

Jornada de sucesso



1. PRIMEIROS PASSOS NA CONFEITARIA FUNCIONAL.....	5
1.1. COMO DEIXAR SEUS CONFEITOS MAIS SAUDÁVEIS?	5
1.2. TIPOS DE AÇÚCARES E DIFERENTES FORMAS DE ADOÇAR....	5
1.2.1 AÇÚCARES EM PÓ	6
1.2.2 XAROPES/MELADOS	7
1.2.3 FRUTAS FRESCAS E SECAS	8
1.2.4 ADOÇANTES.....	8
1.3 AÇÚCAR IMPALPÁVEL SAUDÁVEL	12
2. BOLO CHOCOLATUDO PARA O DIA A DIA	13
2.2 GANACHE DE CHOCOLATE 70% COM BIOMASSA	16
2.3 BRIGADEIRO VEGANO	20
2.4 GELEIA 100% FRUTA	24
3 BOMBOM DE WAFER COM RECHEIO DE ESPECIARIAS E	
COBERTURA DE CHOCOLATE	27
3.1 WAFER.....	27
3.2 CREME DE TÂMARAS COM ESPECIARIAS	29
4 TEMPERAGEM DE CHOCOLATE E APLICAÇÃO EM OVOS DE	
PÁSCOA COM RECHEIOS SABOROSOS	32
4.1 BRIGADEIRO DE PISTACHE	33
4.2 BRIGADEIRO BRANCO	35



Sem
ovos



Sem
leite



Sem
glúten



Sem
castanhas



Sem
açúcar



Vegano



Low
Carb



Cetogênico

CALDAS

FRUTAS

PRIMEIROS PASSOS
NA CONFEITARIA
FUNCIONAL



1. PRIMEIROS PASSOS NA CONFEITARIA FUNCIONAL

1.1. COMO DEIXAR SEUS CONFEITOS MAIS SAUDÁVEIS?

O primeiro passo para tornar suas receitas de confeitaria mais leves é selecionar ingredientes de qualidade, trocar farinhas brancas por outras mais nutritivas e integrais e substituir o açúcar refinado por maneiras mais saudáveis de adoçar. Nesse módulo nós vamos lhe mostrar muitas substituições para uma confeitaria inclusiva e vamos sempre lhe incentivar a ter entre os ingredientes das suas receitas frutas frescas, legumes, castanhas e cereais integrais, ou seja, tudo que o seu corpo precisa para nutrir as suas células com muitos compostos funcionais.

1.2. TIPOS DE AÇÚCARES E DIFERENTES FORMAS DE ADOÇAR

Quando falamos de açúcar é importante lembrar que ele apresenta diversas funções nas receitas, muito além de adicionar sabor. Por exemplo:

- Interage com a gordura auxiliando na retenção de ar;
- Ajuda a incorporar gorduras quando elas são batidas em uma massa;
- Estabiliza a aeração de ovos batidos, auxiliando no processo de bater;
- Ajuda a prevenir a descoloração em frutas congeladas;
- Atrasa a coagulação de proteína de ovos em pudins e cremes;
- Carameliza a superfície dos doces, produzindo uma cor dourada e um aroma convidativo;
- É um conservante natural;

O açúcar mais utilizado no Brasil e no mundo é o açúcar de mesa, refinado e branco. No entanto, ele é a opção menos indicada na Confeitaria Funcional, pois seu processo de refinamento extrai todas as vitaminas, mineiras e compostos antioxidantes do açúcar. Além disso, no processo de branqueamento são adicionados químicos que são prejudiciais à nossa

saúde. Por isso, nossa dica é: exclua o açúcar branco da sua prateleira, substituindo-o por opções mais saudáveis, como açúcares menos refinados, xaropes/melados, frutas secas/frescas e adoçantes naturais/polióis.

