APOSTILA CURSO EM VÍDEO AULA

Por Alê Monteiro

COMERBEM

Licenciado para - Nilza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

Apresentação

O mundo da confeitaria me conquistou de vez. São tantas ideias e possibilidades que mexem intensamente com a nossa criatividade. Mas, para cada preparo, a técnica e a precisão que a confeitaria exige.

No meio de tanta diversidade, os bolos tradicionais caseiros sempre ocuparam seu espaço de destaque na confeitaria. Não só pela sua simplicidade, mas também pela facilidade em agradar os paladares mais exigentes.

Quem não tem boas lembranças do bolo que a mamãe fazia na infância? Ou daquela vovó boleira que sempre chegava com um bolo quentinho? Ou talvez aquelas lembranças boas de final de tarde e dia chuvoso com café e bolo?

Pois é! E foi pensando nessas doces lembranças que me empenhei na busca por desenvolver bolos caseiros SEM TRIGO, SEM LÁCTEOS, COM E SEM AÇÚCAR, que fossem mais nutritivos e ricos em fibras. Além disso, a certeza que pessoas que não podem consumir por causa de determinada restrição alimentar, pudessem, enfim, desfrutar dessas delícias.

Este curso reúne 40 sabores de bolos caseirinhos feito em porções menores (formato de bolo inglês) distribuídos em 20 sabores diferentes de massa, além de 5 coberturas para você brincar com os diversos sabores de massa.

Espero que você explore a criatividade e vá além, com cada receita aqui ensinada. Mas, não esqueça de por sempre muito amor em cada bolo que fizer, vender ou presentear. Muito sucesso nas suas produções e que Deus te abençoe!

Alê Monteiro
@ale_comerbem

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Este curso tem como objetivo, transmitir unicamente receitas de bolos caseiros sem farinha de trigo, sem derivados do leite de vaca e nas versões com e sem açúcar para venda ou consumo doméstico. Neste material você não encontrará dietas, prescrições médicas, nem orientações quanto ao consumo dos bolos.

A reprodução destas receitas se reserva exclusivamente para consumo e ou vendas dos bolos. Não está autorizado a venda das receitas, nem divulgação das mesmas para terceiros ou em rede social.

- **Sobre o produto SEM TRIGO x SEM GLÚTEN**

A farinha de trigo é a mais completa farinha existente na natureza para a estruturação de um bolo perfeito. Logo, não existe nenhuma outra farinha que substitua o trigo de forma direta.

Mas podemos encontrar diversas outras farinhas com funções e composição diferente do trigo que, quando bem combinadas, podem exercer o mesmo papel do trigo e assim, produzirmos um bolo perfeito. É por esta razão que, bolos sem farinha de trigo que sejam gostosos e bem feitos, são feitos com mais de um tipo de farinha.

O mix de farinhas se dá justamente por esta necessidade de unir as diversas funções das demais farinhas e, juntas podermos ter um bolo bem estruturado e que parece que tem farinha de trigo.

O glúten presente no trigo é um tipo de proteína que pode ser encontrada também no centeio e na cevada, que ajuda os bolos a manterem sua forma, atuando como uma espécie de cola, que garante uma maior flexibilidade e uma textura particular.

A ingestão de alimentos com esses cereais pode causar problemas abdominais para quem tem intolerância ao glúten, como os doentes celíacos ou pessoas que têm sensibilidade ou alergia ao glúten, pois eles não conseguem digerir bem essa proteína e, por isso, quando consomem alimentos com glúten apresentam sintomas como diarreia, dor, inchaço abdominal, dentre outros mais graves.

Para seu produto ser considerado sem glúten, não basta apenas ter ingredientes que não contenham glúten. Se você quer aproveitar essa oportunidade e explorar esse nicho de mercado dos alérgicos, é necessário cumprir com as legislações exigidas, tanto na produção quanto na comercialização, em especial na rotulagem dos produtos

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

sem glúten. Para isso, aconselho pesquisar sobre os critérios da ANVISA para produção e comercialização de produtos sem glúten.

Caso você não tenha interesse ou não consiga seguir todas as exigências para atender esse tipo de público, você deve rotular seu bolo caseiro como SEM TRIGO e não como SEM GLÚTEN.

Para cada bolo, escolhi um mix de farinhas que se adequasse ao sabor e estrutura esperados. Normalmente não trabalho com mix pronto, nem utilizo um mix único para todos os meus bolos, pois desta forma limito meu produto e também não exploro o máximo de sabor que esse meu bolo possa vir a ter com determinadas farinhas.

Aqui neste curso procurei desenvolver receitas que tivessem farinhas que agregassem na questão sabor e estrutura e ideal do bolo, farinhas que fossem nutritivas e ricas em fibras, e que fossem fáceis de achar. Ao longo desta apostila você encontrará as possíveis substituições para as farinhas de cada receita.

- **Sobre o produto SEM LÁCTEOS**

É importante destacar inicialmente a diferença entre a alergia ao leite e a intolerância ao leite. A alergia se dá por uma reação do sistema imunológico às proteínas do leite da vaca. A intolerância acontece quando o organismo se mostra incapaz, de forma parcial ou total, de digerir a lactose, ou seja, o açúcar que existe no leite e nos alimentos derivados dele.

Pessoas que tem intolerância a lactose podem consumir derivados do leite de vaca que sejam sem lactose (que possuem a enzima lactase em sua composição), enquanto que o alérgico a proteína do leite não pode consumir leite nem derivados, mesmo que sejam sem lactose.

Por isso, desenvolvi todas as receitas deste curso sem leite e sem derivados do leite para que todos os tipos de restrições ao leite e a lactose, pudessem ser excluídas deste material. Dessa forma, os meus bolos caseirinhos, quando feitos da forma proposta, se tornam bolos inclusivos.

