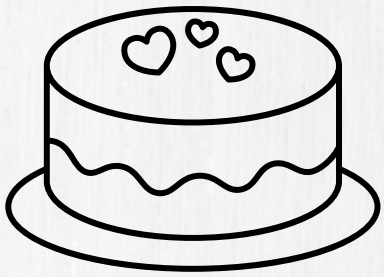
Doces e sobremesas

SEM GLÚTEN

5F Company



Doces e sobremesas



SEM GLÚTEN

5F Company



Direitos Autorais

As informações contidas neste e-book não podem ser compartilhadas, são apenas para você.

Este guia está protegido por direitos autorais, portanto, guarde-o para você. Não faça cópias ou transmita para outras pessoas.

Este guia ou partes dele não podem ser usados sem a permissão expressa ou por escrito do autor ou editor. Exceto pelo uso de menções curtas em um resumo manual.

Mãos na massa!

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

CAPÍTULO

01

O prazer de um docinho



O prazer de um docinho...

Um doce sempre caí muito bem depois do almoço ou do jantar, ou mesmo quando bate aquela vontade irresistível.

Nesse guia temos opções de sobremesas montadas até doces mais simples para você pode fazer e saborear sem glúten. Seguindo também as necessidades daqueles que não podem ingerir leite e seus derivados, segue um capítulo sem glúten e sem lactose. Para aqueles que não são adeptos ao açúcar ou querem reduzir foi inserido também um capítulo especial sem glúten, sem lactose e sem açúcar adicionado.

O objetivo aqui é uma cozinha mais acessível para quem tem restrições alimentares, e ou mesmo que por escolha tenha decidido não consumir esses ingredientes, porém com todo o prazer de um delicioso doce.

Vamos lá, está na hora de se deliciar!

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

CAPÍTULO

02

Doces e sobremesas Sem Glúten



Doces e sobremesas SEM GLÚTEN

Pudim de Laranja

INGREDIENTES

- CALDA
- 1 xícara (chá) de açúcar
- meia xícara (chá) de água quente

- Pudim
- 1 Leite Condensado 395g
- 1 medida (da lata ou caixinha) de suco de laranja
- 4 ovos
- 1 colher (chá) de raspas da casca de laranja

MODO DE PREPARO

CALDA

1. Em uma panela de fundo largo derreta o açúcar até ficar dourado.
2. Junte a água quente e mexa com uma colher.
3. Deixe ferver até dissolver os torrões de açúcar e a calda engrossar.
4. Forre com a calda uma fôrma com furo central (19 cm de diâmetro) e reserve.

Pudim

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes do pudim e despeje na forma reservada.
2. Leve ao forno médio (180°C), em banho-maria com água quente, por cerca de 1 hora e 30 minutos.
3. Depois de frio, leve para gelar por cerca de 6 horas.
4. Desenforme e sirva a seguir.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Manjar

INGREDIENTES

- MANJAR
- 1 Leite Condensado 395g
- 2 e meia medidas (da lata ou caixinha) de Leite
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- meia xícara (chá) de amido de milho

- CALDA
- 1 e meia xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de ameixas pretas sem caroço
- 1 pedaço de canela em pau
- 2 cravos-da-índia
- 2 e meia xícaras (chá) de água

MODO DE PREPARO

MANJAR

1. Em uma panela, misture bem o Leite condensado, o Leite, o leite de coco e o amido de milho.
2. Leve ao fogo, mexendo sempre, até obter um creme grosso.
3. Retire do fogo, despeje em uma forma com furo central (19 cm de diâmetro) molhada ou levemente untada com óleo e leve à geladeira por cerca de 4 horas.
4. Reserve.

