material complementar

brigadeiro zero



POR CAROLINA YAMAMOTO

PLANTLIFE SCHOOL 2023 | TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

plantlife ZERØ

Essa é uma receita gratuita do nosso novo curso, o Plantlife Zero. As inscrições para esse curso abrem na quarta-feira, dia **9 de agosto, às 17h.**

Quem estiver no grupo VIP do Whatsapp receberá o link antecipadamente por lá, e terá mais chances de garantir o **desconto de R$ 250 na matrícula + brinde para os 50 primeiros.**

Todas as receitas do Plantlife Zero são:

- Sem glúten
- Sem leite e lactose
- Sem açúcar

Se você tem interesse no curso, clique no botão:

GRUPO VIP DO WHATSAPP

blend de adoçantes

ingredientes

- 400 gramas de eritritol
- 4 gramas de stévia pura (Color Andina)



modo de preparo

- Lave e seque bem o copo do liquidificador.
- Adicione o eritritol e a stévia e triture até obter um pó bem fino. Esse passo minimiza a cristalização dos doces depois de prontos.
- Transfira para um pote bem fechado e conserve por até 3 meses.

OBS: mesmo em um pote bem fechado, pode haver contato com a umidade do ar, o que pode fazer com que ele forme grumos ou pedras. Peneire sempre antes de usar. Caso compre eritritol refinado, não é necessário triturar, apenas misturar.

rendimento: 400g

leite condensado

ingredientes

- 65g de castanha de caju crua e sem sal
- 120g de água quente
- 150g de blend de adoçantes
- 25g de óleo de coco sem sabor
- 5g de extrato ou essência de baunilha
- 1g de goma xantana



modo de preparo

Siga as instruções dadas na aula em vídeo.

rendimento: 395 gramas (equivalente a 1 lata)

brigadeiro

ingredientes

- 395g de leite condensado zero (1 receita)
- 80g de chocolate 100% cacau picado



modo de preparo

Siga as instruções dadas na aula em vídeo.

rendimento: 400 gramas (~20 unidades)

Dicas

- Utilize um chocolate amargo para fazer o brigadeiro para ficar balanceado com o doce do leite condensado.
- Quanto maior a porcentagem de cacau, mais estável ficará o brigadeiro.
- Para facilitar, enrole o brigadeiro gelado. Quando cozido até o ponto correto, não deve derreter na temperatura ambiente.
- Compre os insumos pela internet, é mais garantido de encontrar e provavelmente será mais barato.

Indicações de fornecedores

- Chocolates 100% cacau: Gobeche, Java, Ingredientes Online, Le Antoní.
- Granulado zero açúcar: Gobeche



entre na lista de interessados para aprender mais receitas zero açúcar no Plantlife Zero:

GRUPO VIP DO WHATSAPP

Fale conosco:

(11) 99154-0927

plantlife

ESSE MATERIAL É DE AUTORIA DA PLANTLIFE SCHOOL.
É EXPRESSAMENTE PROIBIDA A VENDA, REPRODUÇÃO
E/OU DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL CONFORME
PREVISTO NA LEI 9.610/98.