

Pastel de nata sem açúcar: reinventar um ícone português

Como ler este guia — Como todos os nossos artigos, este segue uma lógica em três tempos: o contexto, as soluções existentes e os seus limites, e depois a resposta Süvy.

Índice

- Um monumento em que ninguém se atreve a mexer
- Porque o pastel de nata é um teste extremo para um açúcar
- O que valem as versões «aligeiradas» já tentadas
- Como a Süvy reproduz o pastel sem o trair
- Milhares de pastéis Süvy a caminho do mundo
- FAQ
- Glossário
- Fontes

Um pastel de nata reconhece-se de olhos fechados. A massa folhada que estala ao dente, o creme untuoso ainda morno e, sobretudo, aquele cimo salpicado de castanho quase preto, assinatura de uma caramelização levada ao extremo. Este pequeno flã português tornou-se um totem gastronómico, vendido de Lisboa a Hong Kong, de São Paulo a Singapura. Mexer-lhe é quase um sacrilégio. Por isso, quando a Süvy anuncia que é possível refazê-lo sem açúcar, a pergunta não é «porquê?», mas «como, sem o trair?»

Em resumo — O pastel de nata sem açúcar é uma versão do célebre flã português em que a sacarose é substituída pela Süvy, um substituto à base de eritritol e polidextrose. O desafio técnico está no creme caramelizado do cimo, que exige calor e douramento. A formulação Süvy carameliza entre 120 e 145 °C, dosa-se 1:1 como o açúcar e retém a água, o que permite reproduzir massa, creme e manchas castanhas sem elevar a glicémia.

Um monumento em que ninguém se atreve a mexer

Começamos por medir aquilo em que se mexe. O pastel de nata não é uma pastelaria como as outras. É um símbolo nacional.

A sua história remonta ao início do século XIX, em Belém, nos edifícios encostados ao Mosteiro dos Jerónimos. Depois da revolução liberal de 1820 e do encerramento dos conventos portugueses em 1834, alguns religiosos puseram à venda pequenos flãs para sobreviver. Em 1837 nasce a Fábrica de Pastéis de Belém, que reproduz desde então a receita «antiga e secreta» do mosteiro. Ainda hoje, essa receita é conhecida apenas por alguns mestres pasteleiros e transmite-se numa sala fechada, a «oficina do segredo».

O sucesso nunca esmoreceu. Segundo a Fábrica de Pastéis de Belém, a casa escoa mais de 20 000 pastéis por dia, com picos acima dos 50 000 na época alta. O reconhecimento ultrapassa largamente Portugal. Em dezembro de 2024, o TasteAtlas elegeu o pastel de Belém como a melhor pastelaria do mundo para 2025, e o pastel de nata encabeça a sua classificação das melhores tartes do mundo.

O alcance é planetário. A cadeia KFC transformou-o num produto de chamariz na Ásia: segundo o relato divulgado por vários órgãos de comunicação, a marca terá vendido cerca de 300 milhões de «tartes de ovo» à portuguesa na China só no ano de 2010, servidas em mais de 4 000 restaurantes. Comem-se derivados do pastel de nata no Brasil, em Macau, em Taiwan, em Singapura, em todo o lado por onde a pastelaria portuguesa viajou.

Eis o peso do objeto. Uma receita fixa, protegida, celebrada. O oposto de um campo de brincadeira.

Porque o pastel de nata é um teste extremo para um açúcar

Se quisesse pôr à prova um substituto de açúcar até ao limite da rutura, escolheria exatamente esta receita. O pastel de nata acumula três provas técnicas, cada uma temível.

A primeira é a caramelização do cimo. A assinatura visual do pastel são aquelas manchas castanhas quase queimadas à superfície do creme. Obtêm-se com uma cozedura muito curta e muito quente, muitas vezes acima dos 250 °C nos fornos profissionais. O açúcar desempenha aí um papel central: doura, carameliza, dá aquele amargor elegante que equilibra a gordura do creme. Um edulcorante que não doura produz um creme pálido, sem relevo, imediatamente identificado como «falso».

