CONFEIT BOOK

Doce que Faz Bem

Seu Caderno de
Confeitaria Funcional
para ser passado de
geração para geração.

por Fran Caleffi

BEM VINDA 6
INGREDIENTES E UTENSÍLIOS! 9
TIPOS DE FARINHAS SEM GLÚTEN 9
TIPOS DE AÇÚCARES 11
SUBSTITUTOS LÁCTEOS 13
TIPOS DE GORDURAS BOAS 14
CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES SOBRE OS OVOS 15
UTENSÍLIOS 15
RECEITAS BASE DA CONFEITARIA FUNCIONAL 17
LEITE DE AMÊNDOAS 17
LEITE DE COCO 17
LEITE DE CASTANHA DE CAJU 17
MANTEIGA GHEE OU CLARIFICADA 17
CREME DE LEITE DE CASTANHA DE CAJU 18
BIOMASSA DE BANANA VERDE 18
BOLOS ESPECIAIS! 20
BOLO CÍTRICO COM COULIS DE FRUTAS VERMELHAS 21
PÃO DE MEL 21
TEMPERAGEM DO CHOCOLATE – COM MYCRIO 22
BROWNIE 24
ROCAMBOLE RECHEADO COM GANACHE DE CHOCOLATE BRANCO E MIRTILOS 24
BOLO DE CHOCOLATE, COM RECHEIO DE DOCE DE CASTANHA, E COBERTURA DE CALDA DE CHOCOLATE! 26
SOBREMESAS E DOCES FRANCESES! 29
CRÈME BRÛLÉE 29
PAVLOVA 30
RECHEIOS PARA A PAVLOVA 31
PÂTE À CHOUX 33
RECHEIO – DOCE DE LEITE VEGETAL 33

RECHEIO - GANACHE DE CHOCOLATE 70% CACAU 34
TORTA CHEESECAKE 34
BRIGADEIRO DE FESTA 37
MOUSSE DE CHOCOLATE 38
TORTA DE LIMÃO DO DOCE QUE FAZ BEM 39
PUDIM DE LEITE QUE FAZ BEM 41
MOUSSE DE MARACUJÁ 42
TORTA MOUSSE DE FRUTAS 43
TORTA DUO DE CHOCOLATE 45
TORTA NAPOLITANA – MORANGO COM CASQUINHA DE CHOCOLATE 47
SORVETE CREMOSO DE MORANGO 49
SORVETE CREMOSO DE CHOCOLATE 49
TORTA COOKIE 51
TORTA DE MIRTILO – sem açúcar 52
TORTA CHEESE CAKE ASSADA 54
BOLOS DE FESTA! 57
SEMI NAKED CAKE DE NOZES 58
NAKED CAKE DE BRIGADEIRO 61
BOLO COBERTO DE MORANGO 63
MINI CAKE INDIANO 65
RED VELVET DO DOCE QUE FAZ BEM 66
DOCES DE DIA A DIA! 69
BOLACHINHA AMANTEIGADA 70
BOLACHINHA DE MATCHÁ 71
BOLO DE CHOCOLATE COM ABOBRINHA 71
BOLO INTEGRAL DE COCO OU ‘COCO BREAD’ 73
BOLO DE CHOCOLATE 74
BOLO CASCATA DE NOZES 75
PÃO DE GRÃO DE BICO – DE LIQUIDIFICADOR! 76

CUCA QUE FAZ BEM 77
BOLO DE LIMÃO SICILIANO 78
PASSO A PASSO DOS MACARONS! 80
MACARON 81
RECEITA DIA DOS NAMORADOS! 87
L'AMOUR GÂTEAU 87
RECEITAS DOCES JUNINOS! 91
BOLO DE MILHO COM GOIABADA É BÃO DEMAIS DA CONTA SÔ! 91
BOLO DE AMENDOIM, Ô DELÍCIA SÔ! 92
PASTA DE AMENDOIM INTEGRAL 93
PASTA DE AMENDOIM SABORIZADA 94
PAÇOCA, Ô DELÍCIA!!! 95
QUENTÃO, ÓIA QUE NÃO PODE FALTÁ UM QUENTÃO BÃO! 96
CANJICA, Ô COISA BOA, DELICINHA QUE SÓ! 97
BOLO DE COCO COM CALDA DE BEIJINHO, Ô COISA BOA DEMAIS! 98
RECEITAS DE PÁSCOA 100
AMENDOIM DOCE OU PIM-PIM OU CRI CRI 100
BOLO DE PÁSCOA – CENOURA COM BRIGADEIRO 101
PALHA ITALIANA FUNCIONAL 103
DOCES DE NATAL! 105
BOLO DE REIS 106
BOLO GUIRLANDA DE NATAL – BOLO DE CAMADAS 107
BOLACHINHA AMANTEIGADA DE NATAL 109
PANETONE/ CHOCOTONE DO DOCE QUE FAZ BEM 110
PANETONE/ CHOCOTONE DO DOCE QUE FAZ BEM – VERSÃO 2 112
RED VELVET DO DOCE QUE FAZ BEM 113
TORTA DE LIMÃO DO DOCE QUE FAZ BEM 115
RECEITAS REDES SOCIAIS 118
CUPCAKE DE CHOCOLATE 118

BOLINHO BEM CHÁ DA TARDE ‘DE AVEIA, MAÇÃ E LASCAS DE AMÊNDOAS’ 118
BOLO DE CENOURA 120
BOLO DE CHOCOLATE ‘COM RESÍDUO DO LEITE VEGETAL’ 121
TORTA DE MAÇÃ COM MORANGOS 122
COOKIES ‘DO TIPO ORIGINAL’ 123
COOKIES DELÍCIA ‘DE BANANA, AVEIA E CHOCOLATE’ 124
GRANOLA – ELIXIR DE SAÚDE 125
CHOCONUTS 126
LEITE DE AMÊNDOAS 127
BATIDA NUTRITIVA 128
BATIDA FOTOPROTETORA 129
SMOOTHIE DE PITAYA 130
PICOLÉ DE UVA 131
PICOLÉ DE MORANGO 132
CUPCAKE DE CHOCOLATE DA MARIA, ADOÇADO COM BANANA! 133
BOLO DE CENOURA - RECEITA DA LIVE 134
RECEITAS PASSO A PASSO 136
BOLO DE BANANA COM CASTANHAS, SEM AÇÚCAR 136
BOLO DE CHOCOLATE COM CALDA DE CHOCOLATE E CARDAMOMO 137
MORANGO COM CALDA DE CHOCOLATE 139
BANANA FIT 140
CEREAL DE AVEIA 141
TAÇA DE IOGURTE COM CALDA DE MORANDO E FAROFINHA CROCANTE 142
RECEITAS CAKE MOMENT 144
BOLO CASCATA DE NOZES 144
BOLO DE CHOCOLATE 145

BEM VINDA

Ao Doce Que Faz Bem!

"Tudo parece impossível até que seja feito."
Nelson Mandela

INTRODUÇÃO

Seja bem-vinda ao curso Doce que Faz Bem! **QUE BOM TER VOCÊ AQUI!**

Se você está aqui, provavelmente está em busca de doces funcionais que fazem o bem, só o bem, para transformar os doces da sua casa e a sua alimentação, ou mesmo querendo empreender nessa área.

Esse curso existe para ajudar você nessa missão, aqui você vai desenvolver os melhores doces da sua vida!

Para você aproveitar ainda mais essa experiência e potencializar todo aprendizado que terá com esse curso, em cada módulo você baixará parte do **ConfeitBook** correspondente ao módulo. **O ConfeitBook é um caderno de receitas muito especial**, e que terá todo conteúdo do módulo e receitas organizadas, para você imprimir e arquivar com todo carinho, você pode ir colocando em um livro de folhas plásticas, ou organizando para no final encadernar!

Tome conta do seu **ConfeitBook** com todo amor, pois ele vai te acompanhar por muito tempo nas aventuras pela cozinha e ainda acompanhar seus filhos, sobrinhos e netos, pois eu tenho certeza de que esse é um livro que passará de gerações para gerações transformando a cultura alimentar da sua família para o BEM!

VEJA O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI:

Ingredientes e Utensílios
Uma das grandes dificuldades é saber quais são os **melhores ingredientes e utensílios** para serem utilizados na confeitaria funcional! Então você vai aprender aqui **os tipos de farinhas, açúcares, gorduras boas, substitutos lácteos, chocolates...** todos os produtos da melhor qualidade para que as suas preparações fiquem com sabores surpreendentes. E todos os **utensílios indispensáveis** para facilitar a criação de doces incríveis.
Ao final desse módulo, você vai encontrar vários vídeos e materiais de conteúdos EXTRAS, **relevantes e extremamente recomendável** para que você possa imergir com sabedoria no mundo da Confeitaria Funcional.

Bolos Especiais
Você vai aprender fazer bolos de todos os tipos – **bolinhos "de vó" para um chá da tarde cheio de afeto e carinho, a famosa massa pão de ló, bolos de camada, rocambole, brownie, pão de mel, recheios e coberturas**.
Massas incríveis que só levam ingredientes saudáveis e ainda são sem glúten e sem lácteos! Parece mentira, mas não é! Você vai transformar sua forma de ver, fazer e servir bolos!

Sobremesas e Doces Franceses
Você ainda vai aprender fazer **brigadeiro de festinha, mousse de chocolate, torta cheesecake e até as melhores receitas francesas: creme brûlée, pavlova e patê à choux!** Vai ser uma verdadeira festa para o paladar e para vida!

Cake, Semi Naked Cake E Naked Cake
Vou te ensinar fazer bolos que brilham em qualquer festa, que chamam atenção pela beleza e sofisticação.
Bolos de camada, com massa fofinha, bem recheados e decorados!
Teremos Naked Cake, Semi Naked Cake, e Bolos Cobertos.
E te garanto, se você não contar para os seus convidados que são bolos saudáveis, ninguém vai notar!

Doces de Dia a Dia
Você vai aprender receitas fáceis para fazer os doces do dia a dia, doces como bolos simples, cookies, bolachinha 'amanteigada'.
Aquele tipo de docinho que não pode faltar!

Passo a Passo de Como Fazer Macarons
Você vai aprender o passo a passo super detalhado, apresentados em 12 aulas, de como eu **faço os meus Macarons**, truques e segredos, para você aprender tudo que precisa saber para conseguir fazer Macarons na sua

casa também! Tenho certeza que ao longo do curso você se aperfeiçoará para estar preparada para esse meu presente! Vai ser incrível ver você fazendo seus próprios Macarons!

Receitas Temáticas para Datas Especiais
Ao longo do ano você receberá módulos bônus com receitas temáticas, como receitas de **Doces para o Dia dos Namorados**, **Doces de Festa Junina**, **Doces para o Dia das Crianças e Doces de Natal**.
Receitas exclusivas e maravilhosas que eu vou preparar especialmente para essas datas, e você receberá todas elas gravadas em vídeo, além das receitas digitalizadas para complementar o seu Confeitbook. Muito legal né?

Receitas Passo a Passo
Você vai receber muitas receitas Deliciosas e Super Nutritivas para o dia a dia, com vídeos do passo a passo de cada uma das receitas.

RECADO IMPORTANTE!

É possível que apareçam muitas dúvidas enquanto você aprende fazer os Doces! Mas fique super tranquila! Você tem muitos canais à disposição para tirar suas dúvidas:

Comunidade Exclusiva no Facebook
Na nossa comunidade você pode interagir com as outras alunas do curso, comigo e com toda nossa equipe que te dará o melhor suporte! E ainda pode compartilhar seus resultados e experiências para contribuir com a evolução de toda turma!
Acesse no link: https://www.facebook.com/groups/docequefazbem

Canal do Telegram "Alunas da Fran" Exclusivo para as Alunas
Aqui vou enviar recados Exclusivos para Você, minha aluna! Entre nesse canal para sempre saber de todas as novidades, programações do curso/aulas e minhas comunicações.
Acesse no link: https://t.me/joinchat/AAAAAE5mj-jvJAB_I3JZ6Q

Encontros Ao Vivo de Perguntas e Respostas, Temas de Saúde, Nutrição e Confeitaria Funcional
Nossos Encontros serão recheados de conteúdo, e você também vai poder tirar suas dúvidas nos nossos Encontros, que acontecerão em dias e horários específicos e serão avisados com antecedência na Comunidade (do Face), pelo Whatsapp, pelo Telegram e por E-mail.