1.2.1 AÇÚCARES EM PÓ

Os melhores substitutos ao açúcar branco, por ser o que mais se assemelha em sabor e textura, podem ser utilizados para fazer bolos, tortas, recheios, sorvetes, cookies, caramelos e diversas outras preparações. Alguns exemplos: açúcar demerara, açúcar mascavo, açúcar de coco, açúcar de maçã, açúcar de tâmaras e entre outros, cada um possuindo suas particularidades e características individuais. Alguns exemplos mais utilizados em nossas receitas:

- Açúcar de coco: O açúcar de coco é obtido através do néctar das flores da palma de coco. O grande valor nutricional do açúcar de coco está diretamente relacionado com seu processo de extração, por não passar pelo processo de refinamento, mantém as vitaminas e minerais originais, além de conter inulina, uma importante fibra prebiótica que lhe garante um menor índice glicêmico. Ele também tem o grão mais grosso e dissolve com um pouco mais de dificuldade, mas também pode ser pulverizado. Tem sabor e cor característicos.
- Açúcar mascavo: É o açúcar bruto, escuro e úmido, que não passa pela etapa de refinamento como a sacarose. Assim, ele conserva um pouco mais de cálcio, ferro, sais minerais e compostos antioxidantes, as melanoidinas, no entanto, por ser mais bruto, apresenta maior quantidade de umidade, podendo desenvolver fungos durante seu armazenamento. Para as preparações, oferece sabor e cor característico, harmoniza muito bem com as preparações de cor escura como as que acompanham cacau.

- Açúcar demerara: O açúcar demerara é um meio-termo entre o extremamente processado (açúcar branco) e o bruto, açúcar mascavo. Ele passa por um refinamento leve e não recebe aditivos químicos, permitindo-o conservar mais micronutrientes do que o açúcar branco. Para receitas o ideal é utiliza-lo pulverizado já que seus grãos são grandes. Para pulverizar, basta processar o açúcar no liquidificador.

1.2.2 XAROPES/MELADOS

Encontrados na forma líquida, são ótimos para utilizar em recheios, bases de tortas, granolas, barrinhas de cereais e sorvetes. Algumas opções interessantes na Confeitaria Funcional são: melado de cana, mel, agave, néctar de coco, maple syrup, “mell” de cacau, néctar de tâmara, xarope de romã, néctar de yacon e entre outros.

- Melado de cana: Assim como o açúcar mascavo, é bastante bruto, possuindo maior quantidade de vitaminas, minerais, como ferro, e compostos antioxidantes. Tem sabor e cor característicos.
- Mel: É rico em vitaminas e minerais que fortalecem nosso sistema imunológico, contêm propriedades antibacterianas e antioxidantes que melhoram nosso sono e função celular. O ideal é que não passe por processo de aquecimento, para que não perca as suas propriedades funcionais. Possui sabor característico e coloração neutra.
- Agave: Sua cor é mais clara e seu sabor mais suave, que o faz bem versátil na preparação de sobremesas. Tem excelente quantidade de ferro, potássio, cálcio e magnésio e possui menor índice glicêmico que o açúcar comum, além disso funciona como prebiótico, auxiliando na saúde intestinal. No entanto, é rico em frutose, não sendo interessante

um elevado consumo diário desses produtos.

- Néctar de coco: Originário da seiva da flor do coqueiro. Tem um sabor um pouco mais delicado que o açúcar de coco. É menos doce e mais suave que o melado. Assim como o açúcar de coco, é rico em inulina, e apresenta um baixo índice glicêmico.

1.2.3 FRUTAS FRESCAS E SECAS

As frutas são uma das formas mais saudáveis de adoçar as suas receitas. Apresentam vitaminas, minerais, compostos antioxidantes e fibras naturais do ingrediente. Podem ser utilizadas na forma de fruta fresca ou seca, de acordo com a característica da receita. As frutas frescas são usualmente utilizadas em forma de purê, como banana e maçã, e conferem umidade e liga para a massa. Já as frutas secas, como tâmaras, uva passas e damasco podem ser utilizadas para adoçar recheios, bases de tortas e sobremesas, conferindo doçura e liga na preparação.

1.2.4 ADOÇANTES

São diversos adoçantes ou edulcorantes que encontramos nas prateleiras de mercados, no entanto, a maioria não é saudável para o nosso corpo. Os adoçantes são conhecidos como “açúcares não nutritivos” por possuírem nenhum ou baixo valor energético.