CALDA

1. Em uma panela, misture o açúcar, as ameixas, a canela, o cravo e a água.
2. Leve ao fogo e cozinhe por cerca de 10 minutos após iniciar fervura.
3. Sirva a calda fria com sobre o manjar reservado.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Chico Balanceado

INGREDIENTES

- BANANA CARAMELIZADA
- 1 xícara (chá) de açúcar
- meia xícara (chá) de água quente
- 3 bananas cortadas no sentido do comprimento

- CREME
- 1 Leite condensado 395g
- 1 e meia xícara (chá) de Leite
- 4 gemas
- meia colher (sopa) de amido de milho
- COBERTURA DE MERENGUE
- 4 claras
- 1 xícara (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

BANANA CARAMELIZADA

1. Em uma panela de fundo largo, derreta o açúcar até ficar dourado.
2. Junte a água quente e mexa com uma colher
3. Deixe ferver até dissolver os torrões de açúcar e a calda engrossar.
4. Espere amornar, distribua em um refratário retangular (22 x 33 cm) e coloque as bananas. Reserve.

CREME

1. Em uma panela, junte o Leite condensado, o Leite, as gemas e o amido de milho e leve ao fogo médio, mexendo sempre para não formar grumos, por cerca de 5 minutos ou até engrossar.
2. Distribua o Creme sobre as bananas. Reserve.

Continua abaixo...

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Chico Balanceado

MODO DE PREPARO

COBERTURA DE MERENGUE

1. Em uma panela, misture as claras e o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo sem parar, por 3 minutos, tirando a panela do fogo por alguns instantes a cada minuto, continuando a mexer para não cozinhar.
2. Transfira para uma batedeira e bata até dobrar de volume e formar um merengue consistente.
3. Distribua a cobertura e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 5 minutos ou até dourar o merengue.

Curau de Milho

INGREDIENTES

- 4 espigas de milho-verde raladas
- 1 xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de Leite
- meia colher (sopa) de manteiga
- 1 lata de Leite condesnsado 395g
- canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata o milho com a água. Passe por uma peneira e reserve.
2. Em uma panela, acrescente o milho reservado, o Leite e a manteiga e cozinhe mexendo sempre, até obter um creme grosso.
3. Acrescente o Leite condensado e cozinhe por mais 5 minutos.
4. Despeje em uma travessa e polvilhe a canela em pó. Sirva frio ou gelado.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Quindim sem Ovos

INGREDIENTES

- PUDIM
- meia xícara (chá) de Leite
- meia xícara (chá) de açúcar
- 1 e meia colher (sopa) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 e meia colher (sopa) de amido de milho
- 1 e meia xícara (chá) de mandioca amarela crua, ralada
- 50 g de coco ralado
- 1 pitada de açafrão
- meia colher (sopa) de açúcar cristal para polvilhar
- CALDA
- 4 colheres (sopa) de açúcar cristal
- 4 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

PUDIM

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até ficar homogêneo. Se necessário, acrescente mais 1 ou 2 colheres (sopa) de água.
2. Unte quatro forminhas médias para quindim (10 cm de diâmetro) com óleo e salpique uma pequena quantidade de açúcar cristal.
3. Despeje a massa e leve para assar em banho-maria, em forno médio (180 °C), preaquecido, por cerca de 1 hora ou até que, ao espetar um palito, este saia limpo.

CALDA

1. Em uma panela, misture o açúcar com a água e leve para cozinhar por cerca de 15 minutos, até engrossar. Reserve.
2. Desenforme o quindim e pincele com a calda.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Torta Quente de Banana e Chocolate

INGREDIENTES

- BANANA
- 8 bananas-nanicas em rodelas
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- CREME DE CHOCOLATE
- 1 e meia xícara (chá) de Leite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 4 colheres (sopa) de Chocolate em Pó 50% cacau
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de Creme de Leite
- SUSPIRO
- 3 claras
- 1 e meia xícara (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

BANANA

1. Em uma frigideira grande, coloque metade das rodelas de banana, 1 colher (sopa) de conhaque e 1 e meia (sopa) de açúcar.
2. Deixe-as cozinhar levemente.
3. Retire-as da frigideira, repita o processo com as bananas restantes e reserve-as.

CREME DE CHOCOLATE

1. Em uma panela, misture o Leite, o amido de milho, o Chocolate em Pó doce o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar.
2. Retire do fogo, junte o Creme de Leite, misture bem e reserve.