A segunda prova é o próprio creme pasteleiro. Tem de ganhar corpo, manter-se untuoso, não cristalizar nem largar água. O açúcar estrutura-lhe a textura, retém a humidade e impede que o creme fique granuloso. Muitos substitutos falham aqui: recristalizam ao arrefecer e deixam uma sensação arenosa na boca.

A terceira é a massa folhada. Não é muito doce, mas tem de continuar estaladiça em contacto com um creme húmido. Tudo o que altera a retenção de água do recheio atua sobre o folhado. Um creme que larga água encharca a massa e arruína o contraste.

Três exigências, uma única dentada. É este acumular que faz do pastel de nata um juiz de paz. Conseguir uma bolacha seca sem açúcar é uma coisa. Conseguir em simultâneo uma caramelização a alta temperatura, um creme estável e um folhado preservado é outra.

O que valem as versões «aligeiradas» já tentadas

Antes da Süvy, exploraram-se várias pistas para aligeirar o pastel. Nenhuma resiste realmente à comparação. Olhemo-las de frente.

A redução pura do açúcar. Baixa-se simplesmente a dose. Resultado: o creme perde o corpo, o cimo deixa de caramelizar e o pastel fica insípido. Retirou-se prazer sem pôr nada no lugar. É a falsa solução mais frequente, e a mais dececionante.

Os edulcorantes intensos (sucralose, aspartame, estévia). Trazem o sabor doce, por vezes com um travo amargo ou a alcaçuz, mas quase não têm peso. Ora, numa pastelaria, o açúcar não se limita a adoçar: dá volume, retém a água, carameliza. Um edulcorante intenso deixa um buraco técnico. O creme não se estrutura, o cimo continua desmaiado.

Os polióis usados sozinhos. O maltitol conserva um ligeiro poder de douramento, mas provoca uma resposta glicémica assinalável. O eritritol sozinho, esse, não carameliza facilmente e tende a recristalizar: reaparece então o famoso efeito «fresco» na boca e a textura que range.

As fibras adicionadas sem lógica de conjunto. Juntar inulina ou uma fibra ao acaso pode melhorar o corpo, mas desequilibra o sabor e a cozedura se nada for pensado como um sistema.

O ponto comum destes fracassos é simples: tratam o açúcar como um único problema, o sabor, quando ele resolve pelo menos quatro ao mesmo tempo. Tirar o açúcar de um pastel de nata é retirar uma peça que sustentava tudo o resto. É também a constatação que fazíamos a propósito da **caramelização em pastelaria sem açúcar**: o douramento é a função mais difícil de recuperar.

Como a Süvy reproduz o pastel sem o trair

É aqui que a formulação muda tudo. A Süvy não é mais um edulcorante. É o entrelaçar de dois ingredientes naturais, o eritritol (obtido da fermentação de frutos) e o polidextrose (uma fibra vegetal prebiótica), pensado para devolver as funções do açúcar, e não apenas o seu sabor. Num objeto tão exigente como o pastel de nata, essa diferença vê-se no prato. Eis como, segundo os quatro usos que contam.

Utilizável em todo o lado, incluindo na função mais dura: a caramelização. O açúcar do pastel tem de dourar a temperatura muito alta. A Süvy carameliza entre 120 e 145 °C, mantendo-se o ingrediente termicamente estável até aos 145-150 °C. Na prática, o cimo do creme pode ganhar aquelas manchas castanhas características em vez de ficar pálido. É exatamente o saber-fazer que documentamos para os **canelés sem açúcar**, cuja crosta escura assenta no mesmo princípio.

Nenhuma alteração da receita: a dosagem 1:1. O pasteleiro não reaprende nada. Onde a receita pede 200 g de açúcar, põem-se 200 g de Süvy. O poder adoçante é idêntico. Para uma casa que protege uma receita desde 1837, este ponto é decisivo: não se reescreve a fórmula, substitui-se um ingrediente.