- Stevia: Proveniente de uma planta, a *Stevia rebaudiana*, é considerado um adoçante natural, e chega a ser até 300x mais doce que o açúcar. Por ser um adoçante, não altera o índice glicêmico após seu consumo. A stevia também é bastante estudada por apresentar uma grande quantidade de compostos fenólicos, flavonoides e taninos, apresentando atividade anti-inflamatória, antimicrobiana e antioxidante. Não existe contraindicação para o consumo de stevia,

no entanto, seu sabor é bastante marcante, com forte retrogosto amargo. Por isso, é de difícil aceitação.

Polióis

Os polióis, como xilitol e eritritol são parcialmente absorvidos pelo nosso corpo. O xilitol, por exemplo, é absorvido apenas 60% pelo nosso corpo, e o eritritol é absorvido apenas 6% absorvido. Por isso são considerados adoçantes low carb: pois mesmo que sejam consumidos 10 g do adoçante, apenas parte dele será absorvido e metabolizado pelo corpo.

Outra questão a ser observada é que os polióis podem apresentar reações adversas ao seu consumo, como diarreia, efeito laxativo e gases. Por isso, ao utilizar em uma receita, tome cuidado para que a receita não possua mais de 10 g de adoçante poliól por porção. Ex.: Em um bolo que rende 10 fatias, é ideal que não seja utilizado acima de 100 g de xilitol ou eritritol.

- Xilitol: É um adoçante poliól, um álcool-açúcar, é encontrado em plantas e frutas, principalmente o milho. Apresenta redução no valor energético (2,4 kcal/g), quando comparado ao açúcar refinado e o mesmo poder adoçante. Apresenta efeito laxativo, não sendo indicado o consumo de grandes quantidades.
- Eritritol: Obtido a partir da fermentação de hidrolisado enzimáticos de amido por leveduras. Apresenta um valor adoçante de 60 a 80% do açúcar comum, e também uma redução no valor energético (0,24 kcal/g). É o poliól que menos apresenta reações laxativas após o seu consumo, por isso, seu consumo pode ser um pouco maior que a do xilitol.
- Isomalto Oligossacarídeo da Tapioca: Adoçante produzido com base

em uma conversão enzimática do amido da tapioca. Nessa conversão, parte do amido se torna resistente à digestão, atuando como uma fibra. É um pó branco relativamente úmido, com sabor neutro e suave. Por ser parcialmente formado por amido, é um adoçante que traz cremosidade e pode ser caramelizado, sendo bastante utilizado em barrinhas, sorvetes e chocolates. Por ter uma alta quantidade de fibras, pode ter efeito prebiótico, mas deve-se evitar consumir grandes quantidades, pois pode trazer desconforto gastrointestinal.

Composição nutricional dos açúcares

Açúcares Valor por 100 g	Energia (kcal)	Car b. (g)	Fibras Alimentares	Índice Glicêmico
Açúcar de coco	380	95	-	35/52
Açúcar mascavo	369	94,5	-	64
Açúcar demerara	387	97,3	-	65
Melado de cana	297	76,6	-	44
Mel	309	76,6	-	58
Agave	304	76	-	15
Néctar de coco	290	70	-	35
Tâmaras	282	75	8	40
Damasco	241	63	7	44
Uva passas	299	79	3,7	40
Banana	89	23	2,6	52
Maçã	52	14	2,4	38
Stevia	0	0	-	0
Xilitol	240	100	-	7
Eritritol	24	100	-	1
IMO (isomalto oligossacarídeo da tapioca)	200	70	50	35/45

PRAVEENA, Sarva Mangala; CHEEMA, Manraj Singh; GUO, How-ran. Non-nutritive artificial sweeteners as an emerging contaminant in environment: a global review and risks perspectives. : A global review and risks perspectives. *Ecotoxicology And Environmental Safety*, [s.l.], v. 170, p. 699-707, abr. 2019. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ecoenv.2018.12.048>.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. UNICAMP. 2011. Ed. 4.

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. University of Sydney. Glycemic Index Symbol Program. Austrália. Nov. 2019.