Suporte
Em nossa plataforma, cada receita tem espaço para você tirar suas dúvidas. E não se preocupe, todas as suas dúvidas serão respondidas.
Nossa equipe também está a sua disposição por meio do e-mail contato@francielecaleffi.com.br e no Whatsapp +55 47996890337 (salve esse número nos seus contatos para receber avisos por Whatsapp, no seu telefone de cadastro).
Link Whatsapp: https://api.whatsapp.com/send?phone=5547996890337

RECADO
Lembre-se! Você vai aprender toda parte técnica aqui, que te levará para um nível elevado, mas sem a prática você não vai sair do lugar! **A prática leva a perfeição! Ainda mais quando o assunto é Confeitaria!**

Por isso, procure aprender um pouquinho e executar um pouquinho! Dê os primeiros passos mesmo que eles não sejam perfeitos! Isso faz parte do processo para você adquirir experiência, evoluir e criar seus doces com maestria! A intenção aqui é a melhoria contínua!

Esse curso tem um poder transformador e foi preparado com muito carinho, dedicação e cuidado para você! Aproveite essa experiência e procure tirar o maior proveito dela. Mãos à obra!

CONFEITBOOK

Doce que Faz Bem

INGREDIENTES E UTENSÍLIOS

por Fran Caleffi

INGREDIENTES E UTENSÍLIOS!

Doce Que Faz Bem!

"Quando você muda o seu mundo, o mundo a sua volta muda também."

INTRODUÇÃO

É importante que a gente conheça toda variedade de produtos que temos à disposição na Confeitaria Funcional, para saber fazer as combinações certas e obter a melhor alquimia de sabor em cada receita!

Temos uma gama de possibilidades de farinhas sem glúten ricas em nutrientes e fibras, de bebidas vegetais que substituem os produtos lácteos, de açúcares de melhor qualidade nutricional e boas fontes de gordura! Conheça, aprenda sobre todos e utilize os produtos que você mais gostar e se adaptar!

Para fazer doces alguns utensílios são indispensáveis, e outros podem ajudar bastante! Aos poucos você vai sentir aqueles que mais vão te ajudar nessa jornada encantadora!

TIPOS DE FARINHAS SEM GLÚTEN

Para conseguirmos atribuir às receitas as mesmas características que a farinha de trigo oferece: elasticidade, estrutura, umidade, maciez e flexibilidade graças a ação do glúten, é importante associar dois a três tipos de farinha sem glúten de diferentes características. Vamos então conhecer algumas delas!

FARINHA DE AMÊNDOAS

A farinha de amêndoas é uma ótima opção na confeitaria, pois é uma farinha levinha que confere maciez e umidade e não tem sabor marcante. É rica em gordura boa e contribui significativamente para reduzir a carga glicêmica do doce. Pela quantidade de gordura, ela deixa a massa mais levinha e úmida, mas é importante utilizá-la associada a farinhas que confiram estrutura.

'FARINHA SEM GLÚTEN' (FSG)

A 'farinha sem glúten' ou 'mix sem glúten' é uma misturinha que encontramos para comprar pronta, ela é composta por um mix de farinhas sem glúten que estão em uma proporção adequada para conferir um papel semelhante a farinha de trigo nas receitas. Ela dá estrutura para as receitas, mas o mais interessante é utilizá-la associada a uma farinha com maior teor de gorduras boas como a farinha de amêndoas, farinha de coco ou farinha de alguma oleaginosa. Algumas marcas que trabalham com o Mix sem Glúten: Amina®, Schar®, Bob's Red Mill ®.

'FARINHA SEM GLÚTEN' DO DOCE QUE FAZ BEM ❤

Essa é a nossa misturinha, nossa versão do mix sem glúten! E você pode fazer para ter sempre pronto na sua casa. Você só precisa de:
500g de farinha de arroz branca
150g de fécula de batata
50g de fécula de mandioca
Agora só misturar tudo muito bem para envolver todas as farinhas e está pronta a sua misturinha de farinha sem glúten.

FARINHA DE ARROZ BRANCO

A farinha de arroz confere estrutura na receita, que é uma função bem importante. Contudo, se usada sozinha deixa a preparação muito seca e dura, por isso é importante utilizá-la associada a outras farinhas. A farinha de arroz branco, diferente da farinha de arroz integral, tem sabor e aroma neutro.

FÉCULA DE BATATA

A fécula de batata ajuda dar leveza e maciez para as receitas. Tem sabor neutro, e é importante equilibrá-la junto ao mix de farinhas.

FÉCULA DE MANDIOCA OU POLVILHO DOCE

A fécula de mandioca ajuda dar leveza, viscosidade, flexibilidade e gomosidade para as receitas. Tem sabor neutro, e também é importante equilibrá-la em pequena quantidade junto ao mix de farinhas.

FARINHA DE ARROZ INTEGRAL

A farinha de arroz integral apresenta um bom perfil de fibras e uma boa quantidade de amido. Assim como a farinha de arroz branca, ela confere estrutura às receitas. Mas a farinha de arroz integral tem um sabor e aroma bem característicos e dominantes, por isso, quando utilizada, precisa equilibrar bem a quantidade.

FARINHA DE COCO

A farinha de coco é rica em fibras. Ela é ótima para receitas de bolos, é rica em gorduras boas e oferece umidade e sabor à massa, vai bem nas receitas quando associada a outras farinhas que oferecem estrutura.

FARINHA DE GRÃO DE BICO

A farinha de grão de bico tem alto teor de proteína, fibras e vitaminas do complexo B. É uma farinha que oferece estrutura para a receita, mas ela pode deixar um gosto residual, então é legal utilizá-la em uma quantidade moderada e associada à outras farinhas.

FARINHA DE AVEIA

Você encontra farinha de aveia normal (que pode ser contaminada com glúten, mas isso não é um problema se você não tem intolerância ao glúten), e farinha de aveia sem glúten (a ideal se você é intolerante ou alérgico ao glúten).
A farinha de aveia é rica em fibras e amido, oferece estrutura, liga e maciez. É interessante utilizá-la associada a outras farinhas, pois como tem muitas fibras, sozinha pode pesar a receita.

FARINHA DE CASTANHAS E 'FARINHAS DE OLEAGINOSAS'

Assim como a farinha de amêndoas, a farinha da castanha ou de qualquer outra oleaginosa (castanha do Pará, castanha de caju, castanha de baru, amêndoas, nozes, avelã, macadâmia, pistache, amendoim) é rica em gorduras boas, elas contribuem significativamente para reduzir a carga glicêmica do doce. Pela quantidade de gordura, elas deixam a massa mais levinha e úmida, mas é importante utilizá-las associadas a farinhas que confiram estrutura. Algumas farinhas de oleaginosas podem ter sabores mais presentes.

FARINHA DE MILHO OU FUBÁ

A farinha de milho fornece estrutura e sabor a massa. É uma farinha que tende a absorver bastante água e por isso pode deixar a massa pesada dependendo da quantidade de líquido da receita. Tem sabor bem marcante, sabor de milho, e é interessante usar a farinha de milho orgânica por suas melhores características nutricionais. Também é interessante utilizá-la associada a outras farinhas como a de amêndoas ou oleaginosas para dar leveza para massa e harmonia no sabor.

FARINHA DE AMARANTO

A farinha de amaranto é rica em proteínas, ferro, cálcio e fibras. É uma farinha que confere estrutura e também precisa ser associada a um mix de farinhas. Ela tem uma característica bem legal: deixa a cor de assados, como massa de bolo e bolachinhas, mais dourada.

FARINHA DE QUINOA

A farinha de quinoa é rica em cálcio, ferro, proteínas e fibras. É uma farinha de estrutura, mas tem sabor forte e amargo, então é importante dosar a quantidade e utilizá-la associada a outras farinhas. Vai bem associada ao mix de farinhas de bolachinhas e cookies.

TIPOS DE AÇÚCARES

Qual o problema do açúcar refinado?

1. CALORIA VAZIA. O açúcar refinado não tem nenhum tipo de nutriente, é glicose pura – serve para engordar.
2. AUMENTA A CARGA E O ÍNDICE GLICÊMICO DE UMA PREPARAÇÃO.
Índice Glicêmico é o Índice de Glicose que a gente dá a um determinado alimento, e quanto mais alto é esse índice, maior a probabilidade da glicose ser retida pelo nosso corpo em forma gordura corporal. O açúcar refinado tem um pico glicêmico rápido e alto, sem nenhum tipo de nutriente na sua composição para contrapor essa reação.
Já a Carga Glicêmica é a carga de glicose que vai chegar no nosso organismo após consumir uma preparação com vários ingredientes. Então, se a receita leva açúcar refinado, farinha refinada e outros ingredientes que não contenham nutrientes, nem fibras, teremos como resultado uma receita de alta carga glicêmica, que pode gerar: resistência insulínica, aumento do armazenamento de gordura corporal, diabetes e outras doenças crônicas.

Então vamos conhecer os tipos de açúcar de melhor qualidade nutricional para compor nossas receitas:

AÇÚCAR DE COCO
O açúcar de coco é obtido através do néctar das flores da palma do coco e não passa por refinamento. Contém inulina que é uma importante fibra prebiótica e que faz com que esse açúcar tenha um menor índice glicêmico. Ele é maravilhoso, sem dúvidas a **melhor opção,** sempre que possível, para utilizá-lo nas receitas.

AÇÚCAR MASCAVO
O açúcar mascavo é um tipo de açúcar bruto que não passa pelo processo de refinamento e por isso conserva mais nutrientes como cálcio, ferro e sais minerais. Cuidado para não usá-lo em excesso, pois pode conter maior quantidade de metais pesados por ser um produto bruto. Nas preparações ele oferece sabor e cor característica, então é bom utiliza-lo nas receitas adequadas para suas características e ponderar a quantidade.

AÇÚCAR DEMERARA
O açúcar demerara é um pouco mais processado que o mascavo, ele sofre um leve refinamento, mas não recebe aditivos químicos, e ainda conserva os nutrientes.
Muitas receitas vão pedir o **açúcar demerara pulverizado**, para isso, basta bater o açúcar no liquidificador e depois peneirá-lo, ele vai ficar fininho e branquinho (e apesar de ficar com aparência semelhantes ao açúcar branco nesse processo, é diferente pois não teve processo de refinamento industrial, não tem aditivos químicos e mantém seus nutrientes).

MEL
O mel é rico em vitaminas e minerais que fortalecem a imunidade, contém propriedades antibacterianas e antioxidantes. O ideal é não aquecer o mel pois perde a maior parte de suas propriedades, apesar de algumas receitas como o pão de mel pedir necessariamente o mel aquecido junto a massa.

MELADO DE CANA
O melado de cana é uma ótima fonte de ferro e minerais. Diferente do mel, seus minerais não se perdem com o cozimento. Tem sabor e cor bem característicos.

AGAVE
O agave é uma ótima fonte de ferro, potássio, cálcio e magnésio. Possui menor índice glicêmico que o açúcar da cana, mas não oferece a estrutura que o açúcar dá as receitas. O agave tem uma textura semelhante ao melado, mas a cor e sabor mais suave.

NÉCTAR DE COCO
O néctar de coco é obtido da seiva da flor do coqueiro. Tem uma consistência semelhante ao melado, mas um sabor mais suave. E assim como o açúcar de coco, possui baixo índice glicêmico, porém um sabor mais delicado e menos doce que o açúcar de coco.

TÂMARAS/ DAMASCO/ FRUTAS SECAS/ FRUTAS FRESCAS

São ótimas fontes de vitaminas minerais e fibras.

Tâmaras, damascos e frutas secas podem ser processadas para se transformar em purês que ajudam a dar textura para massa e substituem muito bem o açúcar em várias preparações. Lembre-se sempre de deixá-las de molho para amolecer antes de processar.

As frutas frescas como maçã e banana também são ótimas para serem utilizadas nas receitas como adoçantes, e ainda conferem sabor, liga e textura. Outras frutas também podem ser utilizadas nas coberturas e recheios de bolos e tortas, na preparação de caldas e geleias.

XYLITOL E ERITRITOL

São opções de adoçantes para doces *diets* e doces ditos como *sem açúcar*.

Eles não oferecem cor e nem estrutura para as preparações, pois quando derretem se transformam em líquidos, e não em calda ou caramelo. Tem sabor residual e toque gelado.

Embora sejam adoçantes classificados como naturais por serem provenientes de fibras vegetais, são produzidos industrialmente através de um processo químico que libera moléculas de níquel, um metal tóxico para nosso organismo. Eles também têm propriedade laxativa, então não podem ser utilizados em grande quantidade na preparação, para evitar efeitos colaterais nesse sentido, e, consequentemente, disbiose intestinal.

