BOLOS zero de liquidificador

com Gustavo Mota



TODAS AS RECEITAS

Sem glúten | Sem Lactose | Sem Açucar

@gustavosmota



Olá, eu sou o Gustavo Mota!

Após emagrecer quase 50kg em um processo de reeducação alimentar, comecei a criar receitas saudáveis e a postar em meu Instagram com a seguinte frase "E se eu te disser que é fit, cê acredita?".
A partir daí a minha vida mudou! Essas receitas viralizaram, me aprofundei no assunto estudando muito, e comecei a ser convidado para consultorias nos restaurantes de Fortaleza, até que em Janeiro de 2019 fui para a TV Globo ensinar uma de minhas criações ao vivo no programa É de casa, daí minha vida mudou completamente. Viajei todo o país ministrando cursos, me tornei professor on-line, passei a ajudar muito mais pessoas por conta do alcance, e hoje me dedico 100% a ajudar as pessoas a viverem a paixão da confeitaria saudável através da internet.

Troquei uma vida de empresário da moda para viver minha paixão na confeitaria.

Termos de Uso

Este material didático, referente ao **"Ebook Bolos Zero de Liquidificador com Gustavo** , é fornecido exclusivamente para uso pessoal e não comercial, cada página deste material é criptografado com as suas informações pessoais. **É estritamente proibido o compartilhamento**, distribuição, reprodução ou transmissão deste material, seja no todo ou em partes, em qualquer forma ou por qualquer meio, sem a permissão prévia e expressa por escrito do autor Gustavo Mota.

VIOLAÇÃO DE DIREITO AUTORAL

Art. 184. Violar direitos de autor e os que lhe são conexos: (Redação dada Pela Lei nº 10.695,de 1º.7.2003)

Pena - detenção, de 3 (três) meses a 1 (um) ano, ou multa (Redação dada Pela Lei nº 10.695,de 1º.7.2003)

§ 1 o Se a violação consistir em reprodução total ou parcial, com intuito de lucro direto ou indireto, por qualquer meio ou processo, de obra intelectual, interpretação, execução ou fonograma, sem autorização expressa do autor, do artista intérprete ou executante, do produtor, conforme o caso, ou de quem os represente: (Redação dada pela Lei nº 10.695,de 1º.7.2003) Pena-reclusão, de 2 (dois) a 4 (quatro) anos, e multa. (Redação dada pela Lei nº 10.695,de 1º.7.2003)

§ 2 o Na mesma pena do § 1 o incorre quem, com o intuito de lucro direto ou indireto, distribui, vende, expõe à venda, aluga, introduz no País, adquire, oculta, tem em depósito, original ou cópia de obra intelectual ou fonograma reproduzido com violação do direito de autor, do direito de artista intérprete ou executante ou do direito do produtor de fonograma, ou, ainda, aluga original ou cópia de obra intelectual ou fonograma, sem a expressa autorização dos titulares dos direitos ou de quem os represente. (Redação dada pela Lei nº 10.695,de 1º.7.2003)

§ 3 o Se a violação consistir no oferecimento ao público, mediante cabo, fibra ótica, satélite, ondas ou qualquer outro sistema que permita ao usuário realizar a seleção da obra ou produção para recebê-la em um tempo e lugar previamente determinados por quem formula a demanda, com intuito de lucro, direto ou indireto, sem autorização expressa, conforme o caso, do autor, do artista intérprete ou executante, do produtor de fonograma, ou de quem os represente: (Redação dada pela Lei nº 10.695,de 1º.7.2003)

Pena-reclusão, de 2 (dois) a 4 (quatro) anos, e multa. (Incluído pela Lei nº 10.695,de 1º.7.2003)

INDICE

Bolo “Ninho” 06

Bolo low carb Matilda 07

Bolo Banana cream 08

Bolo floresta negra 09

Bolo formigueiro 10

Bolo bem casado 11

Bolo abacaxi com coco 12

Bolo Pistachio 13

Bolo maracujá 14

Bolo laranja 15

Cupcake de maracujá 17

Tartelette 18

Com esses cuidados você vai ter excelentes resultados;

Separar todos os ingredientes antes de começar a preparar a sua receita.