1.3 AÇÚCAR IMPALPÁVEL SAUDÁVEL

Muitas receitas da confeitaria possuem como ingrediente Açúcar impalpável, que também é aplicado para finalizar preparações. No entanto, o açúcar impalpável industrializado é o açúcar em seu maior grau de refinamento e sem nenhum mineral ou vitamina oriundo do açúcar bruto, e adicionado de amido de milho. Por isso, aqui na NaturalChef fazemos o açúcar impalpável caseiro, que é feito com açúcar demerara e fécula de batata ou amido de milho.

Ingredientes

500 g açúcar demerara cristal (2 ½ xícaras de chá)

20 g fécula de batata ou amido de milho (2 colheres de sopa)

Modo de preparo

Coloque os ingredientes no liquidificador até obter um pó fino e uniforme. Passe por uma peneira fina, descarte o que sobrar na peneira. Conserve em recipiente hermético por até 30 dias.

Rendimento: 520 g.

Tempo de preparo: 5 minutos.

Utensílios: Liquidificador, peneira fina e recipiente para armazenar.

2. BOLO CHOCOLATUDO PARA O DIA A DIA

2.1 BOLO DE CHOCOLATE VEGANO E SEM AÇÚCAR

BOLO DE CHOCOLATE VEGANO E SEM AÇÚCAR		
		
Rendimento: 3 massas (16 cm)		Tempo de preparo: 35 minutos.
Utensílios necessários: Balança e/ou colheres medidoras, formas redondas de aro removível, pincel, liquidificador e espátula.		
Ingredientes	Quantidade (g ou ml)	Medida caseira
Bebida vegetal de coco	250 g	1 xícara de chá
Abobrinha	160 g	1 unidade média
Uva passa branca ou tâmara sem caroço	75 g	$\frac{1}{3}$ de xícara
Óleo de coco	75 g	5 colheres de sopa
Farinha de arroz integral	75 g	$\frac{1}{2}$ xícara de chá
Resíduo coco ou farinha de coco escura	75 g	$\frac{1}{2}$ xícara de chá
Cacau 100%	30 g	3 colheres de sopa
Fécula de batata	20 g	2 colheres de sopa
Vinagre de maçã	10 g	1 colher de sopa
Fermento químico em pó	10 g	1 colher de sopa

Modo de preparo

1. No liquidificador, coloque a abobrinha picada com casca, o óleo de coco líquido, a uva-passa branca, a bebida vegetal de coco e o cacau em pó. Bata até obter uma mistura homogênea.
2. Em um bowl, misture a farinha de arroz integral, a farinha de coco escura e a fécula de batata. Reserve.
3. Incorpore a mistura líquida ao mix de farinhas, mexendo delicadamente com uma espátula ou fouet até homogeneizar.
4. Adicione o fermento químico e o vinagre de maçã, misturando suavemente.
5. Despeje a massa em três formas de 16 cm, untadas com óleo de coco, e leve ao forno preaquecido a 170°C por aproximadamente 30 a 35 minutos.

Bolo de chocolate vegano

Informação Nutricional

Porção 100 g (1 fatia)

Quantidade por Porção		%VD (*)
Valor Energético	253 kcal / 1.060 kJ	13
Carboidratos	26 g	9
Proteínas	2,7 g	5
Gorduras totais	16,1 g	25
Gorduras saturadas	13,7 g	69

Gordura <i>trans</i>	-	**
Fibras alimentares	4,5 g	18
*% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal OU 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. ** VD não estabelecido		
Ingredientes: Bebida vegetal de coco, abobrinha, uva passa branca, óleo de coco, farinha de arroz integral, resíduo de coco, cacau 100%, fécula de batata, vinagre de maçã e fermento químico. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.		
Validade: Refrigeração – 3 dias após a data de fabricação. Congelador – 90 dias após a data de fabricação.		