Adoçantes são indicados para diabéticos: Stévia, Xylitol e Eritritol.

Quando utilizá-los substituindo o açúcar em uma receita, verifique se é possível substituir sem perder a característica de estrutura do açúcar na receita. Utilize na mesma quantidade da indicação de açúcar na receita, ou menos.

SUBSTITUTOS LÁCTEOS

A principal substituição é a do leite animal por 'Bebidas Vegetais' ou 'Leites Vegetais', que são líquidos leitosos que obtemos a partir de oleaginosas, do coco, sementes e cereais. E a partir dessas bebidas vegetais/leites vegetais, também podemos criar bases lácteas como "leite condensado", "doce de leite", "creme de leite".

LEITE DE COCO

O leite de coco é rico em gorduras boas. É muito utilizado na confeitaria pois seu sabor conversa muito bem com vários ingredientes. O leite de coco industrializado tem uma textura mais firme e densa, o que trás uma boa consistência para algumas preparações como cremes e ganaches.
O leite de coco natural é mais nutritivo, tem uma consistência mais leve e líquida, e um sabor mais leve também se comparado ao industrial. O importante é perceber qual o papel do leite de coco na receita para avaliar a melhor opção.

LEITE DE CASTANHA DE CAJU

O leite de castanha de caju é uma ótima fonte de proteínas e gorduras boas. Assim como o leite de coco, o leite de castanha de caju é muito utilizado na confeitaria funcional pois ele também é mais espesso e dá consistência para as preparações. O sabor é bem mais suave quando comparado ao leite de coco.
Ele pode ser feito natural com castanhas de caju e água, e você consegue equilibrar bem a densidade do leite colocando mais ou menos água. Também tem boas marcas que oferecem leites de castanha de caju de boa qualidade nutricional para comprar pronto (ler ingredientes do produto no rótulo para escolher um de boa qualidade nutricional).
A partir das castanha de caju também conseguimos obter um **creme substituto para o "creme de leite"**, basta liquidificar bem as castanhas e água, na mesma quantidade e não coar no voal, o sabor fica muito suave e neutro, e é uma ótima opção para compor sabores e recheios para bolos, tortas e sobremesas.

LEITE DE AMÊNDOAS

O leite de amêndoas também é uma ótima fonte de vitaminas, minerais, proteínas e gorduras boas. É uma bebida vegetal leve e mais líquida, não é espesso como o leite de coco e leite de castanha de caju, por isso não é tão utilizada em recheios e cremes. Tem um sabor bem delicado. O leite de amêndoas vai muito bem em massas de bolo e, também, para umedecer a massa de pão de ló.

LEITE DE ARROZ / LEITE DE AVEIA

O leite de arroz, assim como o leite de aveia e o leite da maioria dos cereais, contém mais amido e engrossam no calor, e isso é uma boa característica para algumas receitas doces como mingau e cremes.

VALIDADE

As bebidas vegetais têm durabilidade de até 5 dias refrigerado (na geladeira) ou congelada por 3 meses.

TIPOS DE GORDURAS BOAS

Gordura faz bem?

Sim e são muito necessárias, na medida certa, para uma vida saudável. Alguns tipos de gorduras, consideradas como gorduras boas, contém nutrientes importantes para prevenção de doenças, inclusive cardiovascular, são boas fontes quando o assunto é emagrecimento, são significativas para a saúde da pele, para a hidratação da pele e do cabelo.

Então vamos conhecer as principais gorduras boas que vamos utilizar nos doces:

ÓLEO DE COCO

O óleo de coco é uma boa fonte de vitaminas e minerais. Ele solidifica em baixa temperatura e fica líquido no calor. Vai muito bem em bolos e na maioria das receitas doces, praticamente todas.

MANTEIGA DE COCO

É a polpa (carne) do coco batida até virar uma pasta. Mantém toda a proteína, fibras, vitaminas e minerais do coco. Dá viscosidade e firmeza para cremes.

MANTEIGA GHEE

A manteiga ghee, ou manteiga clarificada, é derivada do leite, mas é uma gordura pura, sem a lactose, sem as partes proteicas e sem os compostos tóxicos da manteiga e do leite.
Pode ser consumida por intolerantes à lactose e 'muitas vezes' na intolerância à proteína do leite, MAS NÃO DEVE SER CONSUMIDA POR ALÉRGICOS A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV).
A manteiga ghee tem um sabor muito agradável, e é uma boa e útil opção para tortas com massa densa, bolachinhas amanteigadas e cookies.

AZEITE DE OLIVA

O azeite de oliva também é uma opção para substituir os óleos inflamatórios (de soja, de canola...) nas receitas de bolos. Apesar do azeite de oliva ter um sabor residual, ele não fica presente em bolos.
O azeite de oliva mantém suas propriedades nutricionais quando aquecido até 160ºC.

"Que seu remédio seja o seu alimento, e que seu alimento seja o seu remédio."
Hipócrates

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES SOBRE OS OVOS

OVOS DO TIPO CAIPIRA

Para que os ovos sejam do tipo caipira, as galinhas devem poder correr livremente e ter uma variedade de vegetação para comer, como grama e milho. Embora sejam mais livres, essas galinhas são mais vulneráveis às condições climáticas e a predadores e, por isso, os ovos caipiras custam um pouco mais.
Para que os ovos sejam orgânicos, as galinhas devem se alimentar apenas de produtos orgânicos em uma área certificada como propriedade orgânica.

COMO SABER SE O OVO ESTÁ FRESCO COM O TESTE DO OVO NA ÁGUA?

COLOQUE O OVO EM UM COPO COM ÁGUA, E PERCEBA:

1) Se o ovo pousar horizontalmente no fundo do copo está fresco. O ovo fresco é mais pesado devido ao maior volume de água.
2) Se o ovo boiar na água, com a ponta para baixo, não está fresco. O ovo não está fresco quando a bolsa de ar se expande, e por isso faz o ovo boiar na água.
3) Se o ovo boiar até a superfície do copo, o ovo está estragado, não use esse ovo. O ovo estragado contém muito ar e irá boiar até a superfície.

SOBRE SALMONELA

A salmonela pode entrar nos ovos através da rachadura na casca: portanto, use ovos frescos com a casca limpa e perfeita. Lave as mãos antes e depois de usar os ovos.
Idosos, mulheres grávidas, bebês e crianças muito vulneráveis devem evitar comer ovos crus e mal cozidos!

COMO GUARDAR OS OVOS

Coloque os ovos na geladeira logo que comprar. Conserve os ovos na caixa. Guarde os ovos com a ponta para baixo para manter a gema centralizada. Não lavá-los, se estiverem muito sujos passe um papel toalha seco ou levemente umedecido.

Claras e gemas separadas, ou ovos inteiros, mas sem a casca, devem ser guardados na geladeira em recipientes hermeticamente fechados. As claras (cruas) duram 1 semana, as gemas e ovos inteiros (crus) até 2 dias.
Qualquer alimento que contenha ovos crus deve ser conservados na geladeira, e consumidos em no máximo até 2 dias.
Ovos duros, que foram cozidos com casca, duram até 1 semana armazenados na geladeira.

UTENSÍLIOS

Alguns utensílios são fundamentais para fazer doces:

- ✓ Balança de cozinha de alta precisão (uma simples que você pode comprar pela internet)
- ✓ Batedeira (qualquer uma, por mais simples que seja vai bater igual)
- ✓ Liquidificador
- ✓ Fouet
- ✓ Colher de Silicone
- ✓ Formas de Bolo
- ✓ Peneira

Alguns utensílios podem ajudar muito para fazer doces:

- ✓ Tapete de silicone de fibra de vidro (Silpat, Mago...)
- ✓ Bicos de Confeitar
- ✓ Saco de Confeitar
- ✓ Espátula para bolo
- ✓ Termômetro (é mais usado se desejar temperar chocolate)
- ✓ Rolo Cilindro manual (para abrir massa de bolachinhas)
- ✓ Cortador de bolachinhas
- ✓ Forma de fundo removível para tortas (como a cheesecake)
- ✓ Maçarico culinário

Mas não se preocupe ao longo do curso você vai sentir quais são os principais utensílios que você sente necessidade e deseja adquirir!

O PRINCIPAL!

O principal, primordial, o que faz toda diferença e de fato não pode faltar desde o começo do curso até o final do curso:

- ✓ Amor!
- ✓ Foco e dedicação!
- ✓ Prática das receitas!
- ✓ Força de vontade!
- ✓ Alegria e Criatividade!
- ✓ Bom Humor!

Isso é o principal para o curso e para a VIDA!

"Que tudo na VIDA venha a nós com total facilidade, alegria e glória."

RECEITAS BASE DA CONFEITARIA FUNCIONAL

Doce Que Faz Bem!

"Dê os primeiros passos
mesmo que eles não
sejam perfeitos!
Isso faz parte do
processo de perfeição."

LEITE DE AMÊNDOAS

100g de amêndoas
600ml de água filtrada ou água mineral

Deixar as amêndoas de molho na água por em média 5h, depois desse tempo descartar a água do molho, e liquidificar as amêndoas com a água.
Liquidificar bem, coar no voal, e usar o resíduo em outras preparações.
Essa bebida vegetal pode ficar na geladeira por, em média, 3 dias, até no máximo 5 dias. Pode ser congelada logo depois do preparo.

LEITE DE COCO

Polpa de 1 coco seco natural ou 1 xícara de coco ralado grosso natural (vende congelado nos supermercados)
600ml de água morna

Abra o coco e retire a sua polpa.
Liquidificar bem o coco com a água. Coar no voal para obter o leite, e usar o resíduo que sobrou do voal para usar em outras preparações como bolos, cookies, tortas (pode congelar o resíduo).
Essa bebida vegetal pode ficar na geladeira por, em média, 3 dias, até no máximo 5 dias. Pode ser congelada logo depois do preparo.

LEITE DE CASTANHA DE CAJU

100g de castanha de caju
600ml de água filtrada ou água mineral

*Ou ajuste a quantidade de castanha e água para obter um leite mais denso ou ralo, por exemplo para um leite bem denso você pode utilizar 200g de castanha de caju para 500ml de água.

Deixar as castanhas de molho na água por em média 5h, depois desse tempo descartar a água do molho, e liquidificar as castanhas com a água.
Liquidificar bem, coar no voal, e usar o resíduo em outras preparações.
Essa bebida vegetal pode ficar na geladeira por, em média, 3 dias, até no máximo 5 dias. Pode ser congelada logo depois do preparo.

MANTEIGA GHEE OU CLARIFICADA

1 tablete de 500g a 1kg de manteiga

Coloque o tablete de manteiga em uma panela e leve ao fogo baixo para médio, a manteiga derreterá até começar ferver. Conforme ela formar espuma (toxinas), retire com uma espumadeira até que não forme mais espuma. No fundo da panela formará cristais, que é a lactose. Após não formar mais espuma, delicadamente coe o conteúdo em um vidro, os cristais de lactose ficam no fundo da panela. Essa é a manteiga clarificada sem lactose, sem proteína do leite e toxinas do leite, porém, continua sendo um produto lácteo e não é uma opção para pessoas alérgicas e intolerantes a proteína do leite.

CREME DE LEITE DE CASTANHA DE CAJU

100g de castanha de caju
200ml de água filtrada ou água mineral

Para preparar o Creme de Leite de Castanha de Caju, deixar as castanhas de molho na água **quente** por, em média 2h a 3h, até hidratarem bem e ficarem bem molinhas, depois desse tempo descartar a água do molho, e liquidificar as castanhas com a água filtrada/ mineral, até ficar um creme bem consistente e homogêneo! Prontinho!!! Fácil assim!!!

BIOMASSA DE BANANA VERDE

Banana Verde (preferencialmente orgânica e que não seja acondicionada- preferir de feira ou produtores).

Lavar bem as bananas verdes com casca, uma a uma. Colocá-las em água fervendo na panela de pressão, fechar a tampa. Quando a panela começar fazer pressão, deixar por mais 10 minutos e desligar. Deixar a tampa fechada, não induzir a pressão para sair mais rápido, as bananas devem terminar de cozinhar nesse tempo. Após sair toda a pressão, abrir, retirar as bananas, abrir a casca e retirar com uma colher a polpa da banana. Bater no liquidificador com a polpa ainda quente. Se necessário, use um pouquinho de água morna para bater as bananas (mas não a água do cozimento). Guardar a biomassa, pode ser em forminha de gelo, armazenar refrigerada até 5 (cinco) dias ou congelada por 3 meses.