A maioria das receitas aqui ensinadas foram feitas com leite de coco. Você pode usar o mesmo leite de coco ou outro leite vegetal, desde que seja um que tenha boa quantidade de gordura, como os leites de oleaginosas. Da mesma forma, aqui no curso foi utilizado o industrializado, mas você pode usar o natural artesanal (receita no anexo 1). Lembrando que, se for utilizar o leite de coco industrial e ele estiver muito grosso, pode diluir em água na quantidade ideal para deixar o leite de coco mais fluido.

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

- **Sobre o produto COM E SEM AÇÚCAR**

Aqui neste curso de bolos caseirinhos saudáveis, o aluno terá em mãos 20 sabores diferentes de massa de bolo. Cada sabor de bolo eu ensino na versão com açúcar e também na versão sem açúcar, utilizando edulcorantes. Tudo isso para que, quem estiver produzindo o bolo, possa ter liberdade em escolher qual forma de adoçar o bolo mais lhe agrada.

Particularmente, bolos feitos com açúcar são mais saborosos e melhor estruturados. Não há como fugir desta verdade. Além disso, o açúcar vem da cana de açúcar, um produto diretamente da natureza, que passa por transformações até chegar no açúcar de cozinha que conhecemos. Uns são mais refinados que outros. Aqui no curso eu explorei os menos refinados para obtermos o máximo do produto natural.

Da mesma forma, quem não for utilizar o açúcar em suas preparações dos bolos caseiros, precisa estar atento ao tipo de adoçante a ser utilizado. Os adoçantes ou edulcorantes, são substâncias químicas, obtidos de matérias primas naturais ou artificiais desenvolvidas pela indústria de alimentos. O poder de adoçamento é maior ou menor do que o da sacarose (obtida da extração da cana de açúcar). O objetivo destas substâncias é de substituir total ou parcialmente o açúcar.

No mercado existem os adoçantes artificiais e os ditos "naturais". Os adoçantes artificiais são os sintéticos, ou seja, não foram obtidos por matéria primaria da natureza e sim confeccionados pela indústria. Os adoçantes artificiais mais conhecidos são a sacarina, o aspartame, a sucralose e o maltitol. Já os adoçantes que o comércio vende como naturais são o xilitol, o eritritol, o taumatina e o stevia.

Neste curso escolhi um adoçante de cada grupo para utilizar nas receitas para que o aluno entenda como cada tipo se comporta no bolo caseirinho. Além disso busquei aqueles que são os mais fáceis de achar no mercado. Porém, a escolha de qual adoçante será utilizado nos bolos será totalmente e exclusivamente do confeiteiro. Alguns adoçam mais ou menos que o açúcar comum, por isso o ideal é você seguir as orientações do fabricante acerca das medidas.

Nesta apostila, as receitas de bolo com adoçante foram aplicadas em quantidade superior ao açúcar por ter sido utilizado uma mistura de xilitol, eritritol e stevia, que adoçam menos que o açúcar. Por isso, se você utilizar um adoçante com poder de adoçar

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

mais forte, pode ficar a vontade para reduzir a quantidade do adoçante da sua receita de acordo com seu paladar (só altere a quantidade de adoçante e não os outros ingredientes).

SOBRE A MAÇÃ EM PÓ

Atualmente tenho utilizado muito em meus bolos a maça em pó como alternativa para adoçar meus bolos. Além de ser um produto 100% natural, não tem adição de corantes, conservantes e o resultado que eu tenho na estruturação dos bolos sem açúcar é maravilhoso.

A Maçã em Pó é a maçã que passa por um processo de desidratação à frio e em seguida é transformada em Pó. A Maçã em Pó pronta, é usada para adoçar mas não se classifica como um açúcar ou adoçante, é apenas maçã. No processo de desidratação é possível manter todos os nutrientes e vitaminas, com o controle das fibras e frutose.

Atualmente existe duas versões, a primeira, Maçã em Pó +Fibras, é rica em fibras como o próprio nome diz, e pode ser usada em todas as receitas, e é a mais indicada para massas de bolo, principalmente sem glúten, porque além de adoçar, as fibras auxiliam na estrutura da massa. Já a maçã em Pó +Dulçor, foi desenvolvida com uma diminuição das fibras e um aumento na frutose, o que a torna ideal para caramelos, caldas, cremes, coberturas e até mesmo adoçar bebidas, pois ela rende mais.

As duas versões da Maçã em Pó by Gi Grillot não têm contra indicações e por terem um índice glicêmico baixo , <37 , são aptas para uso por diabéticos. Porém, É SEMPRE INDICADO consultar um médico e na primeira utilização é indicado a versão +Fibras, pois ela tem também uma carga glicêmica mais baixa.

As duas versões não deixam sabor residual e não alteram o sabor das receitas. Depende cada paladar, mas a indicação de uso para substituir o açúcar é na proporção de 1:1.

Caso você opte por utilizar a maçã em pó no seu bolo caseirinho, utilize a quantidade de ingredientes da receita SEM AÇÚCAR da sua apostila. No meu paladar a maçã em pó tem o poder de adoçar semelhante ao açúcar, por isso uso a mesma quantidade de açúcar do bolo COM AÇÚCAR, porém os demais ingredientes com a quantidade descrita na receita SEM AÇÚCAR.

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

- **Sobre o ÓLEO**

Todo bolo precisa de gordura para estruturar. Não há como excluir gordura do bolo, e nem precisa. Quando bem utilizado e na quantidade certa, só trará benefícios para nossa receita.

As gorduras mais utilizadas na confeitaria e produção de bolos são a manteiga e os óleos vegetais. Aqui estamos utilizando óleo vegetal em todos os bolos, pois este curso tem o propósito de atender também aqueles que são alérgicos à proteína do leite e não podem consumir leite nem seus derivados. Mas caso você queira trocar o óleo por manteiga, é só utilizar a manteiga derretida e na mesma quantidade.