Continua abaixo...

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Torta Quente de Banana e Chocolate

MODO DE PREPARO

SUSPIRO

1. Em uma batedeira, bata as claras em ponto de neve.
2. Sempre batendo, junte aos poucos o açúcar peneirado até obter um suspiro firme. Reserve.
3. Em um recipiente refratário médio (20 x 30 cm) untado com manteiga, coloque uma camada de bananas, o Creme de Chocolate, outra camada de bananas e cubra com o suspiro.
4. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até que o suspiro esteja ligeiramente dourado. Sirva quente.

Quindim Cremoso

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 e meia xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de coco fresco ralado
- 2 ovos inteiros
- 10 gemas, passadas na peneira
- 1 lata de Creme de Leite
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- meia xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture bem a manteiga e o açúcar.
2. Acrescente o coco fresco, os ovos, as gemas, o Creme de Leite, a essência de baunilha e a água e misture até que esteja homogêneo.
3. Distribua a mistura em 12 recipientes refratários próprios para microondas (7 cm de diâmetro), untados com manteiga e polvilhados com açúcar e deixe descansar por cerca de 30 minutos. Leve ao microondas por 8 minutos, em potência alta, assando 6 unidades por vez.
4. Deixe esfriar, desenforme e leve à geladeira por cerca de 2 horas.
5. Sirva acompanhado de frutas frescas da estação.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Manjar de Coco com 2 Opções de Calda

INGREDIENTES

- MANJAR
- 1 e meia xícara (chá) de água
- meia xícara (chá) de leite de coco light
- 4 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 12 colheres (sopa) de composto lácteo ou leite em pó (110 g)
- meia xícara (chá) de água morna
- CALDA DE AMEIXA
- meia xícara (chá) de açúcar demerara
- meia xícara (chá) de ameixa preta sem caroço, cortadas ao meio
- 1 pedaço de canela em pau
- 2 cravos-da-índia
- meia xícara (chá) de água
- PURÊ DE DAMASCO
- meia xícara (chá) de damascos picados
- 1 e meia xícara (chá) de água
- 1 pedaço de canela em pau

MODO DE PREPARO

MANJAR

1. Misture bem a água, o leite de coco, o açúcar e o amido de milho.
2. Leve ao fogo, mexendo sempre, até obter um creme grosso.
3. Retire do fogo, adicione o composto ou leite em pó, dissolvido na água morna.
4. Despeje em 4 forminhas de flan (8 cm de diâmetro na base) molhadas ou levemente untadas com óleo e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

CALDA DE AMEIXAS

1. Misture o açúcar, as ameixas, a canela, o cravo e a água.
2. Leve ao fogo e cozinhe por cerca de 10 minutos após iniciar fervura.
3. Sirva a calda fria com o manjar.

Continua abaixo...

Manjar de Coco com 2 Opções de Calda

MODO DE PREPARO

PURÊ DE DAMASCO

1. Em uma panela, junte os damascos com a água e a canela.
2. Leve ao fogo e cozinhe por cerca de 10 minutos após iniciar fervura.
3. Em um liquidificador, bata os damascos cozidos com o líquido do cozimento.
4. Sirva o purê frio com o manjar.

Mini Curau com Caramelo de Café

INGREDIENTES

- CURAU
- 6 espigas de milho-verde
- 2 xícaras (chá) de Leite
- 1 Leite condensado (lata ou caixinha) 395 g
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)

- CARAMELO DE CAFÉ
- 1 xícara (chá) de açúcar
- meia colher (sopa) de Café solúvel
- meia xícara (chá) de água quente
- 1 pedaço de canela em pau
- 1 colher (chá) de vinagre

MODO DE PREPARO

CURAU

1. Retire o milho das espigas, e em um liquidificador bata-os com o Leite NINHO e passe por uma peneira, apertando bem.
2. Transfira para uma panela com o Leite condensado e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até obter um creme bem encorpado.
3. Adicione o leite de coco, cozinhe por cerca de 2 minutos e retire do fogo.
4. Despeje em potinhos de sobremesa e leve para gelar. Reserve.