A biomassa de banana verde é rica em amido resistente que é um excelente contribuinte para a saúde, auxilia na saúde gastrointestinal e o funcionamento intestinal, estimula a saciedade, favorece a perda de peso, ajuda reduzir níveis de colesterol e triglicerídeo alto. Contém triptofano que é um nutriente precursor da serotonina – hormônio do bem estar e um importante neurotransmissor para redução da ansiedade e compulsão alimentar.

MIX SEM GLÚTEN 'FARINHA SEM GLÚTEN' DO DOCE QUE FAZ BEM ❤

Essa é a nossa misturinha, nossa versão do mix sem glúten! E você pode fazer para ter sempre pronto na sua casa. Você só precisa de:
500g de farinha de arroz branca
150g de fécula de batata
50g de fécula de mandioca
Agora só misturar tudo muito bem para envolver todas as farinhas e está pronta a sua misturinha de farinha sem glúten.

CONFEITBOOK

Doce que Faz Bem

BOLOS ESPECIAIS

por Fran Caleffi

BOLOS ESPECIAIS!

Doce Que Faz Bem!

"Dê a cara ao sol, na magnitude que você quer chegar"
Vai... faz acontecer!

INTRODUÇÃO

Quais sentimentos te remetem quando você escuta a palavra Bolo?

Sente um pouquinho o que o Bolo significa para você... Faz assim: fecha seus olhos, faz três respirações profundas (enche a barriga e esvazia soltando pela boca, por três vezes), depois pensa em um bolo, o bolo que você quiser... perceba para qual tipo de bolo a sua memória te leva (bolo de aniversário, bolo de vó, bolo de mãe...), e o que essa memória te representa, o que esse bolo te faz sentir, como é esse momento que você relembrou?
Te conforta? Te abraça? Te traz sensação de paz? ... Se enche desse sentimento, absorve esse sentimento e então abra os olhos!

É verdade, é de verdade essa sensação! A comida em geral é capaz de nos transmitir sentimentos, mas os doces e mais especificamente os bolos, estão ligados intimamente com emoção de carinho, conforto e amor.

Agora você então sabe o poder que está nas suas mãos, pois os seus bolos também passarão todo esse sentimento, e serão capazes de marcar memórias profundas de afetividade na sua vida e na vida das pessoas que compartilharem dos seus bolos. Responsabilidade né? É sim! Então capricha com uma boa dose de afeto e felicidade enquanto fizer seus bolos! Esse é o maior segredo!

E sabe qual o primeiro passo para os bolos ficarem lindos? Fazer! Faz uma vez, duas vezes e quantas forem preciso até pegar o jeito da receita e o jeitinho do seu forno, que também é muito importante. A prática leva a perfeição!

E mais uma curiosidade ainda antes de irmos para as receitas....

Vocês sabem como surgiu os bolos? Já parou para pensar?

Acredita-se que desde o Egito Antigo já existia bolos, na forma de pães adoçados com xarope de frutas, tâmaras, passas. Legal né? E olha só como eram naturalmente preparados!

E ainda, de acordo com a história, os antigos gregos e romanos o aperfeiçoaram, Nero, por exemplo, os apreciava. A real diferença entre pães e bolos só veio a ser caracterizada durante o Renascimento. A denominação teria vindo de bola e os bolos teriam formas associadas a lua, a cone.

O primeiro bolo alto, de andares, teria sido feito para o casamento de Catarina de Médici com Henrique II da França em 1533. Em 1568 na Alemanha, no casamento de Guilherme da Baviera com Renata de Lorena (França), o bolo tinha mais de 3 metros da altura e dele saiu Ferdinando da Áustria. No reinado da Rainha Vitória I do Reino Unido houve muitas festas com bolos de até 200 kg, com dois metros de altura.

Interessante né?! Eu gosto muito de me ater a origem das coisas!

Bom, fato é que hoje em dia ainda os bolos são motivos de comemoração, de festa, de celebração, e são o papel principal nas mesas de festa, de chá e de doces. Todo mundo gosta de bolo! Por isso que aqui temos um módulo destinado a aprender tipos de bolos, como o bolo recheado, pão de mel, rocambole e brownie, que são bolos bem apreciados por nós brasileiros. Além de outros tipos de bolos que serão apresentados nos demais módulos. E assim como na sua origem, aqui vamos aprender fazê-los com ingredientes saudáveis e do bem, porque **Doce é Tão Bom que só tem que Fazer o Bem!**

Então, vamos lá! Conhecer e colocar em prática as receitas dos diferentes Tipos de Bolos!

RECEITAS

BOLOS ESPECIAIS!

Doce Que Faz Bem!

"E se der medo?
Vai com medo mesmo!!!"

BOLO CÍTRICO COM COULIS DE FRUTAS VERMELHAS

Massa do Bolo
4 ovos
100g de açúcar demerara (usei esse açúcar para massa ficar clarinha)
70g de farinha sem glúten (FSG)
70g de farinha de amêndoas
Raspas de 1 limão siciliano, opcional.

Coulis de Morango
250g de frutas vermelhas picados grosseiramente
50g de açúcar demerara

Ligar o forno para pré aquecer.

Para a **massa do bolo**, na batedeira, bater os ovos com o açúcar até virar um creme. Acrescentar uma pitada de sal rosa ou sal marinho.
Depois, peneirar as farinhas nesse creme de ovos, primeiro metade da quantidade de farinhas, e fazer movimentos circulares (de baixo para cima) com o *fouet* para envolver o creme com a farinha. Depois, o restante da quantidade de farinha e misturar com o *fouet* fazendo o mesmo movimento, delicadamente para não perder a areação dos ovos. Por último acrescentar as raspas de limão na massa e misturar.

Colocar a massa sob uma forma* pequena untadas com óleo de coco. Levar ao forno pré aquecido a 160ºC/170ºC, por em torno de 30 a 35 minutos + 2 min dourador no final.
*Forma que usei no curso: 22cm x 18cm x 4,5cm de altura.

Para fazer a calda "**coulis**" de frutas vermelhas, despejar as frutas vermelhas e açúcar em uma panela, deixar cozinhar em fogo baixo mexendo com frequência até obter uma calda consistente. Deixar esfriar e cobrir o bolo.

Dicas:
***Conheça muito bem o seu forno.**
***A pitada de sal na receita realça o sabor do doce.**
***Quando o bolo estiver pronto, deixar o bolo no forno (pode ser com a porta entre aberta) por uns 5 minutos antes de tirá-lo.**
***Não desformar e não cortar enquanto o bolo estiver quente.**

PÃO DE MEL

Massa do Pão de Mel
3 ovos (separar clara e gema)
20g de óleo de coco
250g de cenoura
100g de leite de coco ou leite vegetal
5g de vinagre de maçã
200g de mel
15g de linhaça + 90ml de água morna => para fazer gel de linhaça
150g de farinha de arroz integral
15g de cacau em pó
5g de canela em pó
1g de cravo em pó
15g de fermento em pó

Doce de Leite
800ml de leite de castanha de caju
200g de açúcar

Banho de Chocolate
250g de chocolate 70% cacau

Ligar o forno para pré aquecer.

Para a **massa do pão de mel**, em um bowl grande acrescentar os ingredientes secos: farinha de arroz integral, cacau em pó, canela em pó e o cravo em pó.
No liquidificador, bater as gemas, o óleo de coco, a cenoura, leite de coco, vinagre, mel, gel de linhaça, até obter um creme homogêneo. Despejar a mistura no bowl das farinhas, e misturar para envolver toda massa.
Bater as claras em neve e incorporar na massa, misturando delicadamente para não perder a areação das claras. Por último, misturar o fermento junto com a massa.
Colocar a massa nas forminhas* de pão de mel untadas com óleo de coco, e levar para assar no forno pré aquecido, a 170ºC, por 15 a 20 minutos + 2 min dourador no final.
*Forminhas que usei no curso: redonda de 6cm de diâmetro.

Para o **doce de leite**, o primeiro passo é separar os ingredientes, e então iniciar o caramelo.
O caramelo é a parte que exige mais cuidado, pois não pode deixar queimar.
É o caramelo que dará cor para o nosso doce de leite, então vamos fazer o caramelo com puro açúcar (sem água) pois queremos chegar na cor âmbar.
Para fazer o **caramelo**, coloque o açúcar em uma panela, e leve para cozinhar em fogo baixo, evite mexer, você pode balançar a panela delicadamente algumas vezes, e se necessário mexer com a colher levemente as bordas.
O açúcar vai caramelizar até obter uma calda encorpada com cor de âmbar claro (que é a mesma cor do doce de leite), assim que alcançar a cor desejada, tirar a panela da boca do fogão quente, e nesse momento pode mexer a calda com a colher, e, **com muito cuidado**, despejar aos poucos o leite de castanha (que deve estar em temperatura ambiente ou morno), voltar a panela para o fogo baixo enquanto termina de despejar todo o leite, e vai mexendo sem parar com a colher (pode ser que solidifique um pouco o caramelo, mas depois vai desmanchar), cuidado pois o caramelo tende a subir ao colocar o leite, portanto não pare de mexer.
Nessa quantidade da receita, você vai mexer por uns 40 minutos até chegar na consistência de doce de leite, quando desgruda do fundo da panela (tipo ponto de brigadeiro). Desligar e levar o doce de leite a geladeira por algumas horas para obter melhor consistência. Depois usar para rechear o pão de mel.

Com o bolinho de pão de mel e recheio prontos, basta cortar o bolinho ao meio pela lateral, recheá-lo, fechar com a segunda camada do bolinho. E então, cobrir com chocolate.

Para cobrir com o **chocolate**, você pode derreter o chocolate em banho maria usando uma das técnicas abaixo, e depois banhar o pão de mel dentro do bowl de chocolate. Ou então usar o chocolate para cobrir o topo do pão de mel, com a ajuda de uma colher regue o chocolate por cima do pão de mel cobrindo-o inteiro. Depois dessa etapa do chocolate, leve a geladeira para cristalizar o chocolate. Depois de pronto, só cortar as bordas para ficar bonitinho e aproveitar!

OBS: Para a etapa do chocolate, você pode usar duas técnicas para prepará-lo:
1) A técnica correta é temperar o chocolate (veja as instruções na próxima página).
2) Apenas derreter o chocolate no banho maria e utilizá-lo derretido, sem a temperagem.

TEMPERAGEM DO CHOCOLATE – COM MYCRIO.

A temperagem é uma técnica utilizada para preparar chocolates profissionais, também chamados de chocolates nobres (chocolates que contém a manteiga de cacau natural como gordura), para dar a eles consistência e acetinado liso, permitindo uma estrutura firme e brilhosa para utilizar o chocolate em formas ou decoração.

Para essa técnica de temperagem, derreta o chocolate em banho maria, até atingir a temperatura ideal para o seu tipo (em média 40ºC a 45ºC), confira a temperatura exata na embalagem do produto.

Retire o bowl do banho maria, e mexa o chocolate com a colher até ele perder a temperatura e alcançar a temperatura exata mencionada na embalagem (em torno de 33ºC a 35ºC).

Adicione então 1% do peso do chocolate utilizado de Mycrio® – Manteiga de Cacau Cristalizada em Pó (1g de mycrio para 100g de chocolate). Continue mexendo com a colher, inicialmente você vai ver que ficam pequenas partículas, mas conforme mexe, elas vão sumindo até que o chocolate fique liso e homogêneo.

Quando a temperatura chegar na temperatura exata mencionada na embalagem (em torno de 31ºC a 30ºC), o chocolate estará pronto para o uso e com um brilho lindo.

Cuidado: Não pode pingar nenhuma gota de água no chocolate, pois o chocolate endurecerá e ficará opaco, e não conseguirá utilizá-lo para temperagem.

A temperagem do chocolate é um processo detalhado, principalmente pela temperatura, mas não se assuste, não é difícil, fazendo você pega o jeito facilmente.

"Por mais talentosa que uma pessoa
seja, se ela não se esforçar, colocará
tudo a perder. Aqueles que se
esforçam, mesmo não sendo
talentosos, alcançam o sucesso.
As grandes pessoas, se empenham
duas ou três vezes mais.
Um grande nome não surge entre os
que só fazem o mesmo
que os outros fazem."
Mokiti Okada

BROWNIE

Massa do Brownie
140g de chocolate 50% a 70% cacau
40g de óleo de coco
2 ovos
70g de açúcar demerara ou açúcar de coco
40g de farinha de amêndoas (peneirada)
20g de nozes (ou oleaginosa) picada
2g de fermento em pó

Ligar o forno para pré aquecer.

