Bolachas, Biscoitos

E COOKIES

14 RECEITAS





MÁRCIA PATRÍCIO

Temperos da Argas

ÍNDICE

3 Introdução

4 Farinhas utilizadas
Como substituir
Outras alterações

5 Como preparar bolachas em casa?
Utensílios que recomendo

6 Regra essencial

7 Bolachinhas xadrez

8 Bolacha Maria da Argas

9 Bolachinhas de cacau

10 Biscoitos de canela

11 Rolinhos crocantes

12 Crinkles de chocolate

13 Starcookies

14 Bolachas de manteiga

15 Línguas de gato

16 Cookies de grão

17 Petit Beurre

18 Bolachas mármore

19 Cookies de grão e amendoim

20 Bolachas com pepitas de chocolate

TEMPEROS DA ARGAS

Márcia Patrício



Poderia romancear a minha história nesta introdução, mas o que interessa para este ebook é, na verdade, muito simples!

Depois de sermos mães, tudo muda. Queremos além de dar o exemplo, queremos ser o melhor exemplo para os nossos filhos.

Estou focada em dar a melhor alimentação que me é possível, sem obsessões, sem privações, reduzindo e normalizando uma alimentação mais saudável.

No que consiste este meu conceito de alimentação mais saudável "*saudável-ish*"?

- Caseiro é melhor do que de compra.
- Sem glúten mas com farinhas naturais (os preparados de compra têm, no geral, aditivos).
- Reduzir o açúcar o máximo possível.
- Tentar ajustar às preferências dos nossos filhos.
- Cortadores divertidos ajudam a competir com as bolachas de compra.
- Envolvê-los na cozinha quando conseguirmos.
- Bolachas, biscoitos e cookies não devem substituir uma refeição e pode facilmente ser complementados com fruta e queijo, por exemplo.

Não se esqueça que qualquer esforço é melhor do que abrir um pacote!





Farinhas utilizadas

- A combinação de farinhas que, na minha opinião, resulta melhor nas bolachas, biscoitos, cookies e, na verdade, na maioria das receitas sem glúten é:
  - Amido de mandioca (polvilho doce)
  - Fécula de Batata
  - Amêndoa moída
  - Fubá de mandioca
  - Farinha de coco
  - Farinha de trigo sarraceno

Como substituir?

- Para começar, sugiro que não faça nenhuma alteração. Se as receitas são assim, é porque esta é a melhor combinação possível.
- Mas se quiser substituir, geralmente resulta o seguinte:

Amido de Mandioca	⟷	Fécula de batata
Fubá de mandioca		Farinha de arroz
Farinha de arroz		Amêndoa moída
Farinha de coco		Linhaça moída
Farinha de aveia		Farinha de arroz
Farinha de arroz		Farinha sarraceno

Outras alterações

- Pode substituir manteiga por óleo de côco (devem estar bem frios, excepto se indicado o contrário).
- Pode substuir ovo por ovo de linhaça na maioria das receitas.
- Ovo de tamanho M.
- Pode substituir os laticínios por um equivalente sem lactose ou por uma alternativa vegetal.

Márcia Patrício
ostemperosdaargas.com





Como preparar bolachas em casa?

- Se tiver um processador de alimentos ou um robô de cozinha, é muito simples - basta triturar tudo por uns segundos até obter um preparado homogéneo.
- Se não tiver processador, pode usar uma batedeira ou pode preparar à mão, partindo a manteiga em pedaços e incorporando a pouco-e-pouco na farinha.

Utensílios que recomendo

- Processador de alimentos ou robô de cozinha
- Balança ou copos medidores
- Papel vegetal
- Rolo para esticar
- Saco pasteleiro
- Cortadores

> **Recomendações de equipamentos**

Carrega no cesto

Saco pasteleiro descartáveis
Código desconto: argas10
Tescoma

Os meus cortadores Maria

Cortadores (por exemplo)
Código desconto: argas10
Tescoma

Márcia Patrício
ostemperosdaargas.com





Regra essencial

- A farinha de côco, a linhaça moída e o psyllium demoram uns minutos a absorver a humidade da massa. Aguarde 5 minutos antes de prosseguir.
- São ingredientes naturais, variáveis, muitas vezes com variações relevantes em lotes diferentes. É a maravilha de utilizar produtos não refinados e com vários aditivos como a farinha de trigo!
- Se pretender usar o cortador e a massa pegar às mãos, adicione mais farinha (por exemplo, farinha de arroz) e amasse à mão ou no robô até que deixe de colar às mãos. Se, pelo contrário, estiver demasiado seca, adicione um pouco de bebida vegetal, leite ou água e amasse até que a massa fique moldável.