Um creme estável graças à retenção de água. A Süvy melhora a retenção de água e prolonga a conservação. Num creme pasteleiro, isso limita a recristalização e a libertação de água que encharcava a massa. O folhado mantém o estaladiço, o creme mantém a untuosidade. O contraste de texturas, o coração do prazer do pastel, fica preservado, como nas nossas **madalenas sem açúcar**, em que o miolo se mantém fofo durante vários dias.

Nenhuma alteração alimentar para quem o come. Onde um pastel clássico é muito doce, a versão Süvy apresenta um índice glicémico inferior a 2, cerca de oito vezes menos calorias do que o açúcar (47,9 kcal por 100 g) e 43,2 g de fibra por 100 g. O flã continua a ser um prazer, mas sem o pico glicémico. Torna-se compatível com uma diabetes tipo 1 ou 2, uma dieta cetogénica ou de IG baixo, sem que a pessoa mude os seus hábitos nem abdique da dentada.

Uma palavra de honestidade, porque não vendemos ilusões. Reproduzir um pastel de nata com Süvy exige acerto: temperatura do forno, tempo de caramelização, equilíbrio do creme. O resultado não é mágico, é técnico. Mas aguenta-se. Massa folhada, creme untuoso, cimo salpicado: as três provas são vencidas em conjunto, algo que nenhuma versão aligeirada tinha conseguido antes. Para perceber de onde vem este domínio, a nossa página **a nossa história** recua aos sete anos de investigação dos Laboratoires Innovi.

Milhares de pastéis Süvy a caminho do mundo

Eis a parte dos bastidores, aquela de que nos orgulhamos. Milhares de pastéis de nata feitos com Süvy destinam-se a ser saboreados, tanto em Portugal como no estrangeiro.

Este número diz duas coisas. Primeiro, que a técnica passou a prova do real, e não apenas a do laboratório. Não se produzem milhares de exemplares de uma pastelaria icónica numa aposta: fazem-se porque o sabor, a textura e o aspeto estão à altura. Depois, que a promessa inicial se confirma: é possível fazer evoluir uma tradição emblemática sem lhe trair a alma.

É um ponto de princípio na nossa casa. A Süvy não procura substituir o pastel de nata por outra coisa. Procura preservar aquilo que faz o pastel de nata, o prazer, o folhado, o creme caramelizado, retirando apenas o açúcar. A diferença é enorme. Não se desvirtua um monumento, escreve-se mais uma página na sua história.

Para uma empresa nascida em Layrac, no Lot-et-Garonne, contribuir para a evolução de um totem da gastronomia portuguesa não é pouca coisa. É a mesma convicção que orienta as nossas outras receitas do dia a dia, dos **crepes sem açúcar** aos **waffles sem açúcar**: o prazer não tem de ser sacrificado à saúde. Só que, aqui, o objeto está carregado de uma história de quase dois séculos. E vê-lo evoluir sem perder nada da sua alma é uma honra que não levamos de ânimo leve. PT

FAQ

Um pastel de nata sem açúcar tem o mesmo sabor do original? O objetivo não é imitar por aproximação, mas reproduzir as funções do açúcar. Com Süvy dosada 1:1, recupera-se o sabor doce, o creme untuoso e o cimo caramelizado. A diferença está sobretudo na ausência de pico glicémico. Continua a ser preciso acertar a cozedura para obter as manchas castanhas características.

Porque é o pastel de nata tão difícil de fazer sem açúcar? Porque acumula três desafios: uma caramelização a temperatura muito alta no cimo, um creme pasteleiro que tem de se manter estável e uma massa folhada a conservar estaladiça. O açúcar cumpre estas três funções ao mesmo tempo. Retirá-lo sem o substituir por um ingrediente equivalente faz ruir todo o conjunto.

Como carameliza a Süvy quando outros edulcorantes não conseguem? A formulação de eritritol e polidextrose da Süvy carameliza entre 120 e 145 °C e mantém-se termicamente estável até aos 145-150 °C. Esta gama permite o douramento, ao contrário dos edulcorantes intensos (estévia, sucralose), que só trazem o sabor doce, sem massa nem reação de douramento.