2.2 GANACHE DE CHOCOLATE 70% COM BIOMASSA

GANACHE DE CHOCOLATE 70% COM BIOMASSA		
		
Rendimento: aproximadamente 500 g		Tempo de preparo: 30 min
Utensílios necessários: Liquidificador, panela, saco e bico de confeitar, bowl, fouet, espátula de silicone.		
Ingredientes	Quantidade (g ou ml)	Medida caseira
Biomassa de banana verde	230 g	2 xícaras de chá
Chocolate 70% cacau	120 g	1 xícara de chá
Açúcar mascavo	70 g	½ xícara de chá
Decocção de anis estrelado e cravo	65 g	3 colheres de sopa + 1 colher de chá
Bebida vegetal de amêndoas	55 g	¼ de xícara de chá
Cacau em pó 100%	10 g	1 colher de sopa
Gengibre em pó	2 g	1 colher de café
Canela em pó	2 g	1 colher de café
Ingredientes para decocção de anis e cravo	Quantidade (g ou ml)	Medida caseira
Água filtrada	80 ml	1/3 xícara de chá
Anis estrelado	0,5 g	1 unidade
Cravo da índia	0,5 g	6 unidades
Modo de preparo		
1. Em uma panela pequena, adicione o anis estrelado e o cravo com a água e deixe ferver por 5 minutos, desligue e deixe a panela		

tampada.

2. Enquanto isso, aqueça a biomassa de banana verde em uma panela com água. Retire da água e reserve.
3. Pique o chocolate em pedaços pequenos, reserve.
4. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e liquidifique muito bem até ficar um creme liso e homogêneo. A biomassa e a decocção de especiarias devem estar quentes derreter o chocolate e obter um bom resultado.
5. Transfira para um recipiente e leve para refrigeração por aproximadamente 6 horas para ficar em ponto de bicar.
6. Quando estiver com textura firme, se necessário, utilize um mixer de mão para deixar a ganache mais cremosa e leve, facilitando o manuseio.
7. Coloque em um saco de confeitar e utilize da forma que desejar.

Dica NaturalChef: Essa ganache é uma ótima opção para decorar e rechear bolos e tortas. Você pode fazê-la de diferentes formas:

- Sem as especiarias
- Substituir o chocolate preto pelo branco vegano e sem açúcar
- Substituir o açúcar por eritritol

Benefícios da receita: Rico em amido resistente, as suas fibras em união com as especiarias são capazes de reduzir a velocidade de absorção do carboidrato, reduzindo assim o impacto glicêmico que essa preparação terá no seu corpo. As especiarias também são uma ótima fonte de compostos antioxidantes.

Ganache de chocolate 70% com biomassa Informação Nutricional Porção 30 g (2 colheres de sopa)		
Quantidade por Porção		%VD (*)
Valor Energético	58 kcal / 245 kJ	3
Carboidratos, dos quais	7,5 g	3
Polióis	1,4 g	-
Gorduras totais	3 g	6
Gorduras <i>trans</i>	-	**
Fibra alimentar	1,8 g	7
*% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal OU 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.		
Ingredientes: Biomassa de banana verde, chocolate 70%, açúcar mascavo, bebida vegetal de amêndoas, cacau em pó, canela em pó, gengibre em pó, anis e cravo. ALÉRGICOS: CONTÉM AMÊNDOAS. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.		
Validade: Refrigeração - 3 dias após a data de fabricação Congelador - 90 dias após a data de fabricação		



2.3 BRIGADEIRO VEGANO

BRIGADEIRO VEGANO

**Rendimento:** 13 unid grandes ou 300 g**Tempo de preparo:** 50 minutos**Utensílios necessários:** Balança e/ou colheres medidoras, liquidificador, panela, espátula de silicone.

Ingredientes base	Quantidade (g ou ml)	Medida caseira
Bebida vegetal de aveia ¹	240 ml	1 xícara de chá
Chocolate 70% cacau	100 g	½ xícara de chá
Açúcar demerara ou Eritritol	50 g	1/2 xícara de chá
Óleo de coco	15 ml	1 colher de sopa
Agar-agar ²	3 g	½ colher de chá

¹ Para essa receita, é necessário que a bebida vegetal de aveia esteja bem concentrada. para isso, utilize 150 g de água filtrada com 100 g de aveia em flocos. Hidrate a aveia por cerca de 30 minutos (descarte a água), e bata com a água indicada. ² Opcional, para facilitar a manipulação.

