

Caseirinhos Fit



Isabela Plaza

Índice

1. *Caseirinho Integral de Chocolate*
2. *Caseirinho Integral de Nozes*
3. *Caseirinho Integral de Cenoura*
4. *Caseirinho Integral de Milho*
5. *Caseirinho Integral de Banana, maçã e canela*
6. *Caseirinho de Cenoura sem Lactose*
7. *Caseirinho de Coco sem Lactose*
8. *Caseirinho Prestígio sem Lactose*
9. *Caseirinho de Milho sem Gluten e sem Lactose*
10. *Caseirinho de Iogurte Light*
11. *Caseirinho de Chocolate Light*
12. *Caseirinho Diet de Limão*
13. *Caseirinho Diet de Chocolate*
14. *Caseirinho Fit de Chocolate*
15. *Caseirinho Fit de Laranja*
16. *Caseirinho Integral de Frutas*
17. *Caseirinho Fit de Cenoura*
18. *Caseirinho Fit de Milho*
19. *Caseirinho sem Glúten*
20. *Caseirinho Fit de Banana com Chocolate*



1- Caseirinho Integral de Chocolate

Ingredientes:

3 ovos

2 xícaras de farinha de trigo integral

2 xícaras de açúcar demerara ou mascavo

1/2 xícara de óleo de girassol

3 colheres de sopa de cacau em pó

1 xícara de água quente

1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixando o fermento por último. Coloque em forminhas de caseirinho e leve ao forno preaquecido por mais ou menos 35 minutos.



2- Caseirinho Integral de Nozes

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

2 xícaras (chá) de leite desnatado.

1 xícara (chá) de chocolate em pó

1 xícara (chá) de óleo de milho

1 xícara (chá) de açúcar light

1 colher de (sopa) de fermento em pó

150 g nozes

3 ovos



Modo de preparo:

Aquecer o forno em temperatura média. Untar bem a forma (redonda, de buraco no meio).

Bater as claras em neve. Acrescentar as gemas, açúcar, óleo, batendo. Acrescentar o chocolate e bater por mais alguns minutos.

Desligar a batedeira e colocar a farinha misturada com o fermento, mexer sem bater.

Adicionar o leite quente e misturar. Colocar nas forminhas de caseirinho e levar ao forno por uns 30 minutos

3- Caseirinho Integral de Cenoura

Ingredientes:

3 cenouras médias

4 ovos

2 xícaras açúcar demerara ou mascavo

1 xícara óleo

2 xícaras farinha de trigo integral

1 colher de sopa fermento para bolo



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes, com exceção da farinha de trigo e fermento, no liquidificador ou mixer. Dica : se não tiver liquidificador ou mixer, pode ralar a cenoura em um ralador! Em uma tigela, misturar o trigo ao creme. Por fim, adicionar o fermento. Colocar nas forminhas de caseirinho, e levar para assar em forno pré-aquecido a 180 graus. Assar por, aproximadamente, 30 minutos

4- Caseirinho Integral de Milho

Ingredientes:

1 lata de milho

2 xícaras de trigo integral (se preferir, 50 g de linhaça dourada, chia ou aveia)

1 xícara de leite desnatado

1 xícara açúcar mascavo

1/2 xícara de óleo canola ou de girassol

2 ovos inteiros

2 claras

1 colher (sopa) de fermento químico



Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 180° C. No liquidificador ou no mixer, triture o milho com a linhaça e, se quiser, acrescente 3 colheres de leite para ajudar na trituração. Coloque todos os ingredientes em uma tigela e bata na batedeira por 10 minutos. Coloque em forminhas de caseirinho. Deixe assar por aproximadamente 35 minutos a 180 graus.

5- Caseirinho Integral de Banana, maça e canela

Ingredientes:

2 bananas

1 maçã

2 ovos

1 xícara de chá de leite, com 1 colher de chá de essência de baunilha e o suco de 1 limão

1 xícara de chá de aveia

2 colheres de sopa de óleo de milho

2 xícaras de chá de açúcar mascavo

1 xícara de chá de farinha integral

1 colher de sobremesa de fermento em pó

Canela a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador, 1 banana, os ovos, o leite com a baunilha e limão e o óleo.