> **Recomendações de farinhas**

Carrega no cesto

Farinhas
Código 5% desconto: argas
Villarrica

Farinhas e psyllium
Código 10% desconto: argas10
Celeiro Integral

Farinhas e psyllium
Código 10% desconto usando o link
Biosamara

Manteiga amendoim
Código 10% desconto: marcia-5
Zumub

Márcia Patrício
ostemperosdaargas.com





BOLACHINHAS EM XADREZ

UNIDADES (APROX.): 30

160 g farinha de arroz
125 g manteiga fria
55 g polvilho doce
50 g açúcar mascavado
25 g chocolate negro (usei com 85 % cacau)
2 c.sopa de farinha de coco
1 c. sobremesa de cacau
1 ovo
1 c. café de fermento
Extrato de baunilha
Para a montagem: clara de ovo

1. Misture todos os ingredientes das bolachas, num robô de cozinha, excepto o chocolate e cacau até obter uma massa que não cole às mãos.
2. Divida a massa em duas partes iguais e numa das partes adicione o chocolate derretido e o cacau. Misture até ficar homogéneo.
3. Divida cada uma das massas em duas partes e com cada uma das 4 bolas de massa, forme um cilindro comprido. Junte-os em xadrez, pincelando a massa com a clara de ovo da montagem.
4. Corte com uma faca bolachas de aproximadamente 1 cm de espessura e coloque no tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos até estar cozido.





BOLACHA MARIA DA ARGAS

UNIDADES (APROX.): 15

90 g amêndoa moída
125 g polvilho doce
1 colher de café de bicarbonato de sódio
1-2 c. sopa de mel
1 ovo
2 c. sopa de azeite
Opcional: água (+-20 ml)

1. Misture todos os ingredientes excepto a água. Se a massa estiver muito seca, adicione a água a pouco-e-pouco batendo bem no processador.
2. Coloque uma folha de papel vegetal na bancada e polvilhe-a com farinha (normalmente uso farinha de arroz) e estique a massa entre duas folhas de papel vegetal.
3. Passe o cortador e prensa por farinha antes de cada utilização. Corte as bolachas e coloque sobre uma folha de papel vegetal.
4. Leve a forno pré-aquecido a 180 graus até estar cozido (+-8 min).

Márcia Patrício

ostemperosdaargas.com





BOLACHINHAS DE CACAU

UNIDADES (APROX.): 20

70 g farinha de arroz
50 g polvilho doce
50 g amêndoa moída
50 g manteiga amolecida
40 g açúcar mascavado ou de côco
30 g cacau em pó
1 ovo
1 c. café de fermento
Extrato de baunilha

1. Misture tudo num robô de cozinha ou no processador.
2. A massa deve ficar moldável e sem agarrar às mãos. Se agarrar, junte um pouco mais de farinha e se, pelo contrário, estiver demasiado seca, junte um pouco de bebida vegetal.
3. Estique entre duas folhas de papel vegetal, use o cortador a gosto e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus até estarem cozidas (+- 8 min).





BISCOITOS DE CANELA

UNIDADES (APROX.): 20

100 g farinha de arroz OU amêndoa moída
100 g fubá de mandioca OU farinha de arroz
100 g polvilho doce
100 g manteiga
60-80 g açúcar mascavado OU açúcar de coco
2 ovos
2 c. sopa de farinha de coco
Raspa de 2 limões
Meia c. sobremesa de bicarbonato de sódio ou fermento em pó
Canela moída q.b.

1. Bata o açúcar com a manteiga por 1-2 minutos.
2. Adicione os ovos, bata por mais 1 minuto.
3. Adicione as farinhas e a raspa de limão. Verifique se a massa está moldável. Se estiver demasiado firme, adicione um pouco de bebida vegetal, se, pelo contrário, estiver demasiado líquida, adicione um pouco de qualquer uma das farinhas.
4. Forme bolas e passe-as por canela moída.
5. Leve a assar a 200°C por cerca de 15-20 minutos ou até estarem cozidos.