Modo de preparo:

1. Em uma panela, adicione todos os ingredientes, e mexa em fogo médio. Se optar utilizar o ágar-ágar, adicione também neste momento.
2. Cozinhe até que ganhe consistência cremosa e desgrude do fundo da panela. Como ponto de brigadeiro tradicional.
3. Caso faça com adoçante, o tempo de cozimento se torna maior, pois o adoçante não carameliza como o açúcar, precisando de mais tempo de redução.
4. Retire da panela, e leve para refrigeração até que fique firme.

Dica natural chef: O tempo de cozimento na panela irá influenciar na consistência final do brigadeiro, principalmente depois de refrigerado. Se você quiser brigadeiro para enrolar, deixe-o bem consistente já durante o cozimento, pois quando refrigerar estará modelável.

Versão beijinho: Substitua o chocolate preto pelo branco (vegano) e adicione coco ralado, para trazer mais sabor. Também é possível variar os sabores do docinho utilizando suco (no lugar da água) na hora de fazer o leite de aveia – fica uma delícia de maracujá, capim-limão, morango...

Brigadeiro vegano Informação Nutricional - Porção 30 g (2 colheres de sopa)		
Quantidade por Porção		%VD (*)
Valor Energético	81 kcal / 342 kJ	4
Carboidratos, dos quais	9,6 g	3
Polióis	2,1 g	-
Proteínas	0,8 g	1
Gorduras totais	4,7 g	9
Gordura <i>trans</i>	-	**
Fibras alimentares	1,9 g	8
*% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal OU 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. ** VD não estabelecido		

Ingredientes: Bebida vegetal de aveia, chocolate 70% e açúcar demerara. ALÉRGICOS: CONTÉM AVEIA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Validade: Refrigeração – 3 dias após a data de fabricação. Congelador – 90 dias após a data de fabricação.



2.4 GELEIA 100% FRUTA

GELEIA 100% FRUTA		
		
Rendimento: 500g		Tempo de preparo: 30 minutos
Utensílios necessários: Panela, tábua de corte, faca do chef, fout, pote de vidro		
Ingredientes doce de leite vegetal	Quantidade (g ou ml)	Medida caseira
Morangos	250 g	1 bandeja
Suco de uva	240 g	1 xícara de chá
Mirtilo	50 g	1/3 xícara de chá
Framboesa	50 g	1/3 xícara de chá
Amoras	50 g	1/3 xícara de chá
Água	45 g	4 colheres de sopa
Canela	1 un	1 unidade
Goma xantana	3 g	1 colher de café
Modo de preparo:		
<ol style="list-style-type: none">1. Em uma panela, coloque todos os ingredientes, exceto a água e a goma xantana, e ferva em fogo alto por 10 minutos. Adicione junto à panela o açúcar demerara e o açúcar de coco.2. Após esse tempo, adicione a goma xantana diluída em água e continue fervendo em fogo alto, mexendo sempre, por mais 10 minutos, até que a goma se dissolva completamente e a geleia atinja uma textura densa. Depois de pronto, refrigere por no mínimo 4 horas.3. Leve à geladeira e utilize gelada.		

Geléia 100% fruta Informação Nutricional Porção 30 g (2 colheres de sopa)	
Quantidade por Porção	%VD (*)
Valor Energético	12,6 kcal / 79 kJ
Carboidratos	3 g
Proteínas	0,15 g
Gorduras Totais	0 g
Gordura <i>Trans</i>	-
Fibra alimentar	0,6 g
*% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal OU 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. ** VD não estabelecido	
Ingredientes: Morango, suco de uva, mirtilo, framboesa, amoras, água, canela, goma xantana: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.	
Validade: Refrigeração – 3 dias após a data de fabricação. Congelador – 90 dias após a data de fabricação.	