O óleo vegetal escolhido na maioria das receitas aqui apresentadas, foi o de girassol. Dentre as opções que encontramos no mercado, o óleo de girassol é o que tem sabor mais neutro, ótima viscosidade e é o que passa por menos refinamento. Mas, o confeiteiro pode usar outro óleo vegetal que se identifique mais. Porém, não aconselho usar azeite por conta do sabor forte, nem o óleo de coco (a não ser que a receita peça), pois o mesmo, tem uma densidade muito diferente do óleo de girassol e vai pesar no seu bolo.

Nas receitas de bolo sem açúcar, a quantidade de óleo é superior. Isso porque o adoçante resseca as massas de bolo e para isso é necessário ajustar a quantidade de gordura da receita.

- **Como aumentar sua receita**

O curso BOLOS CASEIRINHOS SAUDÁVEIS trás receitas de bolo em porções pequenas, uma unidade para uma forma forneável de até 400g (vide vídeo aula). Mas todos os bolos podem ser feitos em qualquer tipo de forma de bolo. Para isso, preencha até 2/3 da sua forma com a massa crua.

Caso queira dobrar a receita, o confeiteiro deve dobrar as proporções de todos os ingredientes. Mas o líquido (suco ou leite) do bolo deve ser diminuído em 10% a quantidade total. Por exemplo, se a receita de uma unidade leva 50g de leite de coco, para fazer dois bolos, eu dobro a quantidade de leite e em seguida tiro 10% desta quantidade, ou seja, vou utilizar 90g de leite de coco ao invés de 100g. O mesmo vale para triplicar a receita.

Para quadruplicar a receita é necessário diminuir 20% do total do leite das quatro receitas. Por exemplo, se a receita de uma unidade leva 50g de leite de coco, para fazer quatro bolos, eu quadruplico a quantidade de leite e em seguida tiro 20% desta quantidade total, ou

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

seja, vou utilizar 160g de leite de coco ao invés de 200g. O mesmo vale para quantidades maiores da receita. Porém não aconselho fazer mais de 4 receitas ao mesmo tempo.

Outro ponto importante é o óleo da receita. Se você dobrar, triplicar ou quadruplicar a receita sem açúcar, vai observar que a quantidade de óleo ficará muito alta em algumas receitas.

Em uma receita bem equilibrada, a gordura do bolo normalmente tem a mesma ou uma quantidade muito próxima (variando ate 20% para mais ou menos) aos ovos. Neste caso, se você triplicar a receita e a quantidade de gordura exceder 30% a mais a quantidade de ovos, você pode reduzir de 10 a 20% a quantidade total de gordura do seu bolo. Mas só o faça depois de testar a receita aumentada e observar a real necessidade.

Tabela para usar as massas em formas tradicionais*:

TAMANHO DAS FORMAS (diâmetro)	PESO DA MASSA CRUA
12 cm	250g – 300g
16 cm	450g – 500g
18 cm	600g – 650g
20 cm	750g – 800g
22 cm	1.000g – 1.100g
26 cm	1.400g – 1.500g

*As medidas podem variar de acordo com a altura da forma utilizada. Por isso esta tabela é apenas um guia. Você pode alterar as quantidades de acordo com a altura da sua forma.

Cada receita é fruto de muitos testes e repetições na minha cozinha, até se chegar em um produto que tivesse qualidade. Por isso, QUALQUER MUDANÇA na receita, feita pelo aluno, não produzirá o mesmo resultado proposto.

É importante ler todas as receitas do inicio ao fim, bem como fazer anotações das dicas repassadas durante a aula gravada, para que quando você iniciar as suas produções, tenha domínio e segurança. Ter domínio do que vai acontecer durante o processo de bater a massa até a finalização da decoração, facilitará o seu trabalho e trará mais segurança ao aluno.

Separe os ingredientes e use a balança de cozinha para pesar cada um. Na confeitaria, precisão é fundamental, mais ainda na

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

confeitaria sem trigo. Medidas caseiras não são confiáveis e podem trazer um resultado diferente do esperado.

Então vamos por a mão na massa e colocar em prática todas essas delícias. Lembrando que, é extremamente importante o acompanhamento e a orientação por um profissional de saúde na individualidade de quem vai consumir os bolos.

Vamos começar?

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

BOLOS CLÁSSICOS

1. BOLO DE BAUNILHA COM AÇÚCAR

1 ovo
50g de açúcar demerara ou cristal
55g de óleo de girassol
60g de leite de coco ou de amêndoas
gotas de extrato de baunilha
40g de farinha de amêndoas
35g de farinha de arroz
20g amido de milho
pitada de sal
4g de fermento em pó para bolo

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o açúcar, o leite de coco e as gotas de baunilha. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo foneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata

2. BOLO DE BAUNILHA SEM AÇÚCAR

1 ovo
60g de adoçante*
65g de óleo de girassol
60g de leite de coco ou de amêndoas
gotas de extrato de baunilha
40g de farinha de amêndoas
35g de farinha de arroz integral
20g amido de milho
pitada de sal

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

4g de fermento em pó

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o adoçante, o leite de coco e as gotas de baunilha. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 50g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

3. BOLO DE CHOCOLATE COM AÇÚCAR

1 ovo
60g de açúcar mascavo
60g de óleo de girassol
70g de leite de coco ou de amêndoas
12g de cacau em pó alcalino
40g de farinha de amendoim
25g de farinha de arroz integral
15g amido de milho
pitada de sal
4g de fermento em pó
1g bicarbonato de sódio (opcional)*

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o açúcar, o leite de coco e as gotas de baunilha. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

Substituições:
Farinha de amendoim – farinha de castanha de caju
Farinha de arroz integral – farinha de arroz – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata

***O bicarbonato é ótimo para potencializar a cor do nosso bolo. Porém ele pode deixar sua massa esfarelando. Se isso acontecer, exclua da sua receita.**

4. BOLO DE CHOCOLATE SEM AÇÚCAR

1 ovo
70g de adoçante*
75g de óleo de girassol
70g de leite de coco ou de amêndoas
12g de cacau alcalino em pó
40g de farinha de amendoim
25g de farinha de arroz integral
15g amido de milho
pitada de sal
4g de fermento em pó
1g bicarbonato de sódio (opcional)**

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o adoçante, o leite de coco e as gotas de baunilha. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de amendoim – farinha de castanha de caju
Farinha de arroz integral – farinha de arroz – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 50g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**
****O bicarbonato é ótimo para potencializar a cor do nosso bolo. Porém ele pode deixar sua massa esfarelando. Se isso acontecer, exclua da sua receita.**

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

5. BOLO DE LARANJA COM AÇÚCAR

1 ovo
55g de açúcar demerara
60g de óleo de girassol
60g de suco de laranja pera
1 colher de sopa de raspas de laranja
30g de farinha de amêndoas
35g de farinha de arroz integral
20g polvilho doce
20g amido de milho
pitada de sal
4g de fermento em pó

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o açúcar, o suco de laranja e as raspas. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata
Polvilho doce – fécula de mandioca

6. BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR

1 ovo
70g de adoçante*
70g de óleo de girassol
60g de suco de laranja pera
1 colher de sopa de raspas de laranja
30g de farinha de amêndoas
35g de farinha de arroz integral
20g polvilho doce
20g amido de milho
pitada de sal

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

4g de fermento

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o adoçante, o suco de laranja e as raspas. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata
Polvilho doce – fécula de mandioca

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 55g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

7. BOLO DE LIMÃO COM AÇÚCAR

1 ovo
60g de açúcar demerara
60g de óleo de girassol
40g de água
20g de sumo (suco puro) de limão
1 colher de chá cheia de raspas de limão
30g de farinha de amêndoas
40g de farinha de arroz
20g polvilho doce
20g amido de milho
pitada de sal
4g de fermento

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o açúcar, a água, o sumo e as raspas do limão. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata
Polvilho doce – fécula de mandioca

8. BOLO DE LIMÃO SEM AÇÚCAR

1 ovo
75g de adoçante*
70g de óleo de girassol
40g de água
20g de sumo (suco puro) de limão
1 colher de chá cheia de raspas de limão
30g de farinha de amêndoas
40g de farinha de arroz
20g polvilho doce
20g amido de milho
pitada de sal
4g de fermento

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o açúcar, a água, o sumo e as raspas do limão. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata
Polvilho doce – fécula de mandioca

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 60g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

9. BOLO DE CENOURA COM AÇÚCAR

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

1 ovo
50g de açúcar demerara ou cristal
60g de óleo de girassol
50g de cenoura crua
30g de supreme de laranja
30g de farinha de amêndoas
35g de farinha de arroz integral
20g de amido de milho
pitada de sal
4g de fermento em pó

Modo de preparo:
Em um liquidificador, coloque o ovo, o óleo, a cenoura cortada em rodelas, o açúcar e a supreme da laranja. Bata até homogeneizar. Despeje em um bowl e adicione os secos. Misture com um fouet. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de amêndoas – farinha de castanha de caju
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata

10. BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR

1 ovo
60g de adoçante*
70g de óleo de girassol
50g de cenoura crua
30g de supreme de laranja
30g de farinha de amêndoas
35g de farinha de arroz integral
20g de amido de milho
pitada de sal
4g de fermento em pó

Modo de preparo:
Em um liquidificador, coloque o ovo, o óleo, a cenoura cortada em rodelas, o adoçante e a supreme da laranja. Bata até homogeneizar.

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

Despeje em um bowl e adicione os secos. Misture com um fouet. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de amêndoas – farinha de castanha de caju
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 50g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

11. BOLO DE MAÇÃ COM AÇÚCAR

1 ovo
80g maçã com casca e sem semente
50g de óleo de girassol
30g melado de cana ou rapadura derretida
30g açúcar mascavo
5g canela em pó
40g farinha de arroz integral
30g de farinha de castanha de caju
20g de amido de milho
pitada de sal
4g de fermento em pó

Modo de preparo:
Em um liquidificador, coloque o ovo, o óleo, as maças cortada em pedaços, o açúcar, a canela em pó e o melado de cana. Bata até homogeneizar. Despeje em um bowl e adicione os secos. Misture com um fouet. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e decore em cima com maça cortada em lâminas. Leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de castanha de caju – farinha de amendoim

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de aveia
Amido de milho – fécula de batata

12. BOLO DE MAÇÃ SEM AÇÚCAR

1 ovo
80g maçã com casca e sem semente
75g de óleo de girassol
60g adoçante*
5g canela em pó
40g farinha de arroz integral
30g de farinha de castanha de caju ou de amendoim
20g de amido de milho
pitada de sal
4g de fermento em pó

Modo de preparo:
Em um liquidificador, coloque o ovo, o óleo, as maçãs cortada em pedaços, o adoçante, a canela em pó e o melado de cana. Bata até homogeneizar. Despeje em um bowl e adicione os secos. Misture com um fouet. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e decore em cima com maçã cortada em lâminas. Leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de castanha de caju – farinha de amendoim
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de aveia
Amido de milho – fécula de batata

13. BOLO DE MILHO COM AÇÚCAR

1 ovo
40g de óleo de coco ou girassol
80g flocão de milho (o mesmo que faz cuscuz)
40g de água
40g de leite de coco
50g de açúcar demerara
30g de coco ralado fresco ou desidratado
pitada de sal