O pastel de nata Süvy é indicado para pessoas diabéticas? Com um índice glicémico inferior a 2, a Süvy não eleva a glicémia de forma significativa. Um pastel feito com Süvy torna-se, por isso, compatível com uma diabetes tipo 1 ou 2, bem como com as dietas cetogénica e de IG baixo. Em caso de patologia, mantém-se recomendável o parecer de um profissional de saúde.

O pastel de nata é mesmo reconhecido como a melhor tarte do mundo? O pastel de nata encabeça a classificação das melhores tartes do mundo elaborada pelo TasteAtlas. Em dezembro de 2024, o mesmo guia elegeu o pastel de Belém como a melhor pastelaria do mundo para 2025. Estas classificações assentam nos votos dos utilizadores da plataforma.

Glossário

Pastel de nata — Pequeno flã de pastelaria português feito de massa folhada recheada com um creme de ovos, cozido a temperatura muito alta para caramelizar a superfície.

Pastel de Belém — Denominação reservada aos pastéis produzidos pela Fábrica de Pastéis de Belém, em Lisboa, segundo a receita secreta oriunda do Mosteiro dos Jerónimos.

Oficina do segredo — Sala fechada da Fábrica de Pastéis de Belém onde a receita original é preparada por alguns mestres pasteleiros.

Caramelização — Douramento do açúcar sob o efeito do calor, produzindo cor, aromas e um ligeiro amargor. Com Süvy, ocorre entre 120 e 145 °C.

Eritritol — Poliol obtido por fermentação de frutos pelo micro-organismo *Moniliella pollinis*. Traz sabor doce sem caloria e sem efeito na glicémia.

Polidextrose — Fibra alimentar solúvel de origem vegetal, prebiótica e fermentescível, que estrutura as texturas e retém a água.

Dosagem 1:1 — Propriedade da Süvy que permite substituir o açúcar em quantidade igual numa receita, sem alterar as proporções.

Índice glicémico (IG) — Medida da velocidade a que um alimento eleva a glicémia. A Süvy apresenta um IG inferior a 2, contra 70 do açúcar branco.

Retenção de água — Capacidade de um ingrediente para conservar a humidade de uma preparação, o que prolonga a maciez e limita a recristalização.

Creme pasteleiro — Creme à base de leite, ovos e açúcar, engrossado na cozedura, que recheia o pastel de nata.

Arejamento — Aptidão para incorporar ar numa preparação (merengue, mousse). A Süvy proporciona cerca de 20 % mais arejamento do que o açúcar.

Poliol — Família de glúcidos com poder adoçante parcial e baixo impacto glicémico, de que faz parte o eritritol.

Fontes

- **Fábrica de Pastéis de Belém**, *History / História*, pasteisdebelem.pt, consultado a 2026-07-17, <https://pasteisdebelem.pt/en/history/>
- **TasteAtlas**, *Best Rated Tarts in the World*, tasteatlas.com, consultado a 2026-07-17, <https://www.tasteatlas.com/best-rated-tarts-in-the-world>
- **The Portugal News**, *And the best pastry in the world is... From Portugal!*, theportugalnews.com, 2024-12-18, <https://www.theportugalnews.com/news/2024-12-18/and-the-best-pastry-in-the-world-is-from-portugal/94290>
- **Wikipedia**, *Pastel de nata*, en.wikipedia.org, consultado a 2026-07-17, https://en.wikipedia.org/wiki/Pastel_de_nata

Süvy: quando um monumento português evolui sem perder nada da sua alma

Reinventar um pastel de nata sem açúcar é provar que se pode preservar o prazer, o folhado e o creme caramelizado retirando apenas aquilo que pesa na glicémia. A caramelização a 120-145 °C, a dosagem 1:1 e a retenção de água permitem fazer evoluir até as tradições mais emblemáticas.

A Süvy é o primeiro substituto do açúcar do mundo, fruto de 7 anos de investigação dos Laboratoires Innovi. 100 % natural, sem caloria vazia, sem pico glicémico, reproduz todas as funções do açúcar — sabor, textura, caramelização — sem os seus inconvenientes.