3 BOMBOM DE WAFER COM RECHEIO DE ESPECIARIAS E COBERTURA DE CHOCOLATE

3.1 WAFER SEM GLÚTEN

WAFER SEM GLÚTEN		
		
Rendimento: 110 g		Tempo de preparo: 10 minutos
Utensílios necessários: Bowl, fouet, máquina de wafer, colheres medidoras e grade de resfriamento.		
Ingredientes base	Quantidade (g ou ml)	Medida caseira
Ovo caipira	50g	1 unidade
Açúcar demerara	15 g	1 colher de sopa
Farinha de arroz branca	30 g	2 colheres de sopa
Fécula de batata ou amido de milho	15 ml	1 colher de sopa
Óleo de coco	15 g	1 colher de sopa
Sal marinho integral	-	1 pitada
Modo de preparo:		
1. Em um bowl, misture todos os ingredientes com um fouet até obter uma massa homogênea.		

2. Pré-aqueça a máquina de wafer e, se necessário, unte com óleo de coco.
3. Quando estiver quente, despeje de duas a três colheres de massa no centro e asse até dourar levemente.
4. Retire a massa ainda quente e molde no formato desejado, como casquinha de sorvete, stroopwafel, barca de sorvete ou wafer. Após esfriar, a massa ficará crocante. Se for necessário cortar, faça isso enquanto ainda estiver quente para evitar que quebre excessivamente depois.

Modo de preparo do bombom de wafer (lajotinha):

1. Asse de 3 a 4 placas de wafer e, ainda quentes, corte em lâminas com aproximadamente dois dedos de espessura.
2. Intercale camadas de creme de tâmara com as placas de wafer, corte em cubos e banhe no chocolate temperado. Deixe secar em ambiente refrigerado ou leve à geladeira por 15 minutos.

Bombom de Wafer
Informação Nutricional
Porção 30 g

Quantidade por Porção		%VD (*)
Valor Energético	98 kcal / 411 kJ	4
Carboidratos	11 g	4
Proteínas	1,8 g	3
Gorduras totais	5 g	7

Gordura Saturadas	3,7 g	8
Fibras alimentares	0 g	0
*% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal OU 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. ** VD não estabelecido		
Ingredientes: Ovo caipira, açúcar demerara, farinha de arroz branca, fécula de batata, óleo de coco, sal marinho integral. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.		
Validade: Refrigeração – 3 dias após a data de fabricação. Congelador – 90 dias após a data de fabricação.		

3.2 CREME DE TÂMARAS COM ESPECIARIAS

CREME DE TÂMARAS COM ESPECIARIAS		
		
Rendimento: 300 g		Tempo de preparo: 10 minutos
Utensílios necessários: Balança e/ou colheres medidoras, liquidificador, panela, espátula de silicone.		
Ingredientes base	Quantidade (g ou ml)	Medida caseira
Tâmara sem caroço	200g	5 unidades
Água filtrada quente	120 g	½ xícara de chá
Canela em pó	5 g	1 colher de chá
Cravo em pó	2 g	½ colher de chá

Cardamomo em pó	2 g	½ colher de chá
-----------------	-----	-----------------

Modo de preparo:

1. Liquidifique as tâmaras sem caroço com a água quente até formar um creme liso.
2. Misture as especiarias em pó e leve para a refrigeração.
3. Utilize no recheio do wafer.

Creme de tâmaras com especiarias
Informação Nutricional - Porção 30 g (2 colheres de sopa)

Quantidade por Porção		%VD (*)
Valor Energético	51 kcal / 214 kJ	3
Carboidratos	13,5 g	5
Proteínas	0,4 g	
Gorduras totais	0,6 g	
Gordura <i>trans</i>	-	**
Fibras alimentares	1,8 g	7

*% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal OU 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. ** VD não estabelecido

Ingredientes: Tâmaras sem caroço, água filtrada, canela em pó, cravo em pó, cardamomo em pó. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Validade: Refrigeração – 3 dias após a data de fabricação. Congelador – 90 dias após a data de fabricação.