Usar os ingredientes em temperatura ambiente sempre, para facilitar a homogeneização. Caso você armazene os ovos na geladeira é só tirar da geladeira uns 30 minutos antes.

Mix de adoçantes sempre bem fino, é só pulverizar no liquidificador.

Farinhas sempre peneiradas, assim vamos ter preparações fofinhas e delicadas.

O forno mão precisa estar extremamente aquecido, basta ligar na temperatura que pede na receita poucos minutos antes de colocar a massa para assar. Eu mesmo só ligo o forno na hora de colocar para assar e funciona, da tudo certo.

Para untar as formas use desmoldante sem glúten ou manteiga ghee, os acabamentos dos bolos ficam incríveis.

Sempre armazene as preparações em recipiente bem vedado. Se tiver frutas como maçã, abacaxi a validade é menor, de 2 dias no máximo, caso não tenha, até 3 a 4 dias, refrigerado até 8 dias e congelado até 90 dias com a temperatura do freezer -18°

Caso queira trocar algum ingrediente, faça o teste antes em uma quantidade menor da receita para saber se vai gostar do resultado, assim não terá perca de ingredientes em grande quantidade caso não goste do resultado.

Antes de Tudo



Para bolos sem glúten utilizamos combinações de farinhas. As farinhas de sabor e cor neutra sempre vão estar em uma quantidade maior. Caso queira trocar alguma farinha da receita, substitua por outra da mesma categoria.



Para bolos sem adição de açúcar usamos combinações de adoçantes xilitol e eritritol meio a meio, para não ter desconforto e nem sabor residual.



Para bolos sem lactose utilizamos produtos classificados como zero lactose, a troca é simples e sem complicação.



Para bolos sem lácteos utilizamos produtos vegetais como leites e óleos prensados a frio de preferência. Caso decida utilizar leite de coco em pó escolha um com uma porcentagem menor de gordura de no máximo 25%.

BOLO “NINHO”



Ingredientes

- 250 ovos
- 90g óleo vegetal
- 140g leite líquido zero lactose
- 130g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar
- 120g leite em pó zero lactose
- 30g fécula de mandioca
- 120g farinha de amêndoas
- 150g farinha de arroz
- 15g fermento químico em pó.

Modo de preparo

Comece batendo no liquidificador os ovos, o óleo vegetal, o leite líquido e o mix de adoçantes ou açúcar, bata por uns 3 minutos. Após acrescente a fécula de mandioca, a farinha de arroz, a farinha de amêndoas e o fermento químico em pó e bata no liquidificador até envolver bem. Após coloque em uma forma de aro 18 já untada e asse em forno a 180° até ficar bem dourado e firme.

Obs: Se seu liquidificador não for potente, após bater os primeiros ingredientes você pode colocar em um recipiente e acrescentar as farinhas e envolva bem com o auxílio de um fouet.

Cobertura

- 200g creme de leite zero lactose
- 20g leite em pó zero lactose
- 30g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar
- 30g chocolate branco zero

Modo de preparo

Coloque em uma panela o creme de leite zero, o leite em pó zero lactose e o mix de adoçantes ou açúcar e em fogo médio mexa bem. Após levantar fervura, desligue o fogo e acrescente o chocolate zero e envolva até derreter por completo. Coloque em um recipiente, cubra com plástico filme em contato com a cobertura e espere esfriar. Após coloque a cobertura por cima do bolo já frio e finalize com leite em pó zero lactose polvilhado por cima.