CARAMELO DE CAFÉ

1. Em uma panela, derreta o açúcar até formar um caramelo claro.
2. Dissolva o café solúvel na água quente e junte ao açúcar derretido.

Continua abaixo...

Mini Curau com Caramelo de Café

MODO DE PREPARO

3. Acrescente a canela e deixe ferver até derreter os torrões de açúcar.
4. Junte o vinagre e deixe ferver até formar um caramelo com consistência semelhante ao mel.
5. Retire do fogo, espere 5 minutos e, com uma colher, distribua por cima de cada curau já gelado, fazendo fios finos. Sirva.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Sorvete Fit Dark Chocolate com Amêndoas

INGREDIENTES

- 1 banana-prata congelada
- 1 e meia colher (sopa) de composto lácteo ou leite em pó
- Meia colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de amêndoas laminadas e torradas

MODO DE PREPARO

1. Retire a banana do congelador e espere uns 5 minutos antes de iniciar o preparo.
2. Em um liquidificador ou processador, bata a banana até obter a consistência cremosa.
3. Junte o composto lácteo/leite em pó mais o cacau (31,5g) e bata mais um pouco. Sirva imediatamente, salpicado com as amêndoas.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Trufas de Iogurte Grego

INGREDIENTES

- meia xícara (chá) de tâmaras desidratadas sem caroço
- meia xícara (chá) de castanha-de-caju
- meia xícara (chá) de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de Cacau em Pó
- 1 pote de Iogurte Grego Tradicional Light

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata as tâmaras, as castanhas e as amêndoas até ficar homogêneo.
2. Transfira a mistura para um recipiente, acrescente o cacau em pó, o Iogurte e misture bem.
3. Leve para a geladeira por 10 minutos.
4. Pegue pequenas porções da massa, enrole-as e se desejar polvilhe cacau em pó. Sirva.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Sorvete Cremoso de Baunilha com Frutas

INGREDIENTES

- 1 Leite Condensado 395g
- 1 e meia medida (lata) de Leite
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador bata o Leite condensado, o Leite, o suco de limão e a baunilha até que esteja homogêneo.
2. Despeje em um recipiente, cubra com filme plástico e leve ao freezer por cerca de 4 horas.
3. Retire, mexa bem com uma colher e devolva ao freezer, deixando por cerca de 12 horas.
4. No momento de servir, coloque as frutas de sua preferência em taças e coloque por cima uma porção do Sorvete.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Brigadeiro Curioso de Banana

INGREDIENTES

- 2 bananas-nanicas
- 2 colheres (sopa) de Cacau em Pó
- 4 colheres (sopa) de Leite em pó instantâneo

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente refratário, coloque as bananas e leve ao micro-ondas por 2 minutos.
2. Amasse bem as bananas e acrescente o Cacau em Pó e o Leite em Pó NINHO e misture até obter uma massa homogênea. Leve à geladeira por cerca de 20 minutos.
3. Faça bolinhas com a massa e passe em chocolate granulado. Coloque em forminhas de papel e sirva.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Canjica

INGREDIENTES

- 1 e meia xícara (chá) de milho para canjica demolhado
- 1 Leite condensado 395g
- 1 medida (lata/caixa) de Leite
- 1 pitada de canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão, leve a canjica demolhada ao fogo em com 2 e meio litros de água fria, reduzindo o fogo após a fervura.
2. Deixe cozinhar por cerca de 1 hora.
3. Depois de cozida, retire do fogo, deixe sair toda a pressão e abra a panela.
4. Junte o Leite condensado, o Leite e deixe ferver por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando até ficar cremosa.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Bem-casado Sem glúten

INGREDIENTES

- RECHEIO
- 1 Lata Leite condensado 395g
- Massa
- 4 ovos
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 10 colheres (sopa) de fécula de batata
- CALDA
- 2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro
- meia xícara (chá) de água morna

MODO DE PREPARO

RECHEIO DE DOCE DE LEITE

1. Retire o rótulo e o excesso de cola da lata do leite condensado
2. Em uma panela de pressão, coloque a lata fechada com água suficiente para cobri-la por completo. Tampe a panela, leve ao fogo médio e deixe cozinhar por 20 minutos (contados após início da fervura).
3. Espere sair toda a pressão, abra a panela, retire a lata com cuidado e deixe-a esfriar completamente antes de abri-la.
4. Esse processo somente deve ser feito com lata.
5. Transfira o conteúdo para um recipiente, misture para ficar homogêneo e reserve.

continua abaixo...