Acrescente o açúcar e bata mais um pouco.

Em uma vasilha coloca a farinha, a aveia, o fermento. Misture a massa formada no liquidificador aos ingredientes secos.

5- Caseirinho Integral de Banana, maçã e canela

Em cada forma de caseirinho, coloque metade da massa, por cima 1 banana picada em pedaços, e a maçã sem casca também picada, complete a forma com o restante da massa. Polvilhe com canela a gosto. Coloque para assar em forno pré aquecido (15 minutos) durante aproximadamente 30 minutos a 180 graus



6- Caseirinho de Cenoura sem Lactose

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de arroz

2 xícaras de açúcar

1 xícara de óleo

3 ovos

3 cenouras médias

1 pitada de sal

1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de preparo:

Bata no liquidificador o açúcar, o óleo, os ovos e as cenouras picadas ou raladas.

Coloque a farinha de arroz em uma vasilha com a pitada de sal. Jogue o creme que foi batido no liquidificador por cima da farinha e misture com uma colher até que a massa fique homogênea, por último misturar o fermento. Coloque a mistura nas forminhas de caseirinho. Levar ao forno preaquecido a 180°C por mais ou menos 30 minutos

7- Caseirinho de Coco sem Lactose

Ingredientes:

100 mls de óleo ou 100 g de manteiga ou margarina

1 xícara de chá de açúcar

2 ovos

1 xícara de chá de leite de coco (200 ml)

1 pitada de sal

2 xícaras de chá de farinha de trigo

50 g de coco ralado

1 colher de sopa de fermento para bolo



Modo de preparo:

Bata os líquidos no liquidificador e depois passe para uma bacia. Acrescente os secos aos poucos e vá mexendo. Por fim coloque o fermento. Passe para as forminhas de caseirinho e leve para assar no forno preaquecido a 180 graus por cerca de 30 minutos.

8- Caseirinho Prestígio sem

Ingredientes: **Lactose**

MASSA:

6 ovos

2 xícaras de óleo

2 xícaras de água

2 xícaras de açúcar

4 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de chocolate em pó

2 colheres de fermento em pó

RECHEIO:

1 lata de leite condensado de soja

1 xícara de água

5 colheres de açúcar

1 pacote de coco ralado em flocos

COBERTURA:

10 colheres de sopa de chocolate em pó
sem lactose

2 colheres de sopa de margarina

2 latas de leite condensado de soja

1 pacote de chocolate granulado sem
lactose

1 pacote pequeno de coco ralado

8- Caseirinho Prestígio sem Lactose

MASSA: Misture os 6 primeiros ingredientes e bata na batedeira em velocidade alta por aproximadamente uns 5 minutos, até obter uma massa lisa e homogênea. Acrescente o fermento o pó e misture bem. A massa fica um pouco mole. Unte as formas com óleo de cozinha e farinha de trigo. Divida a massa e coloque em duas formas do mesmo tamanho, aproximadamente 22x33 centímetros. Despeje a massa em forminhas de caseirinho e leve ao forno. Asse em forno pré-aquecido. Deixe o bolo esfriar, desenforme e reserve.

RECHEIO: Leve todos os ingredientes ao fogo até formar um creme grosso. Reserve e deixe esfriar.

COBERTURA: Leve ao fogo o chocolate, a margarina e o leite condensado, vai mexendo sem parar até que a cobertura

8- Caseirinho Prestígio sem Lactose

desgrude da panela e quando mexer com a colher e conseguir ver o fundo da panela, esta no ponto. Em seguida, retire do fogo e reserve.

MONTAGEM: Faça furos com um canudo no caseirinho e acrescente o recheio.

Cubra com a cobertura de chocolate. Por último jogue o chocolate granulado e coco ralado para enfeitar. Leve a geladeira e sirva gelada.



