangular e leve ao forno pré-aquecido para assar em banho-maria. 4. Deixe assar por 45 minutos. 5. Retire do forno. 6. Se quiser uma crosta por cima do creme, é necessário usar um pequeno maçarico.



MINI BANOFFEE

INGREDIENTES

• 1 banana branca • 4 colheres de sopa de doce de leite low carb (receita disponível no e-book) • Cacau em pó para polvilhar
MASSA CROCANTE: • 1 1/2 xícara de farinha de amendoim (ou amêndoas) • 1/2 xícara de manteiga em temperatura ambiente • 2 colheres de sopa de adoçante • 1 ovo
CREME: • 1 clara • 2 colheres de sopa de adoçante

MODO DE PREPARO

MASSA CROCANTE: 1. Misture com as mãos a manteiga, farinha e adoçante, quando estiver uma farofa bem molhada acrescente o ovo e mexa bem. 2. Coloque a massa em uma forma bem untada, espalhe com os dedos. 3. Leve ao forno 180° por 20 minutos ou até que fique crocante. **COBERTURA DE CREME:** 1. Bata a clara junto com o adoçante até virar chantilly. **MONTAGEM:** 1. Espere a massa esfriar e cubra com uma camada de doce de leite, uma de banana em rodellas, e uma de creme. Finalize com cacau em pó 100% cacau



MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 3 claras de ovos orgânicos • 100g de chocolate 70% cacau

MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate no micro-ondas ou em banho maria. 2. Bata as claras em neve, e aos poucos vá acrescentando o chocolate derretido. 3. Agora é só colocar dentro de alguns potinhos e levar para geladeira. 4. Deixe gelar por cerca de 2 horas. 5. DICA: Você pode acrescentar creme de leite para render mais.



MOUSSE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

• 250ml de leite desnatado • 3 colheres de sopa de leite em pó desnatado • 160g de iogurte natural desnatado • 1 sachê de gelatina sem sabor • 1 colher de chá de suco em pó zero açúcar de maracujá • 5 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador coloque o leite em pó, o leite líquido, o suco em pó de maracujá e o iogurte natural. Bata até ficar homogêneo. 2. Dissolva a gelatina conforme instruções na embalagem e coloque-a no liquidificador junto com os outros ingredientes e bata por mais 1 minuto. 3. Coloque o mousse em uma tigela e leve à geladeira por pelo menos 1 hora. 4. Caso queira cobertura, retire a polpa de um maracujá, adicione adoçante a gosto e mexa na panela até engrossar.