BOLO LOW CARB MATILDA



Ingredientes

- 250g ovos
- 140g mix de adoçantes (xilitol e eritritol)
- 80g óleo vegetal
- 120g leite vegetal
- 130g farinha de amêndoas
- 28g farinha de coco
- 30g cacau em pó alcalino
- 12g fermento químico em pó
- 4g bicarbonato de sódio

Modo de preparo

Comece batendo no liquidificador os ovos, o óleo vegetal, o leite vegetal e o mix de adoçantes ou açúcar, bata por uns 3 minutos. Após acrescente a farinha de amêndoas, a farinha de coco, o cacau em pó, o fermento químico em pó, o bicarbonato de sódio e bata no liquidificador até envolver bem. Após coloque em uma forma de aro 18 já untada e asse em forno a 180° até ficar bem dourado e firme.

Obs: Se seu liquidificador não for potente, após bater os primeiros ingredientes você pode colocar em um recipiente e acrescentar as farinhas e envolva bem com o auxílio de um fouet.

Cobertura

- 100g creme de leite zero lactose
- 100g chocolate ao leite zero

Modo de preparo

Derreta o chocolate no microondas de 30 em 30 segundos, mexendo nos intervalos para não queimar, acrescente o creme de leite e envolva bem. Coloque por cima depois de frio e finalize com raspas de chocolate.

BOLO BANANA CREAM



Ingredientes

- 250g ovos
- 120g óleo vegetal
- 120g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar
- 60g leite vegetal
- 160g farinha de aveia
- 30g fécula de mandioca
- 170g bananas maduras amassadas
- 15g fermento químico em pó
- 2g canela em pó

Modo de preparo

Comece batendo no liquidificador os ovos, o óleo vegetal, o leite vegetal e o mix de adoçantes ou açúcar, bata por uns 3 minutos. Após acrescente a farinha de aveia, a fécula de mandioca, a canela e o fermento químico em pó, bata no liquidificador até envolver bem. Após coloque em um recipiente, acrescente as bananas amassadas, coloque em uma forma de aro 18 já untada e asse em forno a 180° até ficar bem dourado e firme.Obs: Se seu liquidificador não for potente, após bater os primeiros ingredientes você pode colocar em um recipiente e acrescentar as farinhas e envolva bem com o auxílio de um fouet.

Cobertura

- 200g creme de leite zero lactose
- 40g leite em pó zero lactose
- 30g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar
- 30g chocolate branco zero

Modo de preparo

Coloque em uma panela o creme de leite zero, o leite em pó zero lactose e o mix de adoçantes ou açúcar e em fogo médio mexa bem. Após levantar fervura, desligue o fogo e acrescente o chocolate zero e envolva até derreter por completo. Coloque em um recipiente, cubra com plástico filme em contato com a cobertura e espere esfriar. Após coloque a cobertura por cima do bolo já frio e finalize com canela em pó polvilhado por cima.

BOLO FLORESTA NEGRA



Ingredientes

- 250g ovos
- 120g manteiga ghee
- 150g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar
- 180g leite vegetal
- 35g cacau em pó 100%
- 220g farinha de amêndoas
- 38g farinha de coco
- 80g cereja sem caroço
- 80g chocolate zero ao leite picado
- 15g fermento químico pó

Modo de preparo

Comece batendo no liquidificador os ovos, o óleo vegetal, o leite vegetal e o mix de adoçantes ou açúcar, bata por uns 3 minutos. Após acrescente a farinha de amêndoas, a farinha de coco, o cacau em pó, o fermento químico em pó e bata no liquidificador até envolver bem. Após coloque em uma forma de aro 18 já untada, coloque as cerejas e o chocolate picado e envolva na massa com o auxílio de uma espátula e asse em forno a 180° até ficar bem dourado e firme.

Obs: Se seu liquidificador não for potente, após bater os primeiros ingredientes você pode colocar em um recipiente e acrescentar as farinhas e envolva bem com o auxílio de um fouet.