Para fazer o **brownie**, derreter o chocolate com óleo de coco em banho-maria e reservar. Deixar esfriar antes de adicionar na mistura de ovos.
Na batedeira, bater os ovos com o açúcar, até dobrar de volume.
No bowl da batedeira, acrescentar aos poucos a mistura de chocolate, e mexer delicadamente com a colher ou fouet, para envolver o creme de ovos com o chocolate, delicadamente para não perder a areação, por último acrescentar a farinha de amêndoas, nozes e fermento e misturar delicadamente para envolver todos os ingredientes.

Colocar a massa na forma* untada com óleo de coco, se desejar pode decorar com pedaçinhos de chocolate e nozes, e levar ao forno pré aquecido, a 160ºC por 30 a 40 minutos, ficar de olho no ponto da massa para não passar, o ponto de brownie é úmido com uma casquinha fininha em cima.
*Forma que usei no curso: 22cm x 18cm x 4,5cm de altura.

Dica:
O brownie é gostoso comer quentinho, fica ainda mais úmido, pois o chocolate derrete e perde estrutura! Antes de comer seu pedaço de brownie pode colocar uns segundinhos no micro para aquecê-lo (coisa de 5 a 10 segundos).

ROCAMBOLE RECHEADO COM GANACHE DE CHOCOLATE BRANCO E MIRTILOS

Massa do Rocambole
4 ovos
100g de açúcar demerara
Pitada de sal rosa
70g de farinha de amêndoas
70g de FSG
100g de mirtilos para rechear e decorar (ou fruta que preferir)

Ganache de Chocolate Branco
200g de chocolate branco ao leite de coco Chocolife
200ml de leite de coco.

Ligar o forno para pré aquecer.

Para a **massa do rocambole**, na batedeira, bater os ovos com o açúcar até virar um creme. Acrescentar uma pitada de sal rosa ou sal marinho.
Depois, peneirar as farinhas nesse creme de ovos, primeiro metade da quantidade de farinhas, e fazer movimentos circulares (de baixo para cima) com o *fouet* para envolver o creme com a farinha. Depois, o restante da quantidade de farinha e misturar com o *fouet* fazendo o mesmo movimento, delicadamente para não perder a areação dos ovos.

Colocar a massa sob uma forma* grande retangular (para a massa ficar bem fina) untada com óleo de coco e papel manteiga. Levar ao forno pré aquecido a 160ºC, por em torno de 20 a 25 minutos.
*Forma que usei no curso: 33cm x 24cm.

Para o **ganache de chocolate branco**, derreter o chocolate em banho maria. Cuidado com o derretimento do chocolate branco, ele é muito sensível ao calor, então não deixar a água ferver (se ferver, desligar e continuar o derretimento com o vapor d`água até que precise reacender o fogo), mexer o chocolate com a colher para ajudar no derretimento.
Obs: Se o chocolate ficar muito quente, ficará encaroçado e queimado, e não conseguirá mais utilizar.
Também tenha cuidado para não cair nenhuma gota de água no chocolate.

Assim que o chocolate estiver derretido, acrescentar o leite e misturar bem (apenas com o vapor d` água, fogo desligado), até que fique um ganache bem homogêneo.
Você pode colocar o ganache no saco de confeitar se preferir. Pode colocar uma parte do ganache em uma bisnaga para decorar o rocambole.
Levar o ganache para a geladeira, para o chocolate cristalizar e dar consistência ao ganache.

Agora é fácil! Com a massa e o ganache prontos, é só desformar a massa (quando estiver fria), cortar as laterais da massa, umedecer com leite de castanha (ou leite de coco, ou chá de frutas, ou suco de frutas, e até água), rechear toda massa com o ganache, colocar os mirtilos sob o ganache, e então com cuidado enrolar a massa usando o papel manteiga para ajudar.
Ao colocar o rocambole no prato de servir, deixe a emenda dele para baixo. Decore como gostar, pode usar o ganache de chocolate na bisnaga para fazer traços e finalizar com frutas, fica lindo!

Dica:
Você também pode rechear o rocambole com outros sabores como:

Geleia de Frutas Vermelhas (pode ser até mesmo pronta, sem açúcar, como a da QueensBerry).
Coulis de Frutas Vermelhas, Ganache de Chocolate Branco + Coulis de Frutas Vermelhas.
Ganache de Chocolate 70% cacau (ou 50% cacau ou ao leite da Chocolife).
Ganache de Chocolate 70% cacau com Doce de Leite.
Doce de Castanha.

É só usar a criatividade e os sabores que mais gostar!
E olha só... Quantos recheios incríveis você já aprendeu fazer!

"Todas as vezes que a sorte me procurou, ela me encontrou trabalhando!"
Pablo Picasso

BOLO DE CHOCOLATE, COM RECHEIO DE DOCE DE CASTANHA, E COBERTURA DE CALDA DE CHOCOLATE!

Massa do Bolo
4 ovos: separar clara e gema.
100g de açúcar de coco
15g de cacau em pó
40ml de óleo de coco
200ml de água quente
70g farinha de amêndoas
130g de farinha sem glúten FSG
1 colher de sopa (7g) de vinagre de maçã
1 colher de sopa (10g) de fermento em pó

Doce de Castanha
150g de quinoa cozida (também pode ser amaranto em grãos ou painço em grãos – cozido).
100g de castanha do Pará
200ml de água para liquidificar a quinoa + castanhas
50g de açúcar demerara
50ml de água para derreter o açúcar
1 colher de sopa (10ml) de óleo de coco

Calda de Chocolate
200ml de leite de coco
15g de cacau em pó
30g de açúcar demerara
3g de amido de milho

Ligar o forno para pré aquecer.

Para a **massa do bolo**, na batedeira, bater as claras com metade da quantidade do açúcar e reservar. Acrescentar uma pitada de sal rosa ou sal marinho para dar mais estabilidade para a clara em neve.
Separar a clara em neve em um bowl.
Aproveitar o bowl da batedeira, para bater as gemas com o cacau, o restante do açúcar e óleo de coco até virar um creme. Adicionar a água quente/morna, misturar, adicionar as farinhas peneirando-as junto ao creme, e misturar com a colher ou fouet. Assim que a massa estiver bem homogênea, acrescentar a clara em neve e envolvê-la delicadamente com toda a massa. Por último, acrescentar o fermento e misturar.

Colocar a massa sob duas formas* untadas com óleo de coco (e forradas com papel manteiga se desejar). Levar ao forno pré aquecido a 160ºC, por em torno de 30 a 35 minutos + 2 min em cima.
*Formas que usei no curso: redonda, de fundo removível, de 20cm de diâmetro.

Para o **creme de castanhas**, deixar as castanhas de molho (em torno de 2 a 3 horas em água quente), depois escorrer a água do remolho na hora de utilizá-la.
Coloque a quinoa para cozinhar, em torno de 70g de quinoa em grãos com 150ml de água, deixar cozinhar em fogo baixo (para obter as 150g de quinoa cozida).
Com tudo pronto, é hora de fazer o creme.
Primeiro passo: Liquidificar a quinoa com as castanhas e a água, até ficar um creme bem homogêneo, e após, se necessário, peneirar o creme em um bowl para que fique bem liso.
Segundo passo: Na panela, derreter o açúcar com a água e deixar ferver por 1 minuto, para fazer uma calda de açúcar (ponto da calda: fina a média).
Terceiro passo: Assim que a calda estiver pronta, adicionar o creme de castanha. Mexer toda essa mistura até atingir ponto de brigadeiro. No final, adicionar o óleo de coco e mexer.
Levar a geladeira para obter consistência, até gelar, depois usar para rechear o bolo.
É legal deixar gelar o creme por 30min a 1h, depois tirar da geladeira e deixar por 1h antes de rechear o bolo para voltar a temperatura ambiente.

Para fazer a **calda de chocolate**, despejar ¾ do leite de coco com o açúcar e o cacau em uma panela, misturar bem e deixar cozinhar em fogo baixo, mexendo com frequência até obter uma calda consistente, assim que começar ferver, misturar o amido de milho diluído no ¼ de leite, deixar ferver por mais 1 a 2 minutos e desligar. Deixar esfriar e cobrir o bolo.

Para **montar o bolo**, corte a massa do bolo ao meio ou desforme as duas massas de bolo. Sob uma massa coloque o recheio de doce de leite de castanha, depois cubra com a segunda massa. Por último, despejar a calda de chocolate sob o bolo! **Uauuuu, incrivelmente delicioso!**

Dicas:
***Conheça muito bem o seu forno.**
***A pitada de sal na clara em neve ajuda estabilizar a areação, e na receita, realça o sabor do doce.**
***Quando o bolo estiver pronto, deixar o bolo no forno (pode ser com a porta entre aberta) por uns 5 minutos antes de tirá-lo.**
***Não desformar e não cortar enquanto o bolo estiver quente.**
***Aguardar até que todos os processos (massa do bolo, recheio, calda) estejam em temperatura ambiente, para então montar o bolo.**
***Esse bolo também fica incrível recheado de *Coulis* de Frutas Vermelhas, Doce de Leite Vegetal e Ganache de Chocolate Branco. Também vale incrementar com frutas!**

"As coisas acontecem,
se você vai lá e faz!"



CONFEITBOOK

Doce que Faz Bem

SOBREMESAS E DOCES FRANCESES

por Fran Caleffi

SOBREMESAS E DOCES FRANCESES!

Doce Que Faz Bem!

Faça o seu melhor
todos os dias.
A meta é ser melhor
que ontem!

INTRODUÇÃO

A sobremesa é sempre o Gran Finale, o toque especial, o carinho a mais para agradar e felicitar!

Melhor ainda quando a sobremesa é um Doce do Bem, na medida certa de doçura, e sabores bem equilibrados.

E se a sobremesa é a Cereja do Bolo, fica ainda mais incrível se for algo inusitado como uma deliciosa sobremesa francesa, ou então o tão conhecido e queridinho brigadeiro, ou até uma releitura da clássica Cheese Cake... tudo isso em uma versão DELICIOSAMENTE SAUDÁVEL.

É o Novo Tempo, a Nova Década, o Novo Caminho... aliado ao Bem e ao Que Faz Bem!

"O agora importa mais do
que qualquer outro
momento."

CRÈME BRÛLÉE

Creme
65g de gemas de ovo
250ml de leite de castanha de caju
50g de açúcar demerara pulverizado (liquidificar o açúcar)
Cumaru ou Baunilha (fava) ou Essência de Baunilha de Boa Qualidade
Açúcar demerara para cristalizar

Brûlée é uma palavra francesa que significa cobertura caramelada crocante, que se quebra com uma colher. Por isso que esse creme é finalizado com a cobertura caramelada crocante e dá-se a ele o nome de Creme Brûlée.

Ligar o forno para pré aquecer.

Para fazer o **açúcar pulverizado**, basta liquidificar o açúcar demerara e depois peneirar, só isso, com esse processo você pulveriza o açúcar demerara.

Para fazer o **creme**, em um bowl, misture o leite de castanha, as gemas peneiradas, o açúcar pulverizado e o cumaru ralado (ou baunilha da fava, ou 2 gotinhas de essência de baunilha de boa qualidade). Misturar bem todos os ingredientes no bowl até que fique um creme bem homogêneo.

Distribuir esse creme em bowls menores, colocar os bowls em uma forma com água quente no fundo, e levar ao forno pré aquecido para assar esse creme em banho maria, à 160ºC, por 50 minutos.

Após assado, você vai notar que ele forma uma película por cima, retirar do forno e deixar esfriar, pode até por gelar.

Na hora de servir, preparar a **cobertura brûlée**. Para isso, cobrir o topo com açúcar demerara e usar o maçarico para cristalizar e fazer uma crosta firme e brilhosa.
Deixar esfriar antes de servir!

"Gosto do entusiasmo das pessoas falando de coisas que elas amam."

PAVLOVA

Merengue Especial da Pavlova
3 claras (em torno de 100g)
175g de açúcar demerara
3g de amido de milho
4g de vinagre de maçã

Um doce famoso, delicado e muito elegante, que leva o nome da bailarina russa Anna Pavlova.
É um merengue de textura grossa, semelhante ao marshmallow.

