
Apostila
Bolos
Saudáveis
Nayane
Capistrano
BOLOS ARTÍSTICOS

Apostila Bolos Saudáveis

Bolos feitos com substituições de ingredientes que fazem com que o resultado seja mais saudável e nutritivo.

Oi! Meu nome é Nayane Capistrano e venho nessa apostila lhe ensinar um pouco dessa parte da confeitaria que só cresce, doces mais saudáveis vem sendo cada vez mais procurados e para atender esse público criei essas receitas que tenho certeza de que vão fazer muito sucesso com os seus clientes também!

Estou aqui para lhe apoiar e dizer que você acredite nos seus sonhos! Assim como você eu também comecei do zero e tudo que tenho conquistei com a confeitaria! Você também vai conseguir!

Guarde essas receitas a 7 chaves! Sucesso!!!

Beijos!

Nayane Capistrano.

Vamos conhecer um pouco os ingredientes?

Chia - Ajuda a prevenir envelhecimento precoce, melhora a saúde intestinal.

Óleo de coco - Ajuda a emagrecer, aumenta a imunidade, da saciedade , evita prisão de ventre e controla colesterol.

Farelo de Aveia - É feito da parte externa do grão de aveia, tem pouco teor de carboidratos e alta concentração de proteínas e fibras solúveis que provocam absorção mais lenta da glicose e diminuem o colesterol ruim.

Farinha Integral - combate o acúmulo de gordura abdominal, rico em fibras, cálcio, ferro, vitaminas do complexo B, K e E. Aliada no processo de emagrecimento e na redução de inflamações crônicas.

Banana - Rica em vitamina B, acalma o sistema nervoso, ajuda a digestão e é rica em fibras.

Maçã - Ajuda a diminuição do colesterol ruim, controle da diabetes, porque tem baixo índice glicêmico. Ajuda a emagrecer, pois tem fibras que diminuem o apetite.

Canela - Acelera o metabolismo, possui antioxidantes, tem propriedades anti inflamatórias, reduz risco de doença cardíaca e diminui o açúcar no sangue.

Açaí - Reduz colesterol, previne doenças do coração, previne alzheimer, retarda o envelhecimento, ajuda a prevenir o câncer e regula o intestino.

Farinha de Arroz- fonte de proteínas, melhora o funcionamento do intestino, ajuda na perda e manutenção do peso, é ideal para dietas celíacas, previne diabetes, faz bem para o coração e fortalece os ossos

Manteiga da Terra - nutritiva, sacia a fome e aumenta o metabolismo, é 0% lactose e caseína, porém pode conter traços. Auto conservante, rica em antioxidantes e vitamina A, D, E e K.

Açúcar Mascavo - menos calorias e maior quantidade de nutrientes, fácil digestão e fonte de potássio.

Açúcar Demerara - Maior quantidade de nutrientes, melhora o sistema imunológico e metabólico.

Coco - Auxilia o emagrecimento, tem ação antioxidante, ajuda a regular o sono, controla o stress, relaxa nervos e músculos.

Farinha de Castanha - prevenção de doenças cardíacas, prevenção de câncer e do envelhecimento precoce. É rica em antioxidantes e anti-inflamatórios como selênio e vitamina E.

Caju desidratado - fortalece o sistema imunológico, sangue e ossos. Previne e combate ao câncer e protege o coração.

Polvilho doce - Rico em Carboidratos, vitamina B9 (ácido fólico), vitamina C, magnésio, manganês e não contém glúten.

Batata Doce - facilita o aumento da massa muscular, controla diabetes, diminui o apetite e fortalece o sistema imunológico.

Agora sim vamos as receitas de bolos saudáveis e deliciosos! Aproveite!

Receitas:

Bolo de Chocolate Funcional:

Ingredientes:

4 claras

4 gemas

140 g de açúcar mascavo

10 g de chia

120 g de óleo de coco

110 g de farinha de castanha de caju

85 g de farelo de aveia

40 g de coco ralado e desidratado

50 g de cacau em pó

180 g de água morna

30 g de xerém de castanha de caju

15 g de fermento químico

Modo de Preparo:

Leve para batedeira as gemas, o açúcar mascavo e o óleo de coco, bata por 2 minutos, diminua a velocidade da batedeira e acrescente a água morna, deixe bater por mais 1 minuto.

Transfira a mistura para um bowl e acrescente os outros ingredientes um a um (menos as claras).

Misture até ficar homogêneo.

Bata as claras em neve e acrescente delicadamente na massa do bolo.

Assar em forma de aro 20 untada com desmoldante caseiro.

Forno pré aquecido a 180 g por aproximadamente 40 min.

Obs.: O ideal é desenformar o bolo ainda morno, depois de uns 15 min que saiu do forno.

Validade: 3 dias



Bolo de Batata Doce:

Ingredientes:

3 ovos

80 g de açúcar demerara

350 g de batata doce crua (cortada em pedaços pequenos)

40 g de coco ralado e desidratado

50 g de óleo de coco

130 g de farinha de trigo integral

250 g de leite de coco

15 g de fermento químico

Modo de Preparo:

No liquidificador coloque todos os ingredientes menos a farinha e o fermento. Bata por 3 minutos.