Cobertura

- 200g creme de leite
- 40g leite em pó zero lactose
- 30g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar
- 30g chocolate branco zero

Modo de preparo

Coloque em uma panela o creme de leite zero, o leite em pó zero lactose e o mix de adoçantes ou açúcar e em fogo médio mexa bem. Após levantar fervura, desligue o fogo e acrescente o chocolate zero e envolva até derreter por completo. Coloque em um recipiente, cubra com plástico filme em contato com a cobertura e espere esfriar. Após coloque a cobertura por cima do bolo já frio e finalize com raspas de chocolate por cima.

BOLO FORMIGUEIRO



Ingredientes

- 300g ovos
- 140g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar
- 140g óleo vegetal
- 135g farinha de aveia
- 135g farinha de arroz
- 80g farinha de amêndoas
- 150g leite vegetal
- 100g granulado zero
- 15g fermento químico em pó
- 15g fermento químico pó

Modo de preparo

Comece batendo no liquidificador os ovos, o óleo vegetal, o leite vegetal e o mix de adoçantes ou açúcar, bata por uns 3 minutos. Após acrescente a farinha de amêndoas, a farinha de arroz, a farinha de aveia, o fermento químico em pó no liquidificador até envolver bem. Após coloque em uma forma de aro 18 já untada, coloque o granulado na massa e envolva com o auxílio de uma espátula, asse em forno a 180° até ficar bem dourado e firme.Obs: Se seu liquidificador não for potente, após bater os primeiros ingredientes você pode colocar em um recipiente e acrescentar as farinhas e envolva bem com o auxílio de um fouet.

Cobertura

- 150g creme de leite zero lactose
- 150g chocolate ao leite zero

Modo de preparo

Derreta o chocolate no microondas de 30 em 30 segundos, mexendo nos intervalos para não queimar, acrescente o creme de leite e envolva bem.Coloque por cima depois de frio e finalize com granulado zero.

BOLO BEM CASADO COM CROCANTE DE NOZES



Ingredientes

- 300g ovos
- 100g leite vegetal
- 100g óleo vegetal
- 110g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar
- 150g farinha de arroz
- 130g farinha de amêndoas
- 40g fécula de mandioca
- 15g fermento químico em pó

Extrato de baunilha a gosto

Modo de preparo

Comece batendo no liquidificador os ovos, o óleo vegetal, o leite vegetal e o mix de adoçantes ou açúcar, bata por uns 3 minutos. Após acrescente a farinha de amêndoas, a farinha de arroz, a fécula de mandioca, o fermento químico em pó, o extrato de baunilha e bata no liquidificador até envolver bem. Após coloque em uma forma de aro 18 já untada e asse em forno a 180° até ficar bem dourado e firme.Obs: Se seu liquidificador não for potente, após bater os primeiros ingredientes você pode colocar em um recipiente e acrescentar as farinhas e envolva bem com o auxílio de um fouet.

Cobertura

- 40g Leite em pó zero lactose
- 30g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar
- 200g creme de leite zero lactose
- 30g chocolate branco zero

Modo de preparo

Em uma frigideira doure o leite em pó, após leve para o liquidificador junto com o creme de leite, o mix de adoçante ou açúcar e bata bem. Leve para panela e mexa até levantar fervura, desligue o fogo, acrescente o chocolate e envolva bem até o chocolate se desmanchar por completo. Coloque em um recipiente, cubra com plástico filme em contato, depois de frio coloque por cima do bolo já frio e finalize com nozes levemente assada e picadas por cima.

BOLO ABACAXI COM COCO



Redução abacaxi

- 600g abacaxi sem casca e picado
- 200g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar.

Modo de preparo

Em uma panela junte o abacaxi com o mix de adoçantes ou açúcar e deixe em fogo médio até reduzir bem. Para a redução ficar bem dourada é só deixar no fogo depois de reduzir até atingir a cor desejada.