ROLINHOS CROCANTES

UNIDADES (APROX.): 8

2 claras de ovo
4 c. sopa de amêndoa moída
4 c. sopa de polvilho doce
25 g açúcar mascavado em pó
60 g manteiga amolecida (não derretida)
Baunilha q.b. (raspar o interior de uma vagem de baunilha)
Para cobrir: chocolate 74 % cacau

1. Bata as claras em castelo.
2. Adicione o açúcar a pouco-e-pouco, batendo sempre na mesma velocidade.
3. Incorpore os restantes ingredientes, batendo apenas até obter um creme homogéneo.
4. Espalhe com a espátula a massa na base e leve a cozer em forno pré-aquecido a 180°C até estar dourado – cerca de 5-7 minutos.
5. Quando estiverem bem douradas, retire com o acessório, coloque sobre uma tábua de madeira, corte o círculo em duas metades iguais e enrole-as de imediato ao mesmo tempo, utilizando um pau de espetada para ajudar (a massa arrefece muito rapidamente e depois torna-se impossível enrolar). Espere uns segundos para que arrefeça na posição desejada.
6. Passe a bolacha por chocolate derretido em banho-maria ou no microondas. Coloque no frigorífico.





CRINKLES DE CHOCOLATE

UNIDADES (APROX.): 15

3 claras de ovo
2 c. sopa açúcar mascavado
1/4 chávena de cacau em pó
1 c. sopa de farinha de coco
1 c. sopa de fubá de mandioca ou polvilho doce
200 g chocolate com mais de 80 % cacau
1 c. sopa de óleo de coco
1 c. café de bicarbonato de sódio
1 c. sopa de vinagre de cidra

1. Comece por bater as claras – não necessitam de ficar em castelo, apenas em espuma.
2. Derreta o chocolate com o óleo de coco em banho-maria ou no microondas.
3. Adicione todos os ingredientes (excepto a farinha de coco para envolver) às claras. E bata durante cerca de 1 minuto, até ter uma massa homogénea.
4. Enquanto o forno aquece a 180°C, coloque a massa no frigorífico para que fique moldável.
5. Forme bolinhas, passe por farinha de coco e coza por cerca de 12 minutos ou até ficarem a gosto.





STARCOOKIES

UNIDADES (APROX.): 15

150 g manteiga ou óleo de coco à temperatura ambiente
100 g farinha de aveia
80 g fubá de mandioca
20 g linhaça dourada moída
1-2 c. sopa de mel
1 ovo
1/2 c. café de bicarbonato de sódio
50- 75 g chocolate com mais de 74 % cacau picado

1. Misture todos os ingredientes com um simples garfo, com as mãos ou utilizando um robô de cozinha.
2. Forme as bolachas com as mãos – se a massa estiver demasiado pegajosa, coloque no frigorífico por alguns minutos – e coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal.
3. Coza por cerca de 10-12 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.





BOLACHAS DE MANTEIGA

UNIDADES (APROX.): 20

125 g manteiga
100 g amêndoa moída
100 g fubá de mandioca
30-50 g açúcar mascavado, açúcar de coco ou mel
2 c. sopa de farinha de coco
1 ovo
1 gema
Meia c. café de bicarbonato de sódio
Baunilha para aromatizar

1. Coloque todos os ingredientes num robô de cozinha e misture até que obtenha uma massa homogénea.
2. Aqueça o forno a 200°C e deixe a massa repousar enquanto o forno aquece.
3. Coloque a massa num saco pasteleiro com bico em estrela larga e forme as “roscas” num tabuleiro forrado com uma folha de papel vegetal.
4. Leve a cozer por cerca de 8 minutos ou até estarem douradas a gosto.





LÍNGUAS DE GATO

UNIDADES (APROX.): 40

60 g manteiga
30 g amêndoa moída
30 g fubá de mandioca
20-30 g açúcar de coco, mascavado ou mel
1 ovo
1 c. sopa de farinha de coco
Raspa de 1 limão

1. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogénea.
2. Forre um tabuleiro com papel vegetal. Coloque a massa num saco pasteleiro com um bico de cerca de 1 cm de diâmetro (ou, em alternativa, utilize um saco com a ponta cortada) e coloque sucessivamente dois círculos de massa, afastados por 2-3 mm.
3. Coza em forno pré-aquecido a 180°C até estar cozido (aprox. 8 minutos).