Acrescente a farinha integral e o fermento bata por 1 minuto.

Assar em forma de aro 20 untada com desmoldante caseiro.

Forno pré aquecido a 180 g por aproximadamente 40 min.

Oba: o ideal é desenformar 15 min depois que saiu do forno.

Validade: 3 dias



Bolo de Caju e Castanha:

Ingredientes:

4 ovos

140 g de açúcar mascavo

80 g de aveia em flocos

120 g de farinha de castanha de caju

150 g de caju desidratado

50 g de xerém de castanha de caju

90 g de óleo de coco

20 g de chia

50 g de polvilho doce

100 g de leite de coco

15 g de fermento químico

Modo de Preparo:

No liquidificador bata o açúcar, o óleo de coco, o caju desidratado e os ovos. Bata por 3 minutos.

Transfira a mistura para um bowl e misture um a um os demais ingredientes, até ficar homogêneo.

Coloque a massa em uma forma aro 20 untada com desmoldante caseiro, decore com pedaços de caju desidratado.

Assar em forno pré aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.

Obs: o ideal é desenformar 15 minutos depois de sair do forno.

Validade: 3 dias



Bolo de Maçã Funcional:

Ingredientes:

300 g de maçã com casca

1 maçã fatiada fina (para decoração)

3 ovos

90 g de banana madura

160 g de farelo de aveia

50 g de farinha de arroz

15 g de fermento químico

5 g de canela em pó

Modo de Preparo:

Corte a maçã para decoração em fatias finas e coloque em um bowl com água e limão. Reserve.

No liquidificador bata a maçã, a banana e os ovos. Bata por 3 minutos. Acrescente os outros ingredientes um a um, bata por mais 1 minuto, até ficar homogêneo.

Transfira a massa para uma forma aro 18 untada com desmoldante caseiro, finalize decorando com as fatias de maçã arrumando como se fosse um leque.

Assar em forno pré aquecido a 180 g por aproximadamente 30 min.

Obs: o ideal é desenformar ainda morno, 15 minutos depois de sair do forno.

Dica: Caso queira utilizar açúcar no bolo é só acrescentar 80 g de açúcar mascavo. O momento de acrescentar é junto com as maçãs.

Validade: 3 dias



Bolo de Açaí com Granola:

Ingredientes:

4 ovos

200 g de polpa de açaí

20 g de mel

50 g de aveia em flocos

50 g de farinha de coco

50 g de manteiga da terra

50 g de farinha de castanha

140 g de açúcar mascavo

220 g de banana

50 g de farinha de trigo integral

180 g de iogurte natural

30 g de granola para decoração

15 g de fermento químico

Modo de Preparo:

No liquidificador bata a polpa de açaí, a banana, os ovos e o iogurte por 3 minutos.

Acrescente os outros ingredientes e bata até ficar homogêneo.

Obs.: Caso seu liquidificador seja fraco é só transferir a mistura para um bowl e misturar os outros ingredientes manualmente.

Assar em forma de aro 20 untada com desmoldante caseiro. Decora colocando granola por cima da massa antes de assar.

Assar em forno pré aquecido a 180 g por aproximadamente 40 min.

Obs.: o ideal é desenformar o bolo ainda morno, 15 min depois de sair do forno.

Validade: 2 dias



Bolo de Cenoura com chocolate:

Ingredientes:

250 g de cenoura cozida

4 gemas

4 claras

120 g de óleo de coco

50 g de farinha integral

100 g de farelo de aveia

50 g de farinha de arroz

250 g de açúcar demerara

15 g de fermento químico

Modo de Preparo:

No liquidificador bata a cenoura, o óleo de coco, o açúcar demerara e as gemas por 3 minutos.

Transfira a mistura para um bowl e acrescente os outros ingredientes um a um (menos as claras)

Bata as claras em neve e adicione delicadamente na massa do bolo.

Assar em uma forma aro 20 untada com desmoldante caseiro, forno pré aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.

Obs: o ideal é desenformar ainda morno, 15 minutos depois de sair do forno.

Validade: 3 dias

Cobertura de chocolate:

Ingredientes:

60 g de chocolate meio amargo (em barra)

5 g de óleo de coco

Modo de Preparo:

Derreta o chocolate no micro-ondas de 30 em 30 segundos, até ficar completamente derretido. Acrescente o óleo de coco e misture. Aplique por cima do bolo já frio.





Desejo que essas receitas façam muito sucesso com seus clientes! Por favor guarde minhas receitas a 7 chaves! Conte comigo!

Nayane Capistrano

Receita desmoldante caseiro:

Ingredientes:

1/2 xícara de margarina Qualy

1/2 xícara de óleo de soja

1/2 xícara de farinha de trigo

Modo de preparo:

Misture tudo. Pode armazenar em temperatura ambiente ou na geladeira em recipiente fechado.

Quando for utilizar passe na assadeira do bolo e não precisa mais passar nada depois!

Só colocar a massa do bolo em cima da forma untada com esse desmoldante.

Desenforme o bolo morno, com cuidado.