4 TEMPERAGEM DE CHOCOLATE E APLICAÇÃO EM OVOS DE PÁSCOA COM RECHEIOS SABOROSOS

4.1 BRIGADEIRO DE PISTACHE

BRIGADEIRO DE PISTACHE		
   		
Rendimento: 400g		Tempo de preparo: 25 minutos
Utensílios necessários: Balança e/ou colheres medidoras, liquidificador, panela, espátula de silicone.		
Ingredientes base	Quantidade (g ou ml)	Medida caseira
Bebida vegetal de aveia	240 g	1 xícara de chá
Pistache	50 g	⅓ de xícara de chá
Pasta de pistache	50 g	3 colher de sopa
Chocolate branco vegano	100 g	¾ de xícara de chá
Uva passa branca	40 g	¼ de xícara
Ágar-ágar	3g	½ colher de chá
Modo de preparo:		
1. No liquidificador, bata a bebida vegetal com o pistache e a uva-passa branca até obter uma mistura homogênea.		
2. Despeje a mistura em uma panela e adicione o chocolate picado, a pasta de pistache e o ágar-ágar.		
3. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até desgrudar da panela e atingir uma textura cremosa.		

4. Leve à geladeira e utilize gelado para uma consistência mais firme.

Montagem do ovo de pistache

1. Casca de chocolate branco temperado
2. Brigadeiro de pistache
3. Pistache triturado a gosto
4. Com o auxílio de um saco de confeitar, preencha a casca de chocolate branco com creme de pistache, intercalando com camadas de pistache picado.

Brigadeiro de pistache
Informação Nutricional - Porção 30 g (2 colheres de sopa)

Quantidade por Porção		%VD (*)
Valor Energético	84 kcal / 342 kJ	4
Carboidratos	8,3 g	3
Proteínas	1,8 g	3
Gorduras totais	5,2 g	8
Gordura <i>trans</i>	-	**
Fibras alimentares	1 g	4

*% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal OU 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. ** VD não estabelecido

Ingredientes: Bebida vegetal de aveia, chocolate 70% e açúcar demerara. ALÉRGICOS: CONTÉM PISTACHE. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Validade: Refrigeração – 3 dias após a data de fabricação. Congelador – 90 dias após a data de fabricação.

4.2 BRIGADEIRO BRANCO

BRIGADEIRO BRANCO



Rendimento: 400g

Tempo de preparo: 25 minutos

Utensílios necessários: Balança e/ou colheres medidoras, liquidificador, panela, espátula de silicone.

Ingredientes base	Quantidade (g ou ml)	Medida caseira
Bebida vegetal de aveia	240 g	1 xícara de chá
Leite de coco em pó	50 g	¼ xícara de chá
Chocolate branco vegano	100 g	¾ xícara de chá
Uva passa branca	40 g	¼ xícara de chá
Ágar-ágar	3g	½ colher de chá

Modo de preparo:

1. No liquidificador bata a bebida vegetal e a uva-passa branca até obter uma mistura homogênea.
2. Despeje a mistura em uma panela e adicione o chocolate picado, o leite de coco em pó e o ágar-ágar.

3. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até desgrudar da panela e atingir uma textura cremosa.
4. Leve à geladeira e utilize gelado para uma consistência mais firme.

Montagem do ovo sensação:

1. Casca de ovo 70% temperado
2. Brigadeiro branco
3. Ganache prebiótica
4. Geleia 100% fruta
5. Morangos à gosto
6. Preencha com auxílio de saco de confeitar a primeira camada de brigadeiro branco. Em seguida faça uma camada de geleia 100% fruta e finalize com ganache prebiótico e morangos frescos.

Brigadeiro branco
Informação Nutricional - Porção 30 g (2 colheres de sopa)

Quantidade por Porção		%VD (*)
Valor Energético	73 kcal / 307 kJ	3
Carboidratos	9,3 g	4
Proteínas	0,8 g	3
Gorduras totais	4 g	7
Gordura <i>trans</i>	-	**

Fibras alimentares	1,1 g	4
*% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal OU 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. ** VD não estabelecido		
Ingredientes: Bebida vegetal de aveia, chocolate 70% e açúcar demerara. ALÉRGICOS: CONTÉM AVEIA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.		
Validade: Refrigeração – 3 dias após a data de fabricação. Congelador – 90 dias após a data de fabricação.		



Rua Alves de Brito, 209 - Centro - Florianópolis/SC
CEP: 88015-440
contato@naturalchef.com.br
naturalchef.com.br