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

4g de fermento em pó

Modo de preparo:
Coloca em um recipiente (bowl) o flocão de milho de molho na água e no leite de coco até ele absorver todo esse líquido. Depois, adicione todos os demais ingredientes e misture com um fouet. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável. Leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

14. BOLO DE MILHO SEM AÇÚCAR

1 ovo
50g de óleo de coco ou girassol
80g flocão de milho (o mesmo que faz cuscuz)
40g de água
40g de leite de coco
65g adoçante*
30g de coco ralado fresco ou desidratado
pitada de sal
4g de fermento em pó

Modo de preparo:
Coloca em um recipiente (bowl) o flocão de milho de molho na água e no leite de coco até ele absorver todo esse líquido. Depois, adicione todos os demais ingredientes e misture com um fouet. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável. Leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 50g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

15. BOLO DE CHURROS COM AÇÚCAR

1 ovo
50g de açúcar mascavo ou de coco
60g de óleo de girassol
60g de leite de coco ou de amêndoas

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

5g de canela em pó
35g de farinha de amêndoas
30g de farinha de arroz integral
20g amido de milho
pitada de sal
4g de fermento

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o açúcar, o leite de coco e a canela em pó. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo foneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de amêndoas – farinha de castanha de caju
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de aveia
Amido de milho – fécula de batata

16. BOLO DE CHURROS SEM AÇÚCAR

1 ovo
60g de adoçante*
70g de óleo de girassol
60g de leite de coco ou de amendoas
5g de canela em pó
35g de farinha de amêndoas
30g de farinha de arroz integral
20g amido de milho
pitada de sal
4g de fermento

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o adoçante, o leite de coco e a canela em pó. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo foneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

Substituições:
Farinha de amêndoas – farinha de castanha de caju
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de aveia
Amido de milho – fécula de batata

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 50g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

17. BOLO PAÇOQUINHA COM AÇÚCAR

1 ovo
50g de açúcar mascavo
60g de óleo de girassol
60g de leite de coco ou de amendoim
2g de canela em pó
40g de farinha de amendoim
35g de farinha de aveia
20g polvilho doce
pitada de sal
4g de fermento

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o açúcar, o leite de coco e a canela em pó. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo foneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de amendoim – farinha de castanha de caju
Farinha de aveia – farinha de arroz integral – farinha de arroz
Polvilho doce – fécula de mandioca

18. BOLO DE PAÇOQUINHA SEM AÇÚCAR

1 ovo
65g de adoçante*

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

70g de óleo de girassol
60g de leite de coco ou de amendoim
2g de canela em pó
40g de farinha de amendoim
35g de farinha de aveia
20g polvilho doce
pitada de sal
4g de fermento

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o adoçante, o leite de coco e a canela em pó. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo foneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de amendoim – farinha de castanha de caju
Farinha de aveia – farinha de arroz integral – farinha de arroz
Polvilho doce – fécula de mandioca

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 50g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

19. BOLO MESCLADO COM AÇÚCAR

1 ovo
60g de açúcar demerara ou cristal
60g de óleo de girassol
70g de leite de coco ou de amendoas
gotas de extrato de baunilha
5g de cacau em pó alcalino
40g de farinha de amêndoas
30g de farinha de arroz
20g amido de milho
pitada de sal
4g de fermento

Modo de preparo:

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o açúcar, o leite de coco e a baunilha. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos (exceto o cacau) que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Pese a massa e retire 35-40% da massa e reserve em outro recipiente. Adicione o cacau a essa quantidade de massa retirada. Misture ate a massa ficar escurinha. Agora temos duas massas prontas, uma branca e outra preta. Com uma colher de sopa, coloque alternadamente a massa branca e a preta na forma forneavel (veja o vídeo da aula). Vá distribuindo camadas de massa branca e preta, uma ao lado da outra, alternando. Depois em cima também alternando os sabores. Por fim, passe uma faca ou espátula fazendo um zig zag para misturar de leve as camadas. Leve para assar no forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de amêndoas – farinha de castanha de caju
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata

20. BOLO MESCLADO SEM AÇÚCAR

1 ovo
75g de adoçante
75g de óleo de girassol
70g de leite de coco ou de amêndoas
gotas de extrato de baunilha
5g de cacau em pó alcalino
40g de farinha de amêndoas
30g de farinha de arroz
20g amido de milho
pitada de sal
4g de fermento

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o adoçante, o leite de coco e a baunilha. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos (exceto o cacau) que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Pese a massa e retire 35-40% da massa e reserve em outro recipiente. Adicione o cacau a essa quantidade de massa retirada. Misture ate a massa ficar escurinha. Agora temos duas

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

massas prontas, uma branca e outra preta. Com uma colher de sopa, coloque alternadamente a massa branca e a preta na forma forneavel (veja o vídeo da aula). Vá distribuindo camadas de massa branca e preta, uma ao lado da outra, alternando. Depois em cima também alternando os sabores. Por fim, passe uma faca ou espátula fazendo um zig zag para misturar de leve as camadas. Leve para assar no forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de amêndoas – farinha de castanha de caju
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 60g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

BOLOS PREMIUM

21. BOLO DE NOZES COM AÇÚCAR

1 ovo
50g de óleo girassol
50g de açúcar mascavo
55g de leite de amêndoas ou de coco
40g de farinha de nozes
30g de farinha de aveia
15g de farinha de arroz
20g de polvilho doce
pitada de sal
4g fermento em pó

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o açúcar e o leite de amendoas. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Polvilho doce – fécula de mandioca

22. BOLO DE NOZES SEM AÇÚCAR

1 ovo
60g de óleo de girassol
65g de adoçante*
55g de leite de amêndoas ou de coco
40g de farinha de nozes
30g de farinha de aveia
15g de farinha de arroz
20g de polvilho doce
pitada de sal
4g fermento em pó

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o adoçante e o leite de amendoas. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Polvilho doce – fécula de mandioca