Nós vamos iniciar essa receita fazendo um Merengue Suíço com as claras e açúcar, para depois incorporar o amido de milho e vinagre.

Merengue Suíço: Levar uma panela com água ao fogo baixo, para servir de base para banho-maria. Colocar as claras e açúcar em um bowl (que encaixe na panela) ou no próprio bowl da batedeira. Enquanto o bowl está em banho-maria, misturar as claras e açúcar com o fouet, por uns 4 minutos, ou até que fique uma mistura bem lisa (cuidado para não cozinhar as claras) -> Você pode verificar com a ponta dos dedos se as claras estão aquecidas e sem grãozinhos de açúcar.
Assim que a mistura estiver bem lisa, transferir para o bowl da batedeira e bater em velocidade média.

Para a **Pavlova** então, assim que o merengue adquirir corpo e volume (estiver branquinho e mais volumoso), misturar aos poucos o vinagre de maçã e o amido de milho, e continuar bater até o merengue atingir o ponto de Bico Firme.

Para a **Torta de Pavlova**, faça uma rodela de suspiro de 20cm sobre o tapete (silpat; ou papel manteiga).
Para **Minis Pavlovas** (ninhos), coloque o merengue em um saco de confeitar com **bico (liso ou estrela de 1cm)**, e faça círculos de 5cm e espiral ao redor da volta imitando um ninho.
Leve assar em forno pré aquecido a 150ºC por 1 hora. Se você notar que o forno está muito quente, deixe uma pequena abertura para sair o calor.
Depois de assado, espere esfriar para desformar!

Agora só escolher qual será o recheio da sua Pavlova!

RECHEIOS PARA A PAVLOVA

Ganache de Chocolate 70% Cacau

150g de chocolate 70% cacau.
200ml de leite de coco.
Raspas de cumaru se desejar.

O ganache de chocolate 70% cacau equilibra muito bem o sabor doce da Pavlova!
Para o **ganache de chocolate**, derreter o chocolate em banho maria. Cuidado com o derretimento do chocolate, chocolates são muito sensíveis ao calor, então não deixar a água ferver (se ferver, desligar e continuar o derretimento com o vapor d`água até que precise reacender o fogo), mexer o chocolate com a colher para ajudar no derretimento.
Obs: Se o chocolate ficar muito quente, ficará encaroçado e queimado, e não conseguirá mais utilizar.
Também tenha cuidado para não cair nenhuma gota de água no chocolate.

Assim que o chocolate estiver derretido, acrescentar o leite de coco e misturar bem (apenas com o vapor d` água, fogo desligado), até que fique um ganache bem homogêneo. Você pode incrementar o chocolate com raspas de cumaru se desejar (ralar a semente no ralador de mão).

Para facilitar na hora de rechear a Pavlova, colocar o ganache no saco de confeitar.
Levar o ganache para a geladeira, para o chocolate cristalizar e dar consistência ao ganache.
Tirar da geladeira 1 hora antes de rechear pois esse ganache, por conter mais cacau, tem mais cristalização e endurece bem gelado!

O Cumaru é uma semente amazônica, uma especiaria brasileira muito especial, que tem um sabor e aroma parecido com a baunilha, por isso essa semente é considerada a baunilha brasileira.
É muito versátil nos doces, combina com a maioria deles e acrescenta um charme muito especial no sabor e aroma dos doces.
Infelizmente não é tão comum encontrar o cumaru disponível em casas de especiarias e casas de festas, pelo menos por enquanto (eu encontrei em São Paulo na loja do Alex Atala).

Outros Recheios

Você também pode utilizar outros recheios que já aprendeu aqui no curso para rechear a sua pavlova. Que tal?

- ✓ Ganache de Chocolate Branco ao Leite de Coco.
- ✓ Brigadeiro mole (feito com o chocolate 70% cacau).
- ✓ Coulis de Frutas Vermelhas, para finalizar os ganaches.
- ✓ Geleia de Frutas Vermelhas (sem açúcar, pode ser as compradas prontas 100% fruta e sem açúcar).

Sempre finalize suas Pavlovas com frutas, como: morangos, mirtilo, framboesa, amora, physalis, figo... que além de decorar lindamente, trazem um toque de acidez bem especial para equilibrar o sabor perfeitamente!

PÂTE À CHOUX

Massa da Pâte à Choux
80g de FSG
45g de farinha de amêndoas
15g de açúcar demerara
3 ovos (em torno de 150g)
1g de sal (pitada)
35g de manteiga ghee (ou óleo de coco se não puder consumir manteiga ghee)
100g de leite de castanha de caju
130g de água filtrada

A Patê à Choux é também conhecida no Brasil como Carolinas, e é a mesma massa que se usa para fazer Éclairs e Profiteroles.

Ligar o forno para pré aquecer.

Quebrar os ovos em um bowl e deixar levemente batidos com o garfo/fouet.
Peneirar as farinhas em um bowl e reservar.

Em uma panela, colocar a água, o leite de castanha, o açúcar e sal; e deixar ferver por 2 minutos. Adicionar a manteiga ghee e a mistura das farinhas (peneiradas), mexendo sem parar até virar uma massa lisa e uniforme. Cozinhar essa massa por cerca de 2 minutos para essa massa inflar, mexendo sem parar, ou até começar grudar no fundo da panela.
Colocar a massa na batedeira, em velocidade média para bater por cerca de 2 minutos e abaixar a temperatura da massa (liberar o vapor), aos poucos adicionar os ovos até dar o ponto da massa, que não deve ser muito firme e nem muito mole (colocar os ovos aos poucos, para utilizar apenas a quantidade necessária ao ponto da massa).

Colocar a massa pronta em um saco de confeitar com o bico chato de 1cm, espremer montinhos de massa sobre o tapete de silicone de fibra de vidro, bem espaçados. Pincelar de leve cada um com 'mistura de gema e água'. Achatar ligeiramente as bolinhas com garfo molhado na mistura dos ovos, arredondando-as.

Levar para assar a 160ºC, por cerca de 10 a 15 minutos, até ficarem douradas.
Mistura de gema e água: Misturar 1 gema com 1 colher de sopa de água e uma pitada de sal, bater com um garfo até misturar bem. Essa mistura é pincelada na panificação para dar brilho e uma bela cor dourada.

Para **rechear** as Patê à Choux utilize os recheios **Doce de Leite Vegetal** ou **Ganache de Chocolate**, fica sensacional. Coloque o recheio em um saco de confeitar com bico chato, perfure a bombinha de Patê à Choux com a ponta do bico de confeitar e coloque o recheio dentro da Patê à Choux.
Depois, **cubra** a patê à choux com **Chocolate Derretido** (chocolate 70% cacau derretido em banho maria), mergulhando a parte de cima da patêà choux no chocolate.

RECHEIO PÂTE À CHOUX

RECHEIO – DOCE DE LEITE VEGETAL

800ml de leite de castanha de caju
200g de açúcar

Para o **doce de leite**, o primeiro passo é separar os ingredientes, e então iniciar o caramelo.
O caramelo é a parte que exige mais cuidado, pois não pode deixar queimar.
É o caramelo que dará cor para o nosso doce de leite, então vamos fazer o caramelo com puro açúcar (sem água) pois queremos chegar na cor âmbar.
Para fazer o **caramelo**, coloque o açúcar em uma panela, e leve para cozinhar em fogo baixo, evite mexer, você pode balançar a panela delicadamente algumas vezes, e se necessário mexer com a colher levemente as bordas.
O açúcar vai caramelizar até obter uma calda encorpada com cor de âmbar claro (que é a mesma cor do doce de leite), assim que alcançar a cor desejada, tirar a panela da boca do fogão quente, e nesse momento pode mexer a calda com a colher, e, com muito cuidado, despejar aos poucos o leite de castanha (que deve estar em temperatura ambiente ou morno), voltar a panela para o fogo baixo enquanto termina de despejar todo o leite, e vai mexendo

sem parar com a colher (pode ser que solidifique um pouco o caramelo, mas depois vai desmanchar), cuidado pois o caramelo tende a subir ao colocar o leite portanto não pare de mexer.
Nessa quantidade da receita, você vai mexer por uns 40 minutos até chegar na consistência de doce de leite, quando desgruda do fundo da panela (tipo ponto de brigadeiro). Desligar e levar o doce de leite a geladeira por algumas horas para obter melhor consistência.
Para rechear a patê à choux, colocar o doce de leite no saco de confeitar com bico liso.

RECHEIO - GANACHE DE CHOCOLATE 70% CACAU
150g de chocolate 70% cacau.
200ml de leite de coco.

Para o **ganache de chocolate**, derreter o chocolate em banho maria. Cuidado com o derretimento do chocolate, chocolates são muito sensíveis ao calor, então não deixar a água ferver (se ferver, desligar e continuar o derretimento com o vapor d`água até que precise reacender o fogo), mexer o chocolate com a colher para ajudar no derretimento.
Obs: Se o chocolate ficar muito quente, ficará encaroçado e queimado, e não conseguirá mais utilizar.
Também tenha cuidado para não cair nenhuma gota de água no chocolate.

Assim que o chocolate estiver derretido, acrescentar o leite de coco e misturar bem (apenas com o vapor d` água, fogo desligado), até que fique um ganache bem homogêneo.

Para rechear a patê à choux, colocar o ganache no saco de confeitar com bico liso.
Levar o ganache para a geladeira, para o chocolate cristalizar e dar consistência ao ganache.
Tirar da geladeira 1 hora antes de rechear pois esse ganache, por conter mais cacau, tem mais cristalização e endurece bem gelado!

"Sonhos podem se tornar realidade se tivermos coragem de trabalhar por eles!"
Walt Disney

TORTA CHEESECAKE

Torta Base da Cheese Cake
125g de farinha sem glúten
125g de farinha de amêndoas
50g de açúcar de coco
10g de cacau em pó
Pitada de sal rosa
70g de manteiga ghee ou óleo de coco
1 ovo (em torno de 50g)

Creme de Tofu
250g de tofu
200g de leite de castanha
70g de açúcar demerara
4g de agar agar (*correção da receita do vídeo: utilize as 4g!)
Limão (siciliano ou outro)
Pitada de sal rosa
Cumaru ralado se desejar

Coulis de Morango
250g de morangos picados grosseiramente
50g de açúcar demerara ou de coco

Essa Cheese Cake é na verdade uma versão inspirada na Cheese Cake tradicional, mas aqui não leva lácteos e nem lactose! Essa sobremesa é linda, vibrante e DELICIOSA!!!

Para fazer a **Base** da Cheese Cake, misturar todos os ingredientes secos em um bowl grande, misturá-los bem para desmanchar todas as bolinhas de farinha e cacau.
Então, acrescentar a manteiga ghee, e misturar a manteiga e a farinha com a ponta dos dedos até formar uma farofa, adicionar o ovo batido e misturar bem até ficar uma massa firme e homogênea. Juntar toda a massa!

Agora então é hora de **Moldar a Massa na Forma**, com a ponta dos dedos vai acomodando e moldando toda massa. Quando a massa estiver bem ajeitada na forma, fazer furinhos na massa com o garfo, para evitar que a massa estufe e rache enquanto estiver assando.
Levar a forma para geladeira, uns 30 minutos de descanso para a massa, tempo para ela estruturar.

*Forma que usei no curso: forma redonda de 24 cm diâmetro x 3 cm de altura.

Depois disso, só levar ao forno para assar a 160ºC por 20 minutos.

Para fazer a calda, o **Coulis de Morango**, cortar os morangos em rodelas ou como preferir, despejar os morangos e açúcar em uma panela, deixar cozinhar em fogo baixo mexendo com frequência até obter uma calda consistente. Deixar esfriar para cobrir a torta.

Para a **Recheio**, no liquidificador juntar o tofu, 2/3 ou metade do leite de castanha, pitada de sal (para realçar o sabor doce) e liquidificar. Em uma panela juntar o leite, açúcar e agar agar (lembre-se, a quantidade de agar agar foi corrigida para 4g) e cozinhar e ferver por 1 a 2 minutos até ativar o agar agar (você vai perceber que a mistura fica bem consistente e já se apresenta um pouco gelatinosa). Acrescentar o conteúdo da panela no liquidificador, e liquidificar tudo até obter um creme bem homogêneo, espremer ½ limão siciliano (ou outro tipo de limão aos poucos para provar o sabor), e ir provando até ficar com um sabor gostoso e que agrade o seu paladar. O limão é essencial para trazer um toque de acidez, eu gosto de usar o limão siciliano pois é mais suave e traz acidez na medida certa.
E assim que estiver ok em sabor, já está pronto para rechear a torta! Lembre-se: a torta precisa estar fria para ser recheada! Não rechear a torta quente!