9- Caseirinho de Milho sem Gluten e sem Lactose

Ingredientes:

- 1 xícara de leite de coco (200 ml)
- 1 xícara de fubá de milho
- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de milho verde
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 3 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de preparo:

Coloque no liquidificador todos os ingredientes, exceto o fermento, e bata até misturar tudo. Em seguida, acrescente o fermento e misture com uma colher (tire o copo do liquidificador da base para evitar acidentes). Coloque em formas de caseirinhos. Leve ao forno em temperatura de 180° C por cerca de 30 minutos.

10- Caseirinho de Iogurte Light

Ingredientes:

1 copo de iogurte natural desnatado

1/2 copo de óleo de girassol

1 copo de adoçante

2 copos de farinha de trigo

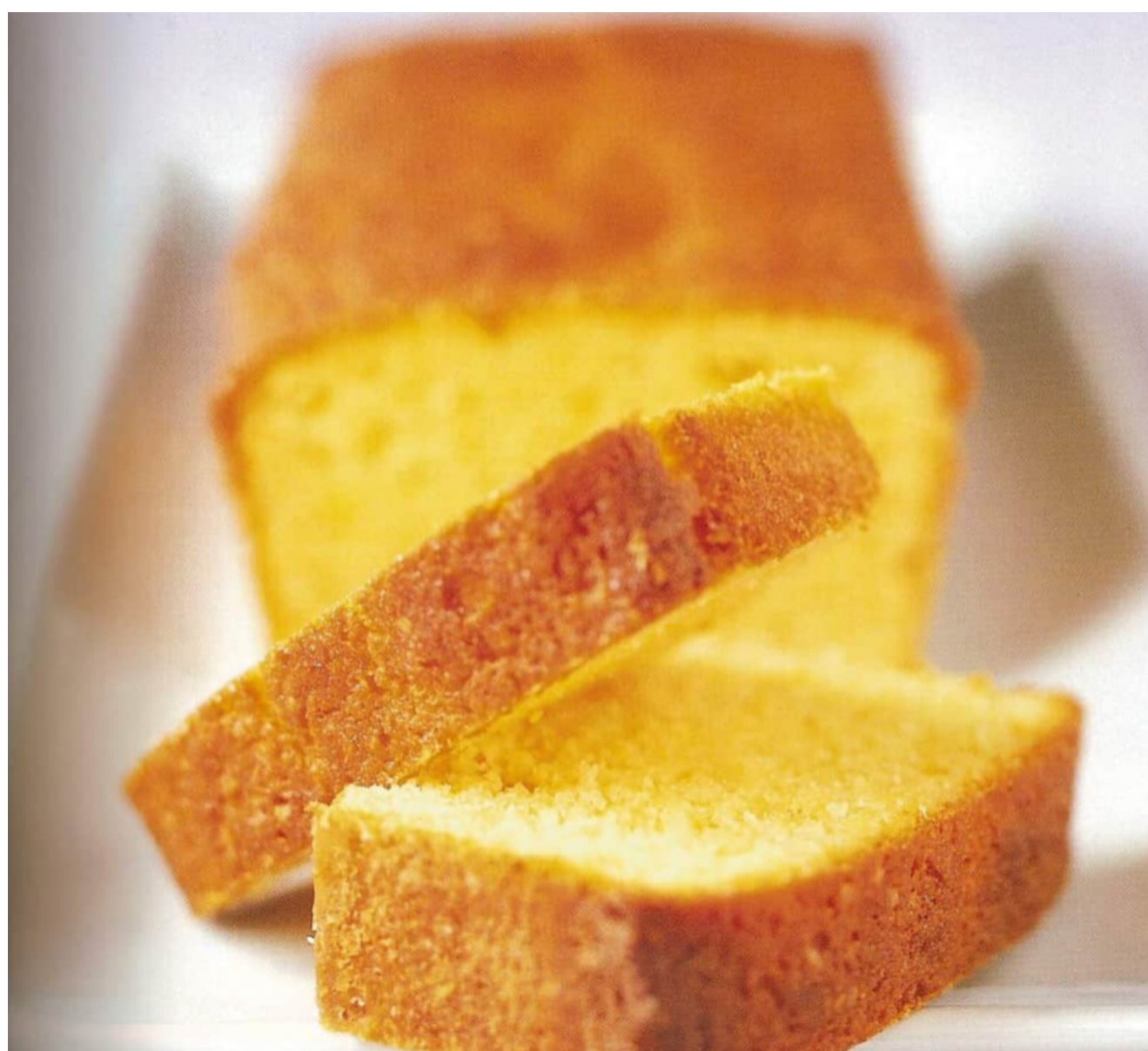
4 unidades de ovo

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje em forminhas de caseirinhos.