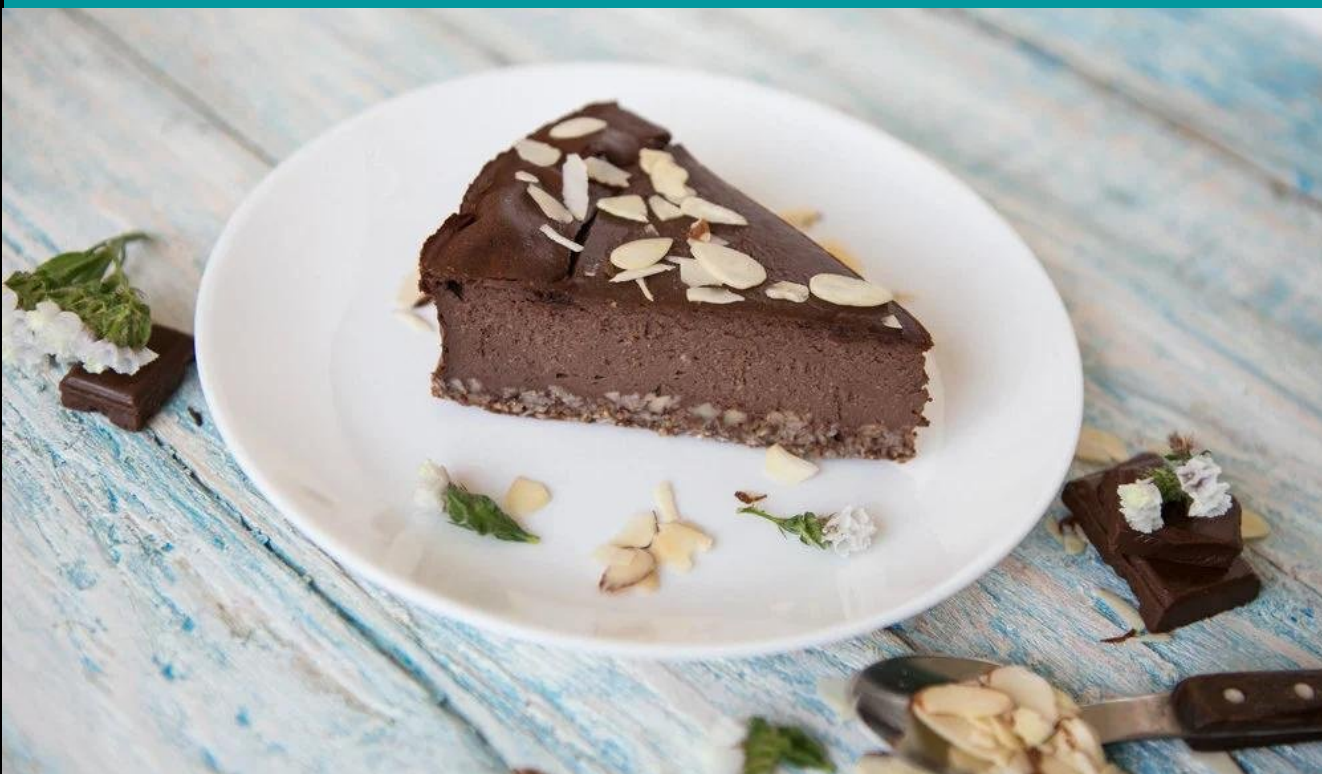
BOLO DE CHOCOLATE VEGANO

INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara de chá de farinha de arroz
1/3 xícara de chá de cacau em pó 50%
1 xícara de chá de açúcar mascavo
3 colheres de sopa de semente de linhaça
3/4 xícara de chá de leite de soja
2 colheres de chá de fermento em pó
1 colher de sopa de vinagre branco
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Em um bowl, misture a farinha, o cacau, o açúcar, o sal, o fermento e a linhaça. Acrescente o leite aos poucos. Coloque em uma forma untada com azeite e leve ao forno por 45 minutos.



BOLO FIT DE MAÇÃ

INGREDIENTES

2 maçãs picadas
1 banana cortadas em rodela
2 ovos
1/4 xícara de chá de açúcar demerara
1 xícara de chá de farelo de aveia
1 colher de sopa de fermento químico

MODO DE PREPARO

No liquidificador coloque os ovos, as maçãs e as bananas. Junte o açúcar e bata. Reserve. Em uma tigela, junte o farelo de aveia, o fermento e misture. Junte a massa de maçã. Coloque em uma forma untada com óleo de coco. Leve ao forno médio por 10 minutos.



BROWNIE GLÚTEN FREE

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de farinha sem glúten

2 xícaras de chá de água

1 xícara de chá de açúcar mascavo

3 ovos

1/2 xícara de chá de cacau em pó 50%

1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos e o açúcar. Em seguida, acrescente a farinha e a água, intercalando as xícaras. Com a mistura estiver homogênea, acrescente o cacau. Coloque em uma forma untada com azeite e leve ao forno por 20 minutos.



MOUSSE DE CHOCOLATE PROTEICO

INGREDIENTES

150g de leite em pó desnatado
300ml de leite liquido desnatado morno
200g de whey protein sabor Chocolate
2 envelopes de gelatina sem sabor e sem açúcar
200ml de leite de coco com baixo teor de gordura
100g de cacau em pó 100%
Coco ralado para polvilhar.

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina no leite líquido morno e coloque no liquidificador com o restante dos ingredientes e liquidifique;
Despeje em uma forma de pudim e cubra com papel filme. Leve para a geladeira por 3 horas.



CHEESECAKE LIGHT

INGREDIENTES

400g de ricota fresca
1 colher de sopa de fécula de batata
200 ml de iogurte desnatado
1 colher de sopa de mel
2 ovos
Geleia light de morango para a cobertura

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o iogurte, os ovos, o mel e a fécula. Depois de bater, acrescente, aos poucos, a ricota. Coloque a mistura em uma forma untada com azeite e leve para assar por 50 minutos. Leve à geladeira para esfriar e sirva com a geleia de morangos.



SHAKE DE BLUEBERRY SEM LACTOSE

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de iogurte sem lactose
3 colheres de sopa de leite de soja em pó
1/2 fava de baunilha
20ml de água
100g de blueberry
Gelo e mel a gosto

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e bom apetite!