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 50g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

23. BOLO DE AMEIXA COM AÇÚCAR

1 ovo
60g de óleo de girassol
45g de açúcar mascavo
60g de ameixa sem caroço
30g de farinha de arroz integral
20g de farinha de aveia
20g de polvilho doce
pitada de sal
4g fermento em pó

Modo de preparo:
Em uma panela leve as ameixas ao fogo com um pouco de água (use a mesma quantidade das ameixas – 60g). Com o fogo baixo deixe as ameixas cozinhando até as ameixas ficarem bem moles e fáceis de desfazer com uma espátula, virando um purê (se for necessário acrescente mais água até obter esse purê). Deixe esfriar. Em um bowl acrescente o ovo, o óleo, o açúcar e o purê de ameixas. Mexa bem. Depois acrescente os secos e misture. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Polvilho doce – fécula de mandioca

24. BOLO DE AMEIXA SEM AÇÚCAR

1 ovo
70g de óleo
60g de adoçante*
60g de ameixa sem caroço
30g de farinha de arroz integral
20g de farinha de aveia
20g de polvilho doce
pitada de sal
4g fermento em pó

Modo de preparo:
Em uma panela leve as ameixas ao fogo com um pouco de água (use a mesma quantidade das ameixas – 60g). Com o fogo baixo deixe as ameixas cozinhando até as ameixas ficarem bem moles e fáceis de desfazer com uma espátula, virando um purê (se for necessário acrescente mais água até obter esse purê). Deixe esfriar. Em um bowl acrescente o ovo, o óleo, o adoçante e o purê de ameixas. Mexa bem. Depois acrescente os secos e misture. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Polvilho doce – fécula de mandioca

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 45g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

25. BOLO DE PISTACHE COM AÇÚCAR

1 ovo
50g de óleo de girassol
50g de açúcar mascavo
55g de leite de amêndoas ou de coco
50g de farinha de pistache
30g de farinha de arroz integral
20g de polvilho doce
pitada de sal
4g fermento em pó

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o açúcar e o leite de amendoas. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Polvilho doce – fécula de mandioca

26. BOLO DE PISTACHE SEM AÇÚCAR

1 ovo
60g de óleo de girassol
65g de adoçante*
55g de leite de amêndoas ou de coco
50g de farinha de pistache
30g de farinha de arroz integral
20g de polvilho doce
pitada de sal
4g fermento em pó

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o adoçante e o leite de amendoas. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Polvilho doce – fécula de mandioca

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 50g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

27. BOLO DE TAPIOCA COM AÇÚCAR

1 ovo
30g de óleo coco
60g de açúcar demerara ou cristal
130g de leite de coco (105g para hidratar)
55g de tapioca granulada
30g de farinha de arroz
25g de coco ralado fresco
pitada de sal
4g fermento em pó

Modo de preparo:
Hidrate a tapioca granulada com 105g de leite de coco. Se for utilizar o coco ralado seco desidratado colocar também para hidratar neste momento junto com a tapioca. Caso utilize o coco fresco, não precisa hidratar. Em um bowl coloque o ovo, o óleo, o açúcar, o resto do leite de coco e misture bem. Por fim adicione a tapioca, a farinha de arroz, o coco fresco, o sal e o fermento. Misture com um fouet. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto

28. BOLO DE TAPIOCA SEM AÇÚCAR

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

1 ovo
45g de óleo coco
80g de adoçante*
130g de leite de coco (105g para hidratar)
55g de tapioca granulada
30g de farinha de arroz
25g de coco ralado fresco
pitada de sal
4g fermento em pó

Modo de preparo:
Hidrate a tapioca granulada com 105g de leite de coco. Se for utilizar o coco ralado seco desidratado colocar também para hidratar neste momento junto com a tapioca. Caso utilize o coco fresco, não precisa hidratar. Em um bowl coloque o ovo, o óleo, o adoçante, o resto do leite de coco e misture bem. Por fim adicione a tapioca, a farinha de arroz, o coco fresco, o sal e o fermento. Misture com um fouet. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 60g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

29. BOLO DE AVELÃ COM AÇÚCAR

1 ovo
50g de óleo de girassol
50g de açúcar mascavo
55g de leite de amêndoas ou de coco
40g de farinha de avelã
30g de farinha de aveia
15g de farinha de arroz
20g de polvilho doce
pitada de sal

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

4g fermento em pó
Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o açúcar e o leite de amendoas. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Polvilho doce – fécula de mandioca

30. BOLO DE AVELÃ SEM AÇÚCAR

1 ovo
60g de óleo
65g de adoçante*
55g de leite de amêndoas ou de coco
40g de farinha de avelã
30g de farinha de aveia
15g de farinha de arroz
20g de polvilho doce
pitada de sal
4g fermento em pó

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o adoçante e o leite de amendoas. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos que já foram peneirados. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Polvilho doce – fécula de mandioca

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 50g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

31. BOLO DE MARACUJÁ COM AÇÚCAR

1 ovo
60g de óleo de girassol
70g de açúcar demerara
60g de polpa de maracujá
30g de farinha de amendoas
30g de farinha de arroz
10g de amido de milho
30g de polvilho doce
pitada de sal
4g fermento em pó

Modo de preparo:
Bata no liquidificador o ovo com o óleo, o açúcar e a polpa do maracujá (com caroços). Despeje em um bowl e acrescente os secos peneirados. Misture com um auxílio de um fouet. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de amêndoas – Farinha de castanha de caju
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata
Polvilho doce – fécula de mandioca

32. BOLO DE MARACUJÁ SEM AÇÚCAR

1 ovo
70g de óleo de girassol
90g de adoçante*
60g de polpa de maracujá
30g de farinha de amendoas
30g de farinha de arroz