Leve ao forno moderado (180 graus) pré-aquecido por cerca de 30 minutos.



11- Caseirinho de Chocolate Light

Ingredientes:

1 xícara (chá) de leite desnatado morno

3 ovos

3 colheres (sopa) cheias de margarina light derretida

1 xícara (chá) de açúcar light

1 xícara (chá) de nescau light

2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (chá) de bicarbonato ou uma colher (sopa) de fermento em pó



Modo de preparo:

Bata no liquidificador, a margarina e ovos.

Acrescentar o leite, o açúcar, o chocolate, a farinha de trigo e o fermento ambos

peinerados. Bater bem. Colocar em formas

de caseirinhos. Levar ao forno médio, pré -

aquecido, por aproximadamente 30 minutos,

ou até dourar.

12- Caseirinho Diet de Limão

Ingredientes:

3 ovos

2 colheres e 1/2 de margarina

1 copo e 1/2 de 250ml de açúcar diet

5 gotinhas de essência de baunilha

1 pitada de sal

3 copos de 250ml de farinha de trigo

1 copo de 250ml de leite desnatado

1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de preparo:

Coloque em um recipiente a margarina, ovos, açúcar diet, gotas de baunilha, bater até que fique esbranquiçado. Depois junte a farinha de trigo, leite, fermento em pó, bata até misturar os ingredientes. Coloque em formas de caseirinhos, colocar em forno pré-aquecido. Deixe assar por 30 a 35 minutos no forno a 180graus

13- Caseirinho Diet de Chocolate

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de adoçante culinário em pó

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 xícara (chá) de cacau em pó sem açúcar

3 ovos

1 xícara (chá) de leite desnatado

1/2 xícara (chá) de óleo



Modo de preparo:

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes secos. No liquidificador, bata os ovos e acrescente o leite e o óleo.

Misture o conteúdo do liquidificador aos ingredientes secos e mexa até criar uma massa encorpada. Despeje a massa em forminhas de caseirinhos. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.

14- Caseirinho Fit de Chocolate

Ingredientes:

4 ovos

1 xícara de açúcar demerara ou mascavo

¼ de xícara de chá de óleo de coco

½ xícara de chá de cacau em pó peneirado

1 xícara de chá de farinha de amêndoas (ou de trigo, trigo integral, arroz ou coco)

1 xícara de chá de aveia em flocos

1 xícara de chá de água quente

1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de preparo:

Em uma tigela, bata os ovos e o açúcar demerara ou mascavo. Misture o óleo de coco, em seguida, o cacau em pó peneirado e a farinha. Adicione metade da aveia em flocos e metade da água quente e mexa bem. Acrescente o restante da aveia e da água e misture. Junte a linhaça e a chia (opcional) e mexa. Adicione o fermento em pó e misture. Coloque a massa em formas de caseirinhos. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos

15- Caseirinho Fit de Laranja

Ingredientes:

200ml de suco de laranja natural

1 xícara (chá) de óleo de canola

2 ovos

2 xícaras de farinha integral ou fecula de batata

1 xícara de açúcar demerara ou mascavo

1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de preparo:

Faça o suco de laranja, para 200ml

(dependendo do tamanho das laranjas), em

média 3 laranjas. No liquidificador, bata o

óleo, os ovos e o suco de laranja até obter

uma mistura homogênea. Numa tigela

grande, misture a farinha, o açúcar e o

fermento em pó. Adicione o creme de ovos

com laranja aos poucos, misturando

delicadamente, até a massa ficar bem

homogênea. Transfira a massa do bolo para

formas de caseirinho e leve ao forno

preaquecido para assar por 30 minutos

16- Caseirinho Integral de Frutas

Ingredientes:

3/4 Xícara TÂMARAS sem caroço

5 DAMASCOS

1/2 xícara de FARINHA integral

1/2 Xícara de AVEIA

1/2 Colher de chá de FERMENTO em pó

3/4 Colher de chá CANELA em pó

1/2 Colher de chá de SAL

Pitada de NÓZ-MOSCADA

2 OVOS

3/4 ÓLEO vegetal

1/2 Xícara AÇÚCAR MASCADO

1 Colher de sopa bem cheia de MEL

1/2 Xícara de CASTANHA-do-PARÁ

Modo de preparo:

Ferva dois copos de água e deixe as tâmaras e o damasco de molho nesta, água quente enquanto prepara a massa do bolo. Em uma tigela grande, peneire a farinha integral, o fermento, a canela, o sal e a noz-moscada, junte a aveia. Reserve.

16- Caseirinho Integral de Frutas

Modo de preparo:

Em uma tigela média, misture o óleo vegetal, o açúcar mascavo, o mel e os ovos. Pique grosseiramente as tâmaras, o damasco e a castanha-do-pará. Misture todos o ingredientes na tigela dos ingredientes secos. Transfira a massa para as forminhas de caseirinhos e leve para assar por cerca de 30 minutos.



17- Caseirinho Fit de Cenoura

Ingredientes:

3 cenouras médias

4 ovos

2 xícaras açúcar demerara ou mascavo

1 xícara óleo

2 xícaras farinha de trigo integral

1 colher de sopa fermento para bolo



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes, com exceção da farinha de trigo e fermento, no liquidificador ou mixer. Dica : se não tiver liquidificador ou mixer, pode ralar a cenoura em um ralador! Em uma tigela, misturar o trigo ao creme. Por fim, adicionar o fermento. Colocar em formas de caseirinhos, e levar para assar em forno pré-aquecido a 180 graus. Assar por, aproximadamente, 30 minutos

18- Caseirinho Fit de Milho

Ingredientes:

200 ml de leite de coco

300 ml de água

200 g de milho verde cozido (drenado, se for do enlatado)

2 xícaras de chá de fubá amarelo

1/2 xícara de chá de farinha de linhaça

1 xícara de chá de açúcar demerara

1/4 xícara de chá de óleo de coco derretido

1 colher de sopa de fermento químico

Uma pitada de sal



Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 180°. Unte uma assadeira média. Em uma tigela grande, misture os ingredientes secos. Em um liquidificador, bata o leite, a água, o óleo e o milho até obter um creme homogêneo.

Misture o creme de milho com os ingredientes secos. Coloque a massa em forminhas de caseirinhos. Asse por 30 minutos.

19- Caseirinho sem Glúten

Ingredientes:

2 xíc de farinha de arroz

2 xíc de açúcar

3 ovos

1/2 xíc de óleo

250 ml de suco concentrado de laranja
maguary

1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo:

Untar a forma média. Preaquecer o forno (10 minutos a 180 graus). Bater todos os ingredientes no liquidificador, por último o fermento. Despejar a massa nas forminhas de caseirinhos e levar ao forno, em fogo baixo, por cerca de 30 minutos



20- Caseirinho Fit de Banana com Chocolate

Ingredientes:

- 3 bananas maduras amassadas
- 1/2 xíc. de açúcar demerara
- 2 col. sopa de manteiga
- 1 xíc. de farinha de aveia
- 4 ovos
- 3 col. sopa de cacau em pó
- 1 col. sopa de fermento em pó
- 1 barra de chocolate 1/2 amargo picado (ou em gotas)
- Bananas em rodela para decorar



Modo de preparo:

Amasse as bananas. Em uma tigela, coloque os ovos, o açúcar, manteiga, a farinha de aveia, o cacau em pó e por último o fermento. Misture até ficar homogêneo. Adicione o chocolate e misture. Despeje a massa nas forminhas de caseirinho e decore com banana em rodela. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 min ou até o palitinho sair limpo.