Bem-casado Sem glúten

MODO DE PREPARO

MASSA

1. Em uma batedeira, bata os ovos até dobrarem de volume. Adicione o açúcar e bata por aproximadamente 5 minutos.
2. Desligue a batedeira, adicione a fécula de batata aos poucos, misturando delicadamente.
3. Despeje a massa em um saco de confeitar.
4. Em uma forma retangular (30 cm x 41 cm), untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo, pingue a massa até formarem pequenos discos com intervalos de 2 cm entre eles.
5. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 8 minutos.
6. Sobre uma das partes, espalhe o doce de leite reservado e cubra com a outra metade.

CALDA

1. Em um recipiente dissolva o açúcar na água morna até obter uma calda grossa.
2. Apoie cada bem casado reservado em um garfo e, com o auxílio de uma colher, banhe-o com a calda.
3. Deixe secar sobre uma grelha, em lugar arejado, até formar uma casquinha branca de açúcar.

Pavlova de Iogurte Grego com Morango

INGREDIENTES

- MERENGUE
- 4 claras
- 1 e meia xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de vinagre branco
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- RECHEIO
- 4 potes de Iogurte Grego Tradicional
- raspas da casca de 1 limão
- Montagem
- 2 xícaras (chá) de morangos picados
- folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

MERENGUE

1. Em uma panela, misture as claras e o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo vigorosamente sem parar, por cerca de 3 minutos, tirando a panela do fogo por alguns instantes a cada minuto, continuando a mexer, para não cozinhar.
2. Transfira para uma batedeira e bata por 5 minutos ou até dobrar de volume.
3. Acrescente o vinagre e o amido e bata mais um pouco.
4. Retire da batedeira e coloque em um saco de confeitar com bico pitanga.
5. Em uma assadeira grande, forrada com papel-manteiga, faça círculos de 3 cm de diâmetro com o merengue.
6. Sobre os círculos, faça uma borda, formando uma cestinha.
7. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Pavlova de Iogurte Grego com Morango

MODO DE PREPARO

RECHEIO

1. Em um recipiente, misture o iogurte e as raspas de limão-siciliano. Reserve.

MONTAGEM

1. No momento de servir, cubra os suspiros já frios com o recheio reservado, espalhe os morangos picados e as folhas de hortelã. Sirva a seguir.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Crepioca Fit com Recheio de Morango e Chocolate

INGREDIENTES

- MASSA
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de tapioca hidratada
- CREME DE CHOCOLATE
- 2 colheres (sopa) de Leite em Pó
- 1 e meia colher (sopa) de composto lácteo ou leite em pó
- Meia colher (sopa) chocolate em pó 50%
- 3 colheres (sopa) de água morna
- MONTAGEM E FINALIZAÇÃO
- meia xícara (chá) de morangos fatiados
- amêndoas em lascas, tostadas

MODO DE PREPARO

MASSA

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Aqueça em fogo baixo uma frigideira média, untada com um pouco de azeite, e despeje a massa, cobrindo todo o fundo.
3. Espere firmar a massa e depois vire-a para dourar do outro lado. Reserve.

CREME DE CHOCOLATE

1. Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes até formar um creme homogêneo.