Após recheada, levar a geladeira por 1h para o recheio ganhar uma boa estrutura. E por último então, finalizar cobrindo o recheio com o coulis de morango. Que delíciaaaa!

DICAS:

1- **Prepare a Cheese Cake no dia que irá servir, pois com o tempo o recheio pode ir amolecendo a bolachinha (massa da torta), o que é normal e natural acontecer.**

2- **Você pode preparar a MASSA antes, até no dia anterior de servir, o COULIS também já pode ser preparado com antecedência. E então é só finalizar o RECHEIO e a MONTAGEM no dia que for servir a torta. É assim que eu faço!**

3- **Se você não tem nenhuma intolerância à lactose ou à proteína do leite, você pode utilizar a ricota no lugar do tofu!**

4- **Aproveite para criar diversos tipos de torta, com os recheios que preferir. Imagina só essa massinha deliciosa, com recheio de brigadeiro (ponto duro de brigadeiro para enrolar) e por cima um coulis de frutas vermelhas? Uauuuuu amei!!! Ou até mesmo a torta de brigadeiro coberta com merengue e finalizado com o maçarico, que lindoooo!**

Gostaram das ideias? Pode fazer essas e diversas outras versões a partir dessa massinha! O recheio e a cobertura ficam por conta da criatividade!!!

BRIGADEIRO DE FESTA

Massa do Brigadeiro
1 litro de leite de castanha de caju (marca "A tal da Castanha") ou 600 ml (leite de castanha de caju – ensinado no curso)
250g de açúcar demerara
400g de chocolate ao leite de coco da chocolife ou 160-200g de Chocolate 50% cacau ou 70% cacau

Para fazer o **Brigadeiro**, o primeiro passo é **preparar o Leite Condensado**, então em uma panela, colocar o leite e açúcar e deixar ferver por em torno de 40 minutos ou mais, mexendo sempre para não grudar, até que a mistura ganhe consistência firme de leite condensado.

No momento que o Leite Condensado estiver no ponto, colocar o chocolate, e não parar de mexer. Se necessário tire um pouco a panela do fogo e continue mexendo sem parar, e em seguida voltar ao fogo ... sempre mexendo, até que esteja em consistência de brigadeiro firme (que é o ponto de brigadeiro para enrolar).

Brigadeiro pronto, agora só transferi-lo para um bowl e levá-lo para gelar, até que o chocolate cristalize e o brigadeiro ganhe ainda mais consistência firme, por no mínimo 4h.

Preparar em um prato o granulado, ou confeito da sua preferência como oleaginosas (amêndoas, pistache, nozes, castanhas) em lascas ou processadas. Pegar uma colherada de brigadeiro (em torno de 20g) e fazer movimentos circulares com as mãos para enrolá-lo (pode passar um pouquinho de óleo de coco ou manteiga ghee na mão para facilitar), passar o brigadeiro no granulado e colocá-lo na forminha. Prontinho!

Mantê-los refrigerados até servir.

DICAS:

1- **Entenda o chocolate que você trabalha, um chocolate é diferente do outro, se você sentir que usou um chocolate 70% cacau que deixa sua massa muito consistente e dura (depois de gelado e cristalizado), você pode diminuir a quantidade de chocolate da receita, ou deixar a massa em um ponto mais mole.**

2- **Use sua criatividade para enrolar o brigadeiro com diferentes confeitos: castanhas, nozes, lascas de amêndoas, avelã, pistache, amendoim, coco ralado, coco fita, nibs de cacau... o que mais gostar!**

3- **Invista também na apresentação para os brigadeiros ficarem lindíssimos, com diferentes forminhas, cores e formas. Em lojas de festas você encontra uma grande variedade, e na internet está cheio de inspirações de decoração!**

4- **Também vale apostar acrescentar sabor na massa do brigadeiro, incluindo oleaginosas picadas na massa como um brigadeiro com nozes, castanha ou pistache... que tal? Ou até rechear seu brigadeiro utilizando um creme de avelã como o Giandula da Chocolife®, delícia, não é mesmo?**

"Faça o que pode, onde
está, com o que tem."

MOUSSE DE CHOCOLATE

Mousse
90g de chocolate 70% cacau
90ml de leite de coco ou leite de castanha de caju
30ml de óleo de coco extravirgem
6 claras (em torno de 250g)
80g de açúcar demerara

O primeiro passo para fazer o **mousse** é derreter o chocolate em banho maria, junto com o leite de coco e óleo de coco. Reservar para esfriar.
Preparar um merengue suíço com as claras e açúcar. Eu prefiro usar o merengue suíço porquê dessa forma as claras são aquecidas e não são utilizadas cruas.

Merengue Suíço: Levar uma panela com água ao fogo baixo, para servir de base para banho-maria. Colocar as claras e açúcar em um bowl (que encaixe na panela) ou no próprio bowl da batedeira. Enquanto o bowl está em banho-maria, misturar as claras e açúcar com o fouet, por uns 4 minutos, ou até que fique uma mistura bem lisa (cuidado para não cozinhar as claras) -> Você pode verificar com a ponta dos dedos se as claras estão aquecidas e sem grãozinhos de açúcar.
Assim que a mistura estiver bem lisa, transferir para o bowl da batedeira e bater em velocidade média a alta (iniciar com a velocidade média e quando o merengue ganhar volume – corpo e cor branca – aumentar para a velocidade alta). Bater até o merengue criar um corpo volumoso, consistente e brilhoso.

Despejar o merengue lentamente sobre a mistura de chocolate, aos poucos, mexendo delicadamente até incorporá-lo bem ao chocolate (sem perder a areação das claras no merengue).
Colocar a mistura em uma travessa/ taça bem bonita para servir, e levar para gelar por no mínimo 4h.
Depois que o mousse estiver gelado e consistente, você pode **decorar** com raspas de chocolate, frutas, ou até mesmo, um creme de damasco que fica maravilhoso!

Creme de damasco: Em uma panela, colocar 100g de damasco com 300ml de água, e deixar cozinhar até que os damascos estejam bem amolecidos. Depois, levar ao processador (ou liquidificador) os damascos, com um pouco da água do cozimento, o suficiente para bater os damascos e deixá-los com uma consistência bem lisa. Se necessário, coar. E então, é só cobrir o mousse com o creme de damasco! Fica uma combinação de sabores incrível!

"Se você pode sonhar,
você pode fazer!"
Walt Disney

TORTA DE LIMÃO DO DOCE QUE FAZ BEM

"Ninguém consegue dar aquilo que não tem. A gente transborda o que sobra do lado de dentro!"

Base da Torta de Limão
125g do mix de farinha sem glúten
125g de farinha de amêndoas peneirada
50g de açúcar de coco
Pitada de sal rosa
70g de óleo de coco ou manteiga ghee
1 ovo (em torno de 50g)
Obs: Se desejar fazer uma massa de chocolate, que vai ficar bem legal, adicionar 10g de cacau puro em pó.

Merengue suíço
100g de clara de ovo
125 de açúcar demerara

Essa Torta de Limão é uma versão saudável da Torta de Limão tradicional, e foi inspirada na receita da nossa aluna do Doce que Faz Bem, Maria José Pereira Volpato!
Maria José querida, gratidão por dividir com a gente sua receita, e pela possibilidade de recriarmos!

Para fazer a **Base** da Torta de Limão, misturar todos os ingredientes secos em um bowl grande, misturá-los bem para desmanchar todas as bolinhas de farinha.
Então, acrescentar o óleo de coco (ou a manteiga ghee), e misturar a manteiga e a farinha com a ponta dos dedos até formar uma farofa, adicionar o ovo batido e misturar bem até ficar uma massa firme. Juntar toda a massa!

Agora então é hora de **Moldar a Massa na Forma**, com a ponta dos dedos vai acomodando e moldando toda massa. Quando a massa estiver bem ajeitada na forma, fazer furinhos na massa com o garfo, para evitar que a massa estufe e rache enquanto estiver assando.
Levar a forma para geladeira, uns 30 minutos de descanso para a massa, tempo para ela estruturar.

Depois disso, só levar ao forno para assar a 160ºC por uns 20 minutos.

Esperar essa massa maravilhosa esfriar, e rechear com o **Creme de Limão** (próxima página).

Após recheada, levar a geladeira por 1h para o recheio ganhar uma boa estrutura na torta. E por último então, finalizar cobrindo com o Merengue Suíço. E, decorar com as raspas de limão, que além de decorar, dá um UP no sabor! Essa torta fica SENSACIONAL, LINDA, MARAVILHOSA, MARAVILINDA!!!!

Preparar o merengue logo antes de utilizá-lo para finalizar e decorar a torta.
Merengue Suíço: Levar uma panela com água ao fogo baixo, para servir de base para banho-maria. Colocar as claras e açúcar em um bowl (que encaixe na panela) ou no próprio bowl da batedeira. Enquanto o bowl está em banho-maria, misturar as claras e açúcar com o fouet, por uns 4 minutos, ou até que fique uma mistura bem lisa (cuidado para não cozinhar as claras) -> Você pode verificar com a ponta dos dedos se as claras estão aquecidas e sem grãozinhos de açúcar.
Assim que a mistura estiver bem lisa, transferir para o bowl da batedeira e bater em velocidade média a alta (iniciar com a velocidade média e quando o merengue ganhar volume – corpo e cor branca – aumentar para a velocidade alta). Bater até o merengue atingir o ponto de Bico Firme.

Por fim, retirar sua torta da geladeira, e cobrir com o merengue. Você pode colocar o merengue em um saco de confeitar com bico de confeitar, para decorar. No vídeo aula eu usei o Bico Estrela. Faça à sua maneira para a torta ficar BEM LINDA!!! E, finalizar com raspas de limão que dão um charme todo especial para a torta.

Outro detalhe legal, e que também dá um UP na decor e no sabor, é finalizar o merengue com o Maçarico.

DICAS PARA TORTA:

1- Preparar a Torta de Limão (montagem da massa com o recheio) no dia que irá servir, pois com o tempo o recheio pode ir amolecendo a massa da torta, o que é normal e natural acontecer.
2- Você pode preparar a MASSA antes, até no dia anterior de servir, o recheio também já pode ser preparado com antecedência. E então é só finalizar o RECHEIO e a MONTAGEM no dia que for servir a torta. É assim que eu faço!
3- Você pode escolher usar óleo de coco ou manteiga ghee na massa da torta. Eu fiz com óleo de coco, mas a manteiga ghee vai dar um sabor todo especial. Lembrando que a manteiga ghee não é indicada para quem tem intolerância ou alergia a proteína do leite.

CREME DA TORTA DE LIMÃO

"Que eu seja todo dia como um girassol, de costas pro escuro e de frente pra luz!"

Creme Da Torta de Limão
100g de castanha de caju torrada
120ml de água
130ml de limão espremido
60ml de óleo de coco sem sabor
Pitada de sal rosa (dei 15 voltas no meu moedor)
100g de açúcar demerara

4g de agar agar (usei da marca Gelialgas)
50ml de água

Obs: Separar as raspas do limão para finalizar a Torta.

Iniciar deixando as castanhas em molho na água quente, por 1h ou mais, até amolecerem e ficarem bem hidratadas.

Para fazer o **Creme de Limão**, no liquidificador, colocar as castanhas hidratadas (coadas), a água, o limão espremido, a óleo de coco, sal e açúcar demerara, e bater, uns 5 minutos, até formar um creme espesso, homogêneo, liso e lindo de mais!!!

Para dar estrutura para o creme, mas de forma leve e cremosa, vamos usar o agar agar. Em uma panela, diluir o agar agar com 50ml de água, e levar para cozinhar, em fogo baixo. Mexer sem parar até virar uma goma. Esse processo vai levar no máximo 2 minutos.

E para finalizar, colocar essa goma que formou a partir do agar agar no liquidificador junto com o restante do creme. Bater por 1 minutinho para misturar bem a goma com o creme.

Agora é só levar esse creme maravilhoso para geladeira para refrigerar e ganhar estrutura. E depois usá-lo para rechear a Torta de Limão.

DICAS PARA O CREME:

1- Após tirar o creme do refrigerador, mexer ele para melhorar a consistência. Se ficar muito gelificado é porque ativou de mais o agar agar, se ficar muito mole é porque ativou de menos o agar agar, portanto, segue à risca as dicas da aula vídeo e do ConfeitBook.
2- Fique atenta ao agar agar que vai usar, utilize um de qualidade sem sabor e sem cheiro. Eu uso o agar agar da marca Gelialgas e comprei pela internet (no mercado livre).