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

10g de amido demilho
30g de polvilho doce
pitada de sal
4g fermento em pó

Modo de preparo:
Bata no liquidificador o ovo com o óleo, o adoçante e a polpa do maracujá (com caroços). Despeje em um bowl e acrescente os secos peneirados. Misture com um auxílio de um fouet. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de amêndoas – Farinha de castanha de caju
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata
Polvilho doce – fécula de mandioca

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 70g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

33. BOLO DE COCO COM ABACAXI COM AÇÚCAR

1 ovo
60g de óleo de girassol
50g de açúcar demerara
60g de leite de coco
30g de farinha de amêndoas
30g de farinha de arroz
20g de amido de milho
10g de farinha de coco
20g coco seco desidratado
pitada de sal
4g fermento em pó
rodelas de abacaxi

Modo de preparo:

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o açúcar e o leite de coco. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável. Corte o abacaxi em rodelas bem finas e em seguida corte as rodelas ao meio, em um semicírculo. Leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata

34. BOLO DE COCO COM ABACAXI SEM AÇÚCAR

1 ovo
70g de óleo de girassol
65g de adoçante*
60g de leite de coco
30g de farinha de amendoas
30g de farinha de arroz
20g de amido de milho
10g de farinha de coco
20g coco seco desidratado
pitada de sal
4g fermento em pó
rodelas de abacaxi

Modo de preparo:
Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o adoçante e o leite de coco. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável. Corte o abacaxi em rodelas bem finas e em seguida corte as rodelas ao meio, em um semicírculo. Leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 50g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

35. BOLO DE AIPIM COM AÇÚCAR

1 ovo
50g de óleo de girassol
50g de açúcar demerara ou cristal
120g de aipim ralado fino
30g coco ralado fresco
pitada de sal
4g fermento em pó

Modo de preparo:
Rale o aipim no ralador intermediário. Faça isso em toda a periferia do aipim, deixando o miolo (despreze o miolo). Coloque o aipim ralado em uma peneira para dessourar. Pode ajudar com a mão para tirar o líquido do aipim. Coloque em um bowl o ovo, o óleo, o coco ralado, o açúcar, o aipim, o sal e o fermento. Misture bem com um fouet. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

36. BOLO DE AIPIM SEM AÇÚCAR

1 ovo
60g de óleo de girassol
75g de adoçante*
120g de aipim ralado fino
30g coco ralado fresco
pitada de sal
4g fermento em pó

Modo de preparo:
Rale o aipim no ralador intermediário. Faça isso em toda a periferia do aipim, deixando o miolo (despreze o miolo). Coloque o aipim ralado em uma peneira para dessourar. Pode ajudar com a mão

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

apertando para tirar o líquido do aipim. Coloque em um bowl o ovo, o óleo, o coco ralado, o adoçante, o aipim, o sal e o fermento. Misture bem com um fouet. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável e leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 50g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

37. BOLO CAFÉ COM AÇÚCAR

1 ovo
60g de óleo de girassol
70g de açúcar demerara
60g de café forte passado
10g de cacau em pó alcalino
40g de farinha de amendoim
30g de farinha de arroz
20g de amido de milho
pitada de sal
4g fermento em pó

Modo de preparo:
Faça o seu café como de costume em sua casa. Espere esfriar. Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o açúcar e o café. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável. Leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de amendoim – Farinha de castanha de caju
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

38. BOLO DE CAFÉ SEM AÇÚCAR

1 ovo
70g de óleo de girassol
80g de açúcar adoçante
60g de café forte passado
10g de cacau em pó alcalino
40g de farinha de amendoim
30g de farinha de arroz
20g de amido de milho
pitada de sal
4g fermento em pó

Modo de preparo:
Faça o seu café como de costume em sua casa. Espere esfriar. Em um recipiente (bowl) coloque o ovo, o óleo, o adoçante e o café. Misture com um fouet. Em seguida, acrescente os secos. Misture até a massa ficar homogenia. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável. Leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de amendoim – Farinha de castanha de caju
Farinha de arroz – farinha de arroz integral – farinha de amaranto
Amido de milho – fécula de batata

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 70g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

39. BOLO DE BANANA CARAMELIZADA COM AÇÚCAR

1 ovo
50g de óleo de girassol
30g de açúcar demerara
50g de banana prata bem madura
especiarias a gosto
30g de leite de coco ou de arroz ou de aveia
60g de farinha de aveia
20g de polvilho doce

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

20g de amido de milho
pitada de sal
4g fermento em pó
Açúcar para caramelizar e bananas para decorar (quantidade a gosto)

Modo de preparo:
Bata no liquidificador o ovo com o óleo, o açúcar, as especiarias e a banana. Despeje em um bowl e acrescente os secos peneirados. Misture com um auxílio de um fouet. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável. Em uma panela, leve o açúcar ao fogo bem baixo. Espere o açúcar derreter para depois utilizar uma espátula para mexer. Quando a cor de caramelo surgir no seu açúcar. Mexa bem até nao sentir nenhum grão. Disponha as bananas cortadas em rodelas bem finas por cima da massa crua. Uma bem próxima da outra. Despeje o caramelo no centro do bolo. Leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de aveia – farinha de arroz integral – farinha de arroz
Amido de milho – fécula de batata
Polvilho doce – fécula de mandioca

40. BOLO DE BANANA SEM AÇÚCAR

1 ovo
60g de óleo de girassol
45g de adoçante*
50g de banana prata bem madura
especiarias a gosto
30g de leite de coco ou de arroz ou de aveia
60g de farinha de farinha de aveia
20g de polvilho doce
20g de amido de milho
pitada de sal
4g fermento em pó
adoçante para caramelizar

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

Modo de preparo:
Bata no liquidificador o ovo com o óleo, o adoçante, as especiarias e a banana. Despeje em um bowl e acrescente os secos peneirados. Misture com um auxílio de um fouet. Despeje a massa em uma forma de bolo forneável. Em uma panela, leve o adoçante ao fogo bem baixo. Espere o adoçante derreter para depois utilizar uma espátula para mexer. Quando a cor de caramelo surgir no seu adoçante, mexa bem até não sentir nenhum grão (a maioria dos adoçantes não vão chegar na mesma cor do caramelo feito com açúcar). Disponha as bananas cortadas em rodelas bem finas por cima da massa crua. Uma bem próxima da outra. Despeje o caramelo no centro do bolo. Leve para assar em forno com temperatura de 180C até seu bolo passar no teste do palito (espeta o palito ou faca no centro do bolo até o fundo da forma e se sair limpo é porque o bolo está pronto).