MONTAGEM E FINALIZAÇÃO

1. Distribua os morangos na metade da Crepioca reservada, despeje metade do Creme de chocolate, dobre a outra metade, cubra com o creme restante e descore com as amêndoas. Sirva.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Pavê de Tapioca e Frutas Tropicais

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de manga picada
- 3 uvas verdes sem sementes, picadas
- 2 colheres (sopa) de maçã picadas
- 3 colheres (sopa) de tapioca granulada
- 1 xicara (chá) de agua fervente
- 6 colheres (sopa) rasas de composto lácteo ou leite em pó(55 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de leite de coco

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture todas as frutas e reserve.
2. Em um recipiente, misture a tapioca quebrada com a água fervente e deixe hidratar por cerca de 5 minutos.
3. Junte o composto lácteo/leite em pó, o açúcar e o leite de coco e misture bem, formando uma massa úmida.
4. Em um recipiente refratário individual, faça uma camada com metade da mistura de tapioca, faça uma camada com as frutas reservadas e finalize com o restante da tapioca.
5. Leve à geladeira por cerca de 2 horas. Sirva a seguir decorado com frutas.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

CAPÍTULO

03

Doces e sobremesas Sem Glúten e Sem Lactose



Doces e sobremesas SEM GLÚTEN

Tortinha Especial

INGREDIENTES

- MASSA
- meia xícara (chá) de amêndoas torradas e trituradas
- meia xícara (chá) de quinoa em flocos
- meia colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de creme vegetal
- 2 colheres (sopa) de água
- RECHEIO
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 5 colheres (sopa) de Leite Zero Lactose em Pó
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de raspas da casca de laranja
- 1 colher (sopa) de mel
- MONTAGEM
- 1 xícara (chá) de morangos picados
- meia colher (sopa) de Cacau em Pó

MODO DE PREPARO

MASSA

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes.
2. Forre o fundo e as laterais de formas individuais (7 cm de diâmetro) untadas com creme vegetal.
3. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos. Espere amornar, desenforme e reserve.

RECHEIO

1. Em uma panela, coloque a água, o amido de milho, o leite em pó sem lactose, a essência de baunilha, as raspas de laranja e o mel e mexa até engrossar e obter um creme homogêneo. Espere esfriar.

MONTAGEM

1. Coloque o recheio sobre a massa já assada, cubra com os morangos e polvilhe com Cacau em Pó. Sirva

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Brownie sem Glúten

INGREDIENTES

- meia xícara (chá) de manteiga em cubos
- 1 xícara (chá) de Chocolate em Pó 50% cacau
- meia xícara (chá) de açúcar mascavo
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- meia xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de nozes picadas

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, derreta a manteiga e misture o Chocolate em Pó até obter um creme homogêneo.
2. Adicione o açúcar mascavo e o açúcar e mexa até estar bem dissolvido.
3. Em uma batedeira, bata os ovos com a essência de baunilha e misture ao creme de Chocolate.
4. Adicione a farinha de amêndoas, o fermento em pó, as nozes e misture.
5. Despeje a massa em uma assadeira retangular pequena (23 x 32 cm), untada com manteiga e polvilhada com Chocolate em Pó
6. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos.
7. Desenforme e deixe esfriar. Corte em quadrados e sirva.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Geladinho de Frutas

INGREDIENTES

- meia xícara (chá) de suco de uva
- meia xícara (chá) de morangos picados congelados
- 4 uvas rubi congeladas
- 6 colheres (sopa) Composto vegetal em pó

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Porcione a mistura em saquinhos próprios para geladinho, leve ao congelador por cerca de 3 horas. Sirva a seguir.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Doces de festa: Beijinho e Olho de Sogra

INGREDIENTES

- MASSA BEIJINHO
- 7 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de leite de coco (400 ml)
- meia colher (chá) de creme vegetal (s/ leite e s/ sal)
- meia xícara (chá) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de coco ralado
- PARA ENROLAR BEIJINHO
- 2 xícaras (chá) de coco ralado
- 60 unidades de cravo
- MASSA OLHO DE SOGRA
- 7 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de leite de coco (400 ml)
- 3 gemas
- meia colher (chá) de creme vegetal (s/ leite e s/ sal)
- meia xícara (chá) açúcar
- 4 colheres (sopa) de coco ralado
- PARA ENROLAR OLHO DE SOGRA
- 50 ameixas-pretas sem caroço, cortadas ao meio
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal

MODO DE PREPARO

MASSA BEIJINHO

1. Em uma panela média, dissolva o amido de milho no leite de coco. Acrescente o creme vegetal, o açúcar e o coco ralado. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar.
2. Cozinhe por cerca de 5 minutos, tire do fogo e deixe esfriar.