Ingredientes massa

- 250g ovos
- 200g leite de coco
- 80g leite vegetal
- 100g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar
- 160g farinha de arroz
- 120g farinha de amêndoas
- 20g fécula de mandioca
- 15g fermento químico em pó
- 180g redução de abacaxi

Modo de preparo

Comece batendo no liquidificador os ovos, o óleo vegetal, o leite de coco e o mix de adoçantes ou açúcar, bata por uns 3 minutos. Após acrescente a farinha de amêndoas, a farinha de arroz, a fécula de mandioca, o fermento químico em pó e bata no liquidificador até envolver bem. Após coloque em uma forma de aro 18 já untada, acrescente o abacaxi envolvendo em toda massa com o auxílio de uma espátula e asse em forno a 180° até ficar bem dourado e firme.

Cobertura

- 200g creme de leite
- 30g mix de adoçantes (xilitol e eritritol)
- 40g leite em pó zero lactose
- 30g chocolate branco zero

Modo de preparo

Coloque em uma panela o creme de leite zero, o leite em pó zero lactose e o mix de adoçantes ou açúcar e em fogo médio mexa bem. Após levantar fervura, desligue o fogo e acrescente o chocolate zero e envolva até derreter por completo. Coloque em um recipiente, cubra com plástico filme em contato com a cobertura e espere esfriar. Após coloque a cobertura por cima do bolo já frio e finalize com coco em flocos polvilhado por cima e redução de abacaxi.

BOLO PISTACHIO



Ingredientes

- 250g ovos
- 100g leite vegetal
- 100g óleo vegetal
- 140g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar
- 160g farinha de arroz
- 160g farinha de amêndoas
- 20g fécula de mandioca
- 40g pasta de pistache
- 12 g pistache picado
- 15g fermento químico em pó

Modo de preparo

Comece batendo no liquidificador os ovos, o óleo vegetal, o leite vegetal e o mix de adoçantes ou açúcar, bata por uns 3 minutos. Após acrescente a farinha de amêndoas, a farinha de arroz, a fécula de mandioca, a pasta de pistache, o fermento químico em pó e bata no liquidificador até envolver bem. Após coloque em uma forma de aro 18 já untada, coloque o pistache picado por cima e envolva o pistache na massa com o auxílio de uma espátula e asse em forno a 180° até ficar bem dourado e firme.

Obs: Se seu liquidificador não for potente, após bater os primeiros ingredientes você pode colocar em um recipiente e acrescentar as farinhas e envolva bem com o auxílio de um fouet.

Cobertura

- 200g creme de leite zero lactose
- 30g leite em pó zero lactose
- 30g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar
- 40g pasta de pistache
- 30g chocolate branco zero

Modo de preparo

Coloque em uma panela o creme de leite zero, o leite em pó zero lactose e o mix de adoçantes ou açúcar, a pasta de pistache e em fogo médio mexa bem. Após levantar fervura, desligue o fogo e acrescente o chocolate zero e envolva até derreter por completo. Coloque em um recipiente, cubra com plástico filme em contato com a cobertura e espere esfriar. Após coloque a cobertura por cima do bolo já frio e finalize com pistache picado por cima.

BOLO MARACUJÁ



Ingredientes

- 250g ovos
- 120g óleo vegetal
- 160g suco maracujá puro
- 120g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar
- 160g farinha de arroz
- 160g farinha de amêndoas
- 20g fécula de mandioca
- 12g fermento químico em pó

Modo de preparo

Comece batendo no liquidificador os ovos, o óleo vegetal, o suco de maracujá puro e o mix de adoçantes ou açúcar, bata por uns 3 minutos. Após acrescente a farinha de amêndoas, a farinha de arroz, a fécula de mandioca e o fermento químico em pó e bata no liquidificador até envolver bem. Após coloque em uma forma de aro 18 já untada e asse em forno a 180° até ficar bem dourado e firme.