Substituições:
Farinha de aveia – farinha de arroz integral – farinha de arroz
Amido de milho – fécula de batata
Polvilho doce – fécula de mandioca

***Atenção: o adoçante utilizado nesta receita tem o poder de adoçar menor que o açúcar, por isso, se você utilizar o adoçante que adoça igual ao açúcar, você usa 30g de adoçante. Se o adoçante escolhido for um que adoce mais que o açúcar, você segue as instruções do fabricante.**

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

COBERTURAS

1. CREME DE COCO FUNCIONAL - BEIJINHO

120g de biomassa de banana verde*
80g de açúcar ou adoçante
120g de leite de coco
80g de coco ralado fresco ou seco desidratado

Modo de preparo:
Em uma panela coloque o leite de coco e a biomassa de banana verde e leve ao fogo médio. Caso sua biomassa esteja na consistência firma, dissolva no próprio leite de coco. Acrescente o adoçante/açúcar e continue a mexer com um fouet. Quando estiver um creme liso, acrescente o coco ralado fresco. Misture bem e desligue o fogo. Decore seu bolo.

*A receita da biomassa você encontra no anexo 1 desta apostila

2. CREME DE CHOCOLATE FUNCIONAL

120g de biomassa de banana verde*
120g de açúcar ou adoçante
150g de leite de coco
15g de amido de milho
150g de chocolate 70%

Modo de preparo:
Em uma panela coloque o leite de coco, o amido de milho e a biomassa de banana verde e leve ao fogo médio. Caso sua biomassa esteja na consistência firma, dissolva no próprio leite de coco. Acrescente o adoçante/açúcar e continue a mexer com um fouet. Quando estiver um creme liso, acrescente o chocolate, desligue o fogo e deixe o chocolate derreter no creme. Misture bem. Coloque para esfriar com um plástico em contato direto com a superfície do creme de chocolate. Decore seu bolo.

*A receita da biomassa você encontra no anexo 1 desta apostila

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

3. PAÇOQUINHA FUNCIONAL

80g de creme de amendoim
80g de leite de coco ou de amendoim
60g de açúcar mascavo ou adoçante de sua preferencia

Modo de preparo:
Em uma panela coloque o creme de amendoim, o leite de coco e o açúcar/adoçante e leve ao fogo médio. Quando a paçoquinha estiver desgrudando do fundo da panela está pronto. Desligue o fogo. Decore seu bolo.

4. GOIBADA CREMOSA ARTESANAL

250g de goiaba bem madura com casca cortada em 4
60g de água
100g de açúcar ou adoçante
100g de suco de goiaba
1 colher de sopa de beterraba crua ralada
1 colher de chá de suco de limão

Modo de preparo:
Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio mexendo de vez em quando (demora mais ou menos 30 min). Deixe reduzir bem. Em seguida, passe em uma peneira para tirar as sementes. Guarde na geladeira por até 15 dias.

5. MERENGUE SUÍÇO

200g de claras
180g de açúcar ou adoçante

Misture as claras com o açúcar/adoçante em uma tigela e leve ao fogo em banho maria sem deixar a agua do banho maria encostar na tigela. Apenas o vapor da água vai realizar o processo de cozimento. Mexa a mistura de clara e açúcar até não sentir mais os grãos do açúcar. Desligue o fogo e despeje no bowl da batedeira. Bata com o batedor globo na velocidade alta até sentir o bowl da batedeira frio (no mínimo 20min). Você pode incrementar e saborizar seu merengue com raspas de laranja, limão, adicionar especiarias, ou

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

trabalhar com açúcares que tenham sabor como açúcar mascavo ou de coco.

Licenciado para - Niiza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com

ANEXO 1

- **RECEITA DE LEITE DE COCO ARTESANAL**

INGREDIENTES
200g de coco fresco ralado (cerca de 1 coco pequeno)
1 xícara (chá) de água filtrada morna

MODO DE PREPARO
Num liquidificador, junte o coco e a água e bata até virar um líquido branco (cerca de 5 minutos). Por ser natural, ele não terá a espessura nem a cor super branca dos industrializados.
Num pano de prato limpo (ou um tecido de voal), coe a mistura sobre uma tigela, espremendo bem com as mãos para extrair todo o leite. O leite de coco pode ser armazenado na geladeira por até 3 dias, ou congelado até 3 meses.

- **RECEITA DE BIOMASSA DE BANANA VERDE**

INGREDIENTES
Banana verdes lavadas com casca e talo

MODO DE PREPARO
Coloque as bananas na panela de pressão e cubra com água fervente.
Tampe, leve ao fogo médio e, após pegar pressão, deixe cozinhar por 8 minutos.
Espere a pressão ser liberada naturalmente para abrir a panela, retire as bananas e descarte a água.
Descasque as bananas ainda quentes com cuidado e triture a polpa no processador ou liquidificador até formar uma pasta cremosa.
Mantenha na geladeira por até 4 dias ou distribua porções em saquinhos ou fôrmas de gelo e congele para usar quando quiser.

Licenciado para - Niza Maria Dela Torre Fardin - 01549615904 - Protegido por Eduzz.com