BOLO DE TAPIOCA LIGHT

INGREDIENTES

250g de farinha de tapioca
200ml de água de coco
2 ovos
1 xícara de café de adoçante
1 pitada de sal
2 colheres de sopa de azeite
Coco natural ralado

MODO DE PREPARO

Em um bowl, coloque a tapioca, a água de coco e deixe descansar. Enquanto isso, bata os ovos, o o adoçante, o sal e o azeite. Misture a tapioca com a água de coco e acrescente ao mix. Despeje em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno por 45 minutos.



PARFAIT DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

6 biscoitos amaretti esfarelados
500 ml de iogurte grego desnatado
250g e frutas vermelhas variadas, como mirtilos,
framboesas e morango fatiados
Polpa de 1 manga madura

MODO DE PREPARO

Bata a polpa de manga ate formar um purê homogêneo. Coloque os biscoitos esfarelados na base de 4 taças grandes para sorvete ou vinho. Cubra com uma camada de iogurte, uma de frutas vermelhas e uma de purê, finalizando com algumas frutas por cima.



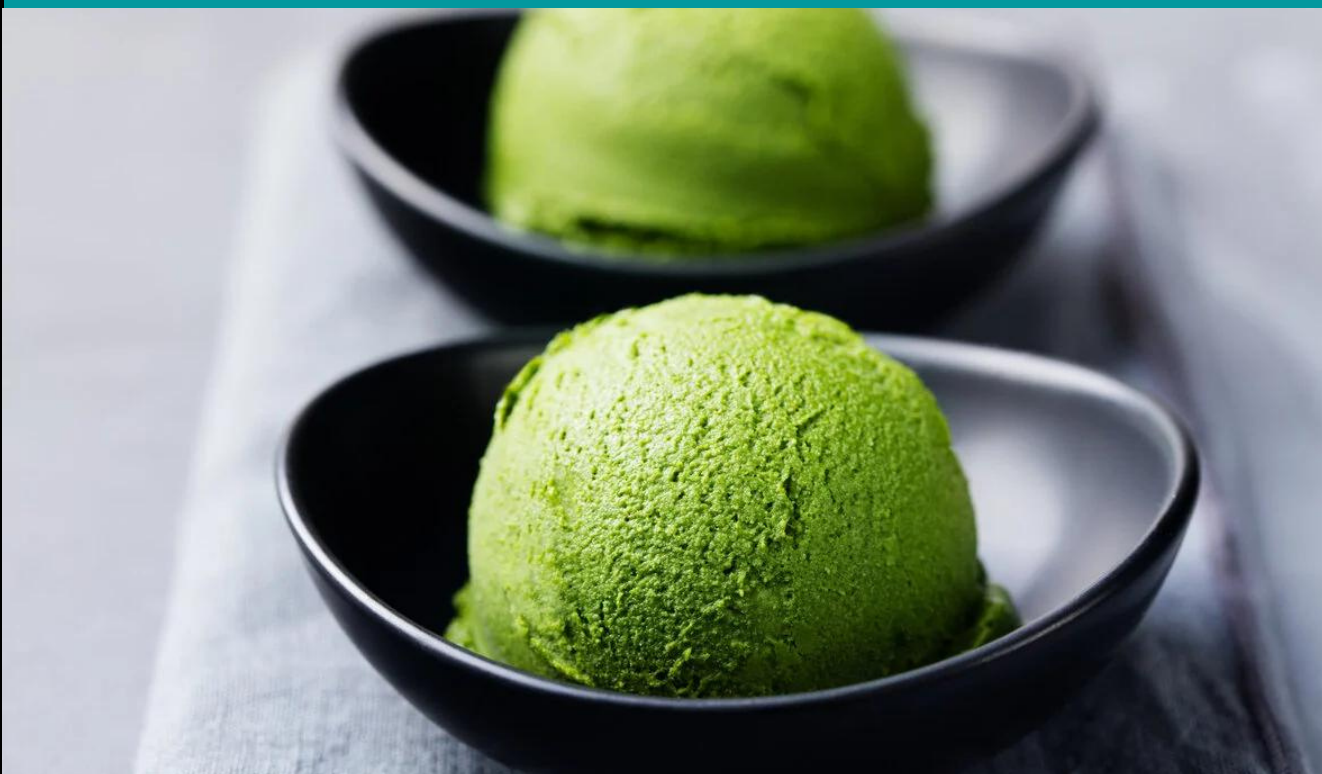
SORVETE DE CHÁ VERDE

INGREDIENTES

3 gemas
100g de açúcar refinado
1 colher de chá de chá verde em pó
500ml de leite integral
100 ml de crème de leite fresco