Obs: Se seu liquidificador não for potente, após bater os primeiros ingredientes você pode colocar em um recipiente e acrescentar as farinhas e envolva bem com o auxílio de um fouet.

Calda

- 90g suco de maracujá puro
- 40g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar

Modo de preparo

Em uma panela coloque o suco de maracujá puro junto com o mix de adoçantes ou açúcar, deixe em fogo médio até reduzir bem. Após coloque por cima do bolo.

BOLO LARANJA



Ingredientes

- 200g ovos
- 120g óleo vegetal
- 90g leite vegetal
- 140g suco laranja puro
- 120g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar
- 115g farinha de arroz
- 115g farinha de amêndoas
- 115g farinha de aveia
- 30g fécula de mandioca
- 12g fermento químico em pó

Raspas de 1 laranja

Modo de preparo

Comece batendo no liquidificador os ovos, o óleo vegetal, o leite vegetal, o suco de laranja puro e o mix de adoçantes ou açúcar, bata por uns 3 minutos. Após acrescente a farinha de amêndoas, a farinha de arroz, a fécula de mandioca, a farinha de aveia, o fermento químico em pó e as rapas de laranja, bata no liquidificador até envolver bem. Após coloque em uma forma de aro 18 já untada e asse em forno a 180° até ficar bem dourado e firme.

Obs: Se seu liquidificador não for potente, após bater os primeiros ingredientes você pode colocar em um recipiente e acrescentar as farinhas e envolva bem com o auxílio de um fouet.

Calda

- 140g suco de maracujá puro
- 60g mix de adoçantes (xilitol e eritritol) ou açúcar

Modo de preparo

Em uma panela coloque o suco de laranja puro junto com o mix de adoçantes ou açúcar, deixe em fogo médio até reduzir bem. Após coloque por cima do bolo ainda quente.

RECEITAS extra

@gustavosmota

CUPCAKE DE MARACUJÁ



Ingredientes

- 150g ovos
- 95g farinha de amêndoas
- 30g fécula de mandioca
- 80g mix de adoçantes (xilitol e eritritol)
- 8g fermento químico
- 40g suco de maracujá puro

Modo de preparo

No liquidificador bata os ovos, o mix de adoçantes e o suco puro de maracujá durante uns 2 minutos . Acrescente os as farinhas e bata até envolver bem. Coloque nas formas de cupcake e asse a 180° até ficar dourado e firme.

Obs: Se seu liquidificador não for potente, após bater os primeiros ingredientes você pode colocar em um recipiente e acrescentar as farinhas e envolva bem com o auxílio de um fouet.

Ganache

- 140g chocolate branco zero derretido
- 30g suco de maracujá puro gelado.

Modo de preparo

Envolva bem o chocolate derretido com o suco de maracujá gelado, utilize uma manga de confeiteiro com bico pitanga para decorar.

TARTELETTE



MASSA

- 20g manteiga gelada
- 50g farinha de arroz
- 8g parmesão ralado bem fininho

Pitadinha de sal

Modo de preparo

Em um recipiente, junte todos os ingredientes, até ficar uma farofinha, coloque nas formas, pressione toda a massa na lateral e fundo da forma, deixando bem compacta, coloque o leite condensado artesanal como recheio e leve ao forno a 180° até que o recheio fique bem dourado, espere esfriar e desenforme.

Obs: Se seu liquidificador não for potente, após bater os primeiros ingredientes você pode colocar em um recipiente e acrescentar as farinhas e envolva bem com o auxílio de um fouet.

Leite condensado artesanal

- 170g água quente
- 170g leite em pó zero lactose

90g mix de adoçantes (xilitol e eritritol)

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem, utilize em seguida ou armazene em recipiente bem vedado na geladeira por até 10 dias.

Faça suas anotações aqui

BOLOS zero de liquidificador

com Gustavo Mota

@gustavosmota