"O seu mundo é uma expressão viva de como você está usando e tem usado a sua mente!"

PUDIM DE LEITE QUE FAZ BEM

"Comece acreditando que é possível! Primeiro você crê, depois você vê!"

Pudim
100g de castanha de caju tostada – vai trazer mais sabor que a natural
200ml de leite de coco
6 ovos
100g de açúcar demerara – vai deixar a massa clarinha
400ml de água

Calda
30g de açúcar demerara

Iniciar, deixando as castanhas de molho na água até hidratar bem (em água morna/quente leva 40 a 60 minuto // em água ambiente leva 5 a 6horas)! Ela fica bem molinha!

Para fazer o **Pudim**, começar jogando fora a água do remolho das castanhas, e liquidificar as 100g de castanha com 500ml de água natural/ mineral/ filtrada!!! Até ficar bem espumoso, cremoso (NÃO COAR)!

No liquidificador, junto com o "creme" de castanha (esse que você acabou de liquidificar), juntar o leite de coco, o açúcar demerara, e os ovos (pode peneirar a gema se achar que pode ficar algum cheiro, mas eu não senti nada de cheiro de ovo)!

Liquidificar bem até obter um super creme bem lindo e cremoso!!!

Na assadeira, colocar o açúcar demerara e levar na boca do fogão, em fogo baixo, para fazer uma calda! Fazer movimentos circulares com a forma para a calda passar por boa parte da forma!!! Depois colocar o creme do pudim na forma!!!

Assar em banho-maria.

Para assar no forno, ligar o forno para pré aquecer! Em uma assadeira grande colocar água quente, colocar a assadeira com o pudim (bem fechado, se você não tiver assadeira própria de pudim, opte por uma assadeira com furo no meio, cubra bem com papel alumínio e usa a tampa de uma panela para fechar bem e não entrar água)!
E levar para assar por em média 50 minutos a 1hora, a 200graus!

Depois de assado, deixar esfriar, e depois levar para geladeira! Gelar umas 5horas, e depois de bem gelado, desformar!!!!

Servir com todo amor! Aliás, fazer e servir com todo amor!!! Delíciaaaa demais!!!

1- Sugestão: Você pode incluir gotas de extrato de baunilha.

MOUSSE DE MARACUJÁ

"Não é o quanto fazemos,
mas o quanto amor
colocamos no que fazemos!"

Mousse
3 maracujás – em média 250 ml de maracujá, sendo 150 ml depois de coado
100g de castanha de caju
120ml de água
50ml de óleo de coco sem sabor
Pitada de sal rosa
80g açúcar demerara
4g de agar agar (usei da marca Gelialgas)
50ml de água

Iniciar deixando as castanhas em molho na água quente, por 1h ou mais, até amolecerem e ficarem bem hidratadas.

Para **fazer o Mousse**, no liquidificador, colocar as castanhas hidratadas (coadas), a água, o maracujá coado, o óleo de coco, pitadinha de sal e açúcar demerara, e bater, por 5 minutos, até formar um creme espesso, homogêneo, liso e lindo de mais!!!

Para dar estrutura para o creme, mas de forma leve e cremosa, vamos usar o agar agar. Em uma panela, diluir o agar agar com 50ml de água, e levar para cozinhar, em fogo baixo. Mexer sem parar até virar uma goma. Esse processo vai levar no máximo 2 minutos.

E para finalizar, colocar essa goma que formou a partir do agar agar no liquidificador junto com o restante do creme mousse. Bater por 1 minutinho para misturar bem a goma com o creme mousse.

Agora é só levar esse mousse maravilhoso e delicioso para geladeira para refrigerar e ganhar estrutura.

DICAS PARA O MOUSSE:

1- Se ficar muito gelificado é porque ativou de mais o agar agar, se ficar muito mole é porque ativou de menos o agar agar, portanto, segue à risca as dicas da aula vídeo e do ConfeitBook.
2- Fique atenta ao agar agar que vai usar, utilize um de qualidade sem sabor e sem cheiro. Eu uso o agar agar da marca Gelialgas e comprei pela internet (no mercado livre).

"Coisas grandes são feitas
de muitas coisinhas.
É de degrau em degrau!"

TORTA MOUSSE DE FRUTAS

"A questão não é quem vai me deixar fazer algo. É quem vai me parar!"

Base da Torta Mousse
150g do mix de farinha sem glúten
150g de farinha de amêndoas peneirada (ou farinha de castanha de caju peneirada)
80g de açúcar de coco
100g de manteiga ghee ou óleo de coco
1 ovo (em torno de 50g)
Canela em pó a gosto
Linhaça (em torno de 10g ou mais se preferir)
Pitada de sal rosa

Mousse de Morango
200g de morango
100g de castanha de caju sem sal (prefiro o sabor da castanha de caju tostada)
120ml de água
50ml de óleo de coco sem sabor
Pitada de sal rosa
80g açúcar demerara
4g de agar agar (usei da marca Gelialgas)
50ml de água
6g pó de beterraba + 20 ml de água (opcional, para levantar a cor do mousse)

Mousse de Pitaya com Morango
100g de morango
70g de pitaia (se desejar só pitaia, usar 140g)
100g de castanha de caju sem sal (prefiro o sabor da castanha de caju torrada
120ml de água
50ml de óleo de coco sem sabor
Pitada de sal rosa
80g açúcar demerara
4g de agar agar (usei da marca Gelialgas)
50ml de água

Para fazer a **Base da Torta Mousse**, misturar todos os ingredientes secos em um bowl grande, misturá-los bem para desmanchar todas as bolinhas de farinha.
Então, acrescentar a manteiga ghee (ou óleo de coco) junto com as farinhas, e misturar com a ponta dos dedos até formar uma farofa, adicionar o ovo batido aos poucos e ir misturando bem até ficar uma massa firme. Juntar toda a massa!

Agora então é hora de **Moldar a Massa na Forma**, com a ponta dos dedos vai acomodando e moldando toda massa. Quando a massa estiver bem ajeitada na forma, fazer furinhos na massa com o garfo, para evitar que a massa estufe e rache enquanto estiver assando.

Depois disso, só levar ao forno para assar a 160ºC por uns 20 minutos.

Esperar essa massa maravilhosa esfriar, e rechear com a primeira camada de Mousse.

Para **fazer o Mousse de Morango**, no liquidificador, colocar as castanhas hidratadas (coadas), a água, o morango, o óleo de coco, pitadinha de sal, açúcar demerara, e o pó de beterraba diluído em 20ml de água, e bater por 5 minutos, até formar um creme espesso, homogêneo, liso e lindo de mais!!!

Para dar estrutura para o creme, mas de forma leve e cremosa, vamos usar o agar agar. Em uma panela, diluir o agar agar com 50ml de água, e levar para cozinhar, em fogo baixo. Mexer sem parar até virar uma goma. Esse processo vai levar no máximo 2 minutos.
E para finalizar essa etapa, colocar essa goma que formou a partir do agar agar no liquidificador junto com o restante do creme mousse. Bater por 1 minutinho para misturar bem a goma com o creme mousse.

Agora é só colocar o mousse sob a camada de bolachinha, dentro da assadeira, e levar para geladeira para refrigerar por, em média 2h, para a primeira camada de mousse ganhar uma boa estrutura.

Depois da primeira camada de mousse ganhar estrutura, vamos finalizar a torta mouse com a segunda camada de recheio – Mousse de Pitaya com Morango.

Para **fazer o Mousse Pitaya com Morango**, no liquidificador, colocar as castanhas hidratadas (coadas), a água, a pitaya, o morango, o óleo de coco, pitadinha de sal e açúcar demerara, e bater por 5 minutos, até formar um creme espesso, homogêneo, liso e lindo!

Para dar estrutura para o creme, mas de forma leve e cremosa, vamos usar novamente o agar agar. Em uma panela, diluir o agar agar com 50ml de água, e levar para cozinhar, em fogo baixo. Mexer sem parar até virar uma goma. Esse processo vai levar no máximo 2 minutos.
E para finalizar, colocar essa goma que formou a partir do agar agar no liquidificador junto com o restante do creme mousse. Bater por 1 minutinho para misturar bem a goma com o creme mousse.

Então é só colocar o mousse por cima da primeira camada de mousse já estruturado, na assadeira. E levar para geladeira, para a segunda camada de mousse ganhar estrutura também. Refrigerar, por em média, 2h.

E depois disso, está pronta e deliciosaaaa!

Assadeira que usei no vídeo: Redonda, de fundo removível, 20cm de diâmetro x 5cm de altura.

Essa torta fica LINDÍSSIMA!!!! O mais legal é que você pode variar ela com os sabores que desejar, pode fazer as camadas de mousse brincando com as tonalidades e sabores.

Na sequência, segue mais duas opções de Torta Mousse Maravilhosas!

DICAS PARA O MOUSSE:

1- Se ficar muito gelificado é porque ativou de mais o agar agar, se ficar muito mole é porque ativou de menos o agar agar, portanto, segue à risca as dicas da aula vídeo (perceba bem o ponto que fica a goma de agar agar) e do ConfeitBook.
2- Fica atenta ao agar agar que vai usar, utilize um de boa qualidade, sem sabor e sem cheiro. Eu uso o agar agar da marca Gelialgas e comprei pela internet (no mercado livre).

"Trabalhei tanto que tive sorte!"

TORTA DUO DE CHOCOLATE

"Muito está em nossas mãos,
por agir, ou não agir!"

Base da Torta Duo de Chocolate
150g do mix de farinha sem glúten
150g de farinha de amêndoas peneirada (ou farinha de castanha de caju peneirada)
80g de açúcar de coco
100g de manteiga ghee ou óleo de coco
1 ovo (em torno de 50g)
Canela em pó a gosto
Linhaça (em torno de 10g ou mais se preferir)
Pitada de sal rosa

Mousse de Chocolate Preto
300ml de leite vegetal (leite de amêndoas, de caju ou de coco)
120g de chocolate 70%
4g de agar agar (usei da marca Gelialgas)
50ml de água

Mousse de Chocolate Branco
300ml de leite vegetal (leite de amêndoas, de caju ou de coco)
120g de chocolate branco vegano, ao leite de coco ou ao leite de arroz
4g de agar agar (usei da marca Gelialgas)
50ml de água

Para fazer a **Base da Torta Duo de Chocolate**, misturar todos os ingredientes secos em um bowl grande, misturá-los bem para desmanchar todas as bolinhas de farinha.
Então, acrescentar a manteiga ghee (ou óleo de coco) junto com as farinhas, e misturar com a ponta dos dedos até formar uma farofa, adicionar o ovo batido aos poucos e ir misturando bem até ficar uma massa firme. Juntar toda a massa!

Agora então é hora de **Moldar a Massa na Forma**, com a ponta dos dedos vai acomodando e moldando toda massa. Quando a massa estiver bem ajeitada na forma, fazer furinhos na massa com o garfo, para evitar que a massa estufe e rache enquanto estiver assando.

Depois disso, só levar ao forno para assar a 160ºC por uns 20 minutos.

Esperar essa massa maravilhosa esfriar, e rechear com a primeira camada de Mousse.

Para fazer o **Mousse de Chocolate Preto**, em uma panela, colocar o leite vegetal e o chocolate 70%, aquecer até derreter todo o chocolate 70% no leite vegetal, e despejar esse creme no liquidificador.

Para dar estrutura de mousse para o creme de chocolate 70%, de uma forma leve e cremosa, vamos usar o agar agar. Em uma panela, diluir o agar agar com 50ml de água, e levar para cozinhar, em fogo baixo. Mexer sem parar até virar uma goma. Esse processo vai levar no máximo 2 minutos.
E para finalizar essa etapa, colocar essa goma que formou a partir do agar agar no liquidificador junto com o creme de chocolate. Bater por 1 minutinho para misturar bem a goma com o creme de chocolate.

Agora é só colocar o mousse sob a camada de bolachinha, dentro da assadeira, e levar para geladeira para refrigerar por, em média 2h, para a primeira camada de mousse ganhar uma boa estrutura.

Depois da primeira camada de mousse ganhar estrutura, vamos finalizar a torta mouse com a segunda camada de recheio – Mouse de Chocolate Branco.

Para **fazer o Mousse de Chocolate Branco**, em uma panela, colocar