PARA ENROLAR BEIJINHO

1. Unte as mãos com creme vegetal e enrole uma colher (chá) de massa. Passe pelo coco ralado e coloque em forminhas.
2. Para enfeitar, acrescente 1 cravo no centro do beijinho.

Continua abaixo...

Doces de festa: Beijinho e Olho de Sogra

MODO DE PREPARO

MASSA OLHO DE SOGRA

1. Em uma panela média, dissolva o amido de milho no leite de coco. Acrescente as gemas, o creme vegetal, o açúcar e o coco ralado. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar.
2. Cozinhe por cerca de 5 minutos, tire do fogo e deixe esfriar.

PARA ENROLAR OLHO DE SOGRA

1. Com auxílio de uma colher (chá), coloque o recheio no centro da ameixa e modele em formato arredondado.
2. Cubra com o açúcar cristal e coloque em forminhas. Sirva.

CAPITULO

03

Doces e sobremesas Sem Glúten, Sem Lactose e Sem Açúcar



Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Doce de Abóbora Sem Açúcar

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de abóbora pescoço ralada
- 1 xícara (chá) de suco de maçã integral
- 1 pitada de canela em pó
- 2 cravos-da-índia
- 4 colheres (sopa) de coco fresco ralado

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque a abóbora, o suco de maçã, a canela em pó e os cravos-da-índia e cozinhe em fogo médio por cerca de 10 minutos ou até amolecer.
2. Acrescente o coco fresco e misture bem.
3. Sirva gelado.

A receita não tem açúcar adicionado como ingrediente porém os ingredientes contém açúcar próprios de sua composição, como as frutas.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Bolo Sem Glúten de Maçã e Nozes com Aveia

INGREDIENTES

- 1 maçã com casca, picada
- 3 colheres (sopa) de uva-passa branca
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de Farelo de Aveia sem glúten
- meia xícara (chá) de farinha de arroz
- meia colher (chá) de canela em pó
- meia xícara (chá) de nozes picadas grosseiramente
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata a maçã, as uvas-passas, os ovos e o óleo.
2. Em um recipiente, despeje a mistura e acrescente os demais ingredientes, misturando bem.
3. Em uma forma de furo central (19 cm de diâmetro), untada com óleo e polvilhada com farinha de arroz, despeje a massa e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.

A receita não tem açúcar adicionado como ingrediente porém os ingredientes contém açúcar próprios de sua composição, como as frutas.

6.00

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Gelatina Salada de Frutas

INGREDIENTES

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água
- 2 xícaras (chá) de frutas picadas (morango, manga, mamão, laranja, uva verde e banana)
- 1 unidade de Iogurte Morango e cereais outro com sabor aproximado (850 g)

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente dissolva a gelatina na água e leve ao micro-ondas por 20 segundos em potência alta, reserve.
2. Em um liquidificador bata o Iogurte e a gelatina dissolvida até obter uma mistura homogênea. Coloque metade da mistura em uma forma de bolo inglês (17 x 7 x 10 cm) e leve para gelar por cerca de 30 minutos.
3. Quando já estiver firme, coloque as frutas e o restante da mistura e leve a geladeira por cerca de 3 horas até firmar. Sirva.

A receita não tem açúcar adicionado como ingrediente porém os ingredientes contém açúcar próprios de sua composição, como as frutas.

Doces e sobremesas
SEM GLÚTEN

Doces e sobremesas

SEM GLÚTEN

Muito obrigada

Fico muito feliz de você ter acreditado no meu trabalho, com certeza ele vai melhorar muito seu dia a dia e sua saúde com as melhores receitas que consegui concentrar aqui dentro.

Muito Obrigada S2