COOKIES DE GRÃO

UNIDADES (APROX.): 10

100 farinha de grão
100 g polvilho doce
50 g óleo de coco sólido
30-50 g açúcar mascavado
2 c. sopa farinha de coco
1 ovo
1 c. café de fermento
Chocolate

1. Triture tudo menos o chocolate no robô de cozinha. Se verificar que a massa não está moldável, junte mais farinha se estiver muito húmida, e junte um pouco de bebida vegetal ou leite se estiver demasiado seca.
2. Junta o chocolate e forma bolinhas.
3. Coloca num tabuleiro forrado com papel vegetal e leva a forno pré-aquecido a 180 graus até estarem cozidas (12 min).





BOLACHINHAS PETIT BEURRE

UNIDADES (APROX.): 25

100 g farinha de arroz
100 g fécula de batata
100 g manteiga ou 50 g óleo de côco
50-80 g açúcar mascavado
50 g fubá de mandioca
20 g farinha de coco
2 ovos
1 c. sobremesa de psyllium em pó ou de linhaça dourada moída
1 c. café fermento
Extrato de baunilha

1. Misture tudo num robô de cozinha. Deve ficar moldável e sem agarrar às mãos. Se ficar muito húmido, junte um pouco mais de farinha e amasse até que deixe de colar às mãos. Se, pelo contrário, ficar muito seco, junte um pouco de água, natas ou leite de côco.
2. Estique entre duas folhas de papel vegetal. Corte com os cortadores desejados.
3. Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve a forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 10 minutos, ou até estarem cozidas.





B O L A C H A S M Á R M O R E

UNIDADES (APROX.): 30

160 g farinha de arroz
100 g amêndoa moída
100 g manteiga bem fria
50 g açúcar mascavado
1 ovo M
1 c. café de fermento
1 c. sopa de cacau em pó
Opcional: baunilha em extrato.

1. Misture tudo (excepto o cacau) num robô de cozinha até formar uma bola. A massa deve ficar moldável mas sem agarrar às mãos. Se agarrar às mãos, adiciona um pouco mais de farinha de arroz e amassa, se, pelo contrário, está demasiado seca, adiciona um pouco de água e amassa até que forme uma bola.
2. Divida a massa em duas partes iguais e numa das partes misture o cacau.
3. Junte as duas massas, sem amassar.
4. Estique entre duas folhas de papel vegetal. Corte com os cortadores desejados.
5. Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve a forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 10 minutos, ou até estarem cozidas.





COOKIES DE GRÃO E AMENDOIM

UNIDADES (APROX.): 15

Aprox. 150 gramas de grão cozido
5 c. sopa (bem cheias) de manteiga de amendoim
5 c. sopa de açúcar de coco
1 c. café de extrato de baunilha
1 c. café de bicarbonato de sódio ou fermento
Chips de chocolate negro

1. Triture tudo (excepto o chocolate) num processador até ficar relativamente homogéneo.
2. Junte o chocolate.
3. Forme bolinhas e leve ao forno a 180 graus por cerca de 10 minutos ou até estarem douradas a gosto.





BOLACHAS COM PEPITAS DE CHOCOLATE

UNIDADES (APROX.): 20

110 g farinha de arroz
50 g fubá de mandioca
50 g farinha de amêndoa
50 g farinha de trigo sarraceno
50 g manteiga fria
50 g açúcar mascavado
1 ovo
1 c. sopa farinha de coco
Extratos de baunilha
Pepitas de chocolate

1. Triture tudo (excepto o chocolate) num processador até ficar relativamente homogéneo.
2. Junte o chocolate - como as minhas gotas de chocolate eram um pouco grandes, adicionei e triturei ligeiramente no robô de cozinha.
3. Estique entre duas folhas de papel vegetal, corte com o cortador e coloque sobre um tabuleiro forrado com papel vegetal.
4. Leve ao forno a 180 graus por cerca de 10 minutos ou até estarem douradas a gosto.

Márcia Patrício

ostemperosdaargas.com



Temperos da Argas