edu K
viva da sua paixão

# Confeitaria funcional 2: bolos caseirinhos saudáveis

JANAÍNA SUCONIC



# Sobre o curso

A confeitaria funcional (também conhecida como confeitaria inclusiva) está crescendo de forma surpreendente, alinhando saúde e nutrição e proporcionando maior qualidade de vida para os consumidores. Diante dessa realidade, é preciso estar sempre buscando atualizações sobre o mercado. Para te ajudar nisso, Janaína Suconic volta à **eduK** com uma série muito rica em conteúdo. Ela vai te ajudar a entender as propriedades dos ingredientes e, assim, fazer trocas inteligentes para transformar até mesmo seus preparos mais tradicionais em refeições saudáveis e atrativas para todos os públicos. E se você já trabalha com a confeitaria tradicional, por exemplo, poderá transformar a sua linha de produtos já oferecidos.

O curso se divide em **4 episódios**. Primeiro, você confere os fundamentos da confeitaria funcional, para, então, aprender preparos deliciosos, começando pelos bolos caseirinhos funcionais; um de laranja e outro de paçoca, com uma deliciosa calda de chocolate. Além disso, também verá o passo a passo de outras receitas queridinhas pelo público: *brownie low-carb* e pão de mel funcional. Para finalizar, um bolo de festa funcional, recheado com brigadeiro de limão-siciliano e geleia de frutas vermelhas antioxidante. Inove seu negócio sem abrir mão do bem-estar de seus clientes!

## Nível do curso

Iniciante

**Pré-requisitos:**
Curso livre

**Este curso foi disponibilizado em:**
07/12/2020

**Última atualização de conteúdo:**
21/12/2020

## Equipe editorial

**Gestão de conteúdo:**
Jean Langbecker

**Fotografia:**
Pedro Silva

**Revisão:**
Clarice Ferro

**Diagramação:**
Thaís Paiva

# Assista aos demais episódios:

[Episódio 1: conhecendo os ingredientes]

[Episódio 3: *brownie* e pão de mel]

[Episódio 4: bolo de festa]

**Conte pra gente**
Encontrou o que precisava nesta apostila?

**Acesse pelo App**
Assista a cursos ao vivo e acesse o catálogo de seu *smartphone* ou *tablet*.

Disponível na App Store

DISPONÍVEL NO Google play

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONFEITARIA FUNCIONAL 2: BOLOS CASEIRINHOS SAUDÁVEIS" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



# *Expert*

**Janaína Suconic** é *chef pâtissière* com formação em Gastronomia pela *Universidade Paulista (Unip)*, especialização em Gastronomia Funcional pela *Famesp* e especialização em Confeitaria Internacional pelo *Instituto Mausi Sebess* de Buenos Aires, Argentina. No *Le Cordon Bleu* de Paris, França, Janaína fez curso de Cozinha. Em janeiro de 2012, representou brilhantemente o Brasil no primeiro mundial feminino de *Rainha Confeiteira do Mundo*, em Rimini, Itália.

Há 10 anos, é professora universitária do curso de Gastronomia da *Universidade Paulista (Unip)*. Ela também ministra cursos livres na área de confeitaria por todo o Brasil e fora do país. Em 2011, formou-se internacionalmente pela empresa *Wilton*, na Cidade do México, tornando-se professora da marca. onde hoje também atua como coordenadora e mentora de todas as professoras da empresa *Scrap Brasil/Wilton no Brasil* em todo o país, sendo responsável pelos seminários de formação de professores. Por isso, Janaína Suconic procura estar sempre atualizada no que diz respeito ao universo da confeitaria, participando de congressos e feiras da área, pelo mundo afora.

Ela tem 4 livros de confeitaria publicados e participa da *Revista Arte da Confeitaria*, que pode ser encontrada bimestralmente nas bancas, além de participar regularmente de revistas especializadas e de programas de televisão, apresentando seus trabalhos. Desde 1.º de janeiro de 2017, Janaína tem um canal no *YouTube*: "Dicas da Jana". Em seus vídeos, procura ajudar os confeiteiros, com ou sem experiência, transmitindo conhecimentos e dicas valiosas em assuntos variados sobre o universo da confeitaria.



ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONFEITARIA FUNCIONAL 2: BOLOS CASEIRINHOS SAUDÁVEIS" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

# Sumário

**LISTA DE MATERIAIS** ..... 5

**FORNECEDORES** ..... 5

**BOLO DE LARANJA** ..... 6

**BOLO DE PAÇOCA** ..... 7

**CALDA DE CHOCOLATE E PAÇOCA** ..... 7

**PARA CONTINUAR SEUS ESTUDOS NA EDUK** ..... 8

## ANOTAÇÕES

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONFEITARIA FUNCIONAL 2: BOLOS CASEIRINHOS SAUDÁVEIS" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

# Lista de materiais

Antes de pôr as mãos na massa, separe os seguintes **utensílios de cozinha**:

- Panela comum
- Liquidificador
- *Bowl* (tigela)
- Espátula ou colher
- Faca comum
- Assadeira com 20 cm de diâmetro e um furo no meio

# Fornecedores

O gostinho de "feito com amor" é inconfundível! Para que o seu negócio possa crescer sem perder a qualidade do sabor, confira aqui algumas **lojas e marcas** boas para as suas compras.

**Leites vegetais**
*Pamalani* e *A Tal da Castanha*

**Adoçante natural**
*Snew da Chocolife*

**Chocolate**
*Chocolife*

**Farinhas sem glúten**
*Aminna*

**Farinha de arroz**
*Moinho de Pedra*

**Açúcar demerara**
*Da Barra*

**Paçoquita zero açúcar com aveia**
*Santa Helena*

**Fermento químico em pó**
*Fleischmann*

**Óleo de coco**
*Copra Alimentos*

**Manteiga *ghee***
*Ghee me more*

***Spray* desmoldante**
*Iceberg*

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONFEITARIA FUNCIONAL 2: BOLOS CASEIRINHOS SAUDÁVEIS" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



# Bolo de laranja

**RENDIMENTO** • 1 unidade com 20 cm de diâmetro e furo no meio

**DURABILIDADE** • 5 dias em temperatura ambiente

**INGREDIENTES**

- 3 ovos
- 360 g de adoçante natural ou açúcar demerara
- 125 g de suco de laranja
- 1 laranja
- 115 g de óleo de coco
- 160 g de farinha de arroz
- 100 g de aveia
- 30 g de polvilho doce
- 30 g de farinha de amaranto
- 30 g de farinha de linhaça
- 15 g de fermento em pó

**ANOTAÇÕES**

**PREPARO**

- Pegue a laranja, tire a casca e as sementes e pique.
- Ligue o forno e deixe aquecendo a 180 °C.
- No liquidificador, ponha o óleo de coco, o suco de laranja, os ovos, o adoçante natural (ou o açúcar demerara) e a laranja picada. Bata bem, até formar uma mistura homogênea.
- Transfira a mistura para um *bowl* (tigela) e acrescente os demais ingredientes.
- Misture bem com uma colher ou espátula.
- Pegue a assadeira e unte com farinha ou desmoldante.
- Verta a massa nela.
- Leve ao forno preaquecido e deixe assando a 180 °C, por aproximadamente 35 minutos.

## Dica da *chef*

- Quando o bolo já estiver assado, verta nele 250 ml de suco de laranja e deixe no forno por mais 5 minutos. Então, retire e deixe amornar em temperatura ambiente. Desenforme e sirva.



ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONFEITARIA FUNCIONAL 2: BOLOS CASEIRINHOS SAUDÁVEIS" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



# Bolo de paçoca

**RENDIMENTO** • 1 unidade com 20 cm de diâmetro e furo no meio

**DURABILIDADE** • 5 dias em temperatura ambiente

**INGREDIENTES**

- 3 ovos
- ½ xícara de chá de adoçante natural ou açúcar demerara
- 40 g de manteiga *ghee*
- 200 ml de leite de castanha-de-caju
- 1 pitada de sal
- ¾ de xícara de chá de farinha de amendoim
- 3 paçocas de aveia
- ½ xícara de chá de farinha de coco
- 3 colheres de sopa de *psyllium*
- 1 colher de sopa de fermento em pó

**PREPARO**

- Ligue o forno e deixe aquecendo a 180 °C.
- No liquidificador, bata os ovos, o adoçante natural (ou o açúcar demerara), a manteiga *ghee* e o leite de castanha-de-caju, até homogeneizar.
- Retire do liquidificador e adicione o sal, as farinhas e o fermento em pó.
- Misture bem com uma colher ou espátula.
- Pegue a assadeira e unte com farinha ou desmoldante.
- Verta a massa nela.
- Leve ao forno preaquecido e deixe assando a 180 °C, por aproximadamente 40 minutos.



# Calda de chocolate e paçoca

**RENDIMENTO** • 400 g, aproximadamente, para 1 bolo

**DURABILIDADE** • 15 dias em temperatura ambiente

**INGREDIENTES**

- 200 ml de leite de coco
- 150 g de chocolate branco da *Chocolife*
- 30 g de adoçante natural ou açúcar demerara
- 3 paçocas de aveia

**PREPARO**

- Em uma panela, coloque o chocolate branco e o leite de coco.
- Leve ao fogo médio e mexa constantemente, para não queimar.
- Assim que derreter, acrescente o adoçante natural (ou o açúcar demerara) e as paçocas de aveia.
- Continue mexendo constantemente, até incorporar bem.
- Utilize em seguida, vertendo no bolo desenformado.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONFEITARIA FUNCIONAL 2: BOLOS CASEIRINHOS SAUDÁVEIS" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

# Para continuar seus estudos na eduK

**Separe uma ou duas horas por dia para estudar novas técnicas e peças, como forma de impulsionar o seu trabalho como artesã. A seguir, você encontra cursos selecionados com carinho para a sua trilha de aprendizagem. Acesse, estude e viva da sua paixão!**



INICIANTE

## Gastronomia funcional

**Marcela garcia**

Neste curso, você vai aprender que é possível criar receitas de sucesso e pratos muito saborosos. Você aprenderá receitas de sobremesas zero açúcar, zero glúten, zero leite e derivados e receitas de bolos e tortas doces e salgadas, também isentas de glúten e leite.



INTERMEDIÁRIO

## Queijos e derivados sem lactose

**Bruna Pavão**

Neste curso, vamos aprender a prepará-los de forma caseira, sem aromatizantes e ingredientes químicos. Serão ensinadas opções como queijos vegetais, bebidas vegetais de coco, castanhas, amêndoas, iogurtes vegetais e manteigas vegetais. Venha aprender estas delícias!



AVANÇADO

## Panificação funcional, integral e zero açúcar

**Silvana Costa**

Neste curso, você vai aprender sobre a confeitaria zero açúcar e sem glúten e lactose, oferecendo aos que possuem restrições alimentares opções como o chocotone e sonho zero açúcar ou broas sem glúten e lactose. Tudo isso sem perder sabor. Mãos à massa e saúde!

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONFEITARIA FUNCIONAL 2: BOLOS CASEIRINHOS SAUDÁVEIS" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

eduK viva da sua paixão



Acesse, assista e participe do grupo de discussão do curso no *site* da **eduK**!

**Confeitaria funcional 2: bolos caseirinhos saudáveis**

Transmitido em
07/12/2020

## Conte pra gente

Encontrou o que precisava nesta apostila?

## Me ajuda

Tire suas dúvidas e receba dicas incríveis da nossa equipe!

## Fica a dica

Faça sugestões de cursos e autores que você quer ver por aqui!

ABED

Empresa B Certificada

**CONHEÇA MAIS SOBRE A EDUK**

A eduK é membro da *Associação Brasileira de Ensino a Distância* e certificada pela *B Corp* como uma empresa preocupada com o impacto social.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONFEITARIA FUNCIONAL 2: BOLOS CASEIRINHOS SAUDÁVEIS" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)