MODO DE PREPARO

Bata as gemas e o açúcar na batedeira até a mistura ficar clara. Ferva o leite e mergulhe o fundo da panela em água fria por 10 minutos para esfriar. Acrescente o creme de leite e a mistura de gemas e o chá e volte ao fogo baixo. Não pare de mexer por cerca de 10 minutos, até a mistura engrossar o suficiente para cobrir a parte de trás da colher de pau. Não deixe ferver, e, se empelotar, mergulhe o fundo da panela em água fria e mexa lentamente por 10 minutos até ficar homogêneo. Deixe na geladeira durante a noite e bata em uma máquina de sorvete. Leve ao freezer até ficar sólido.



CREME DE LEITE NINHO FIT

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de creme de leite
- 1 e 1/2 xícara de chá de leite em pó de sua preferência
(pode ser de coco ou de amêndoas)
- 30 g de manteiga ghee
- 1/2 xícara de chá de leite condensado fake

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, comece colocando o creme de leite e o leite em pó, depois mexa;
2. Acrescente a manteiga ghee e o leite condensado e mexa tudo com um fouet;
3. Está prontinho! Se você quiser, pode consumir assim ou levar à geladeira.



CREME DE LEITE NINHO FIT

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de creme de leite
- 1 e 1/2 xícara de chá de leite em pó de sua preferência
(pode ser de coco ou de amêndoas)
- 30 g de manteiga ghee
- 1/2 xícara de chá de leite condensado fake

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, comece colocando o creme de leite e o leite em pó, depois mexa;
2. Acrescente a manteiga ghee e o leite condensado e mexa tudo com um fouet;
3. Está prontinho! Se você quiser, pode consumir assim ou levar à geladeira.



BRIGADEIRO FIT

INGREDIENTES

2 bananas-nanicas bem maduras
4 colheres de sopa de leite em pó
2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
Chocolate granulado para decorar

MODO DE PREPARO

1. Leve as bananas ao micro-ondas por 2 minutos;
2. Logo em seguida, é só amassar bem e adicionar o leite em pó e o cacau em pó;
3. Mexa tudo com um garfo até incorporar;
4. Após isso, deixe a massa coberta por um plástico por cerca de 30 minutos na geladeira;
5. Depois, faça as bolinhas e empane os brigadeiros no granulado. Fica lindo e saborosíssimo!



PUDIM DE CHIA FIT DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de leite vegetal
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de agave, melado ou maple syrup
- 1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 2 colheres de sopa de semente de chia

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, acrescente o leite vegetal e a baunilha;
2. Logo em seguida, é a vez do agave, do cacau em pó e da chia;
3. Mexa os ingredientes com um fouet e deixe na geladeira por, no mínimo, 2 horas;
4. Passado o tempo, está pronto para degustar!



TRUFA LIGHT DE CHOCOLATE COM NOZES

INGREDIENTES

225 g de chocolate meio amargo ou amargo sem leite e sem açúcar

2 colheres de sopa ou 25 g de óleo de coco ou manteiga de coco

1/4 de xícara ou 50 ml de leite de coco

1/4 de colher de chá de essência de baunilha branca

Nozes picada para confeitar

MODO DE PREPARO

Derreta o óleo de coco, o chocolate e o leite em banho maria, adicione a essência e misture bem. Reserve em pote de vidro por 6 a 8 horas no mínimo, sendo o ideal deixar descansar de um dia para o outro. Quando estiver com a consistência ideal, enrole em bolinhas de 20 g e confeite com as nozes picadas.



PUDIM DE CHIA COM MORANGO

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de chia
1/2 xícara (chá) de leite de coco
6 unidades de morango picado
gota de adoçante stevia

MODO DE PREPARO

Misture a chia no leite de coco e acrescente stevia a gosto. Deixe de um dia para o outro na geladeira. Cubra com morangos picados antes de servir.



DIREITOS AUTORAIS

De nenhuma maneira é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que haja permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados. As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade exclusiva e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respectivos são proprietários de todos os direitos de autor não detidos pelo editor. Aviso Legal: Este livro é protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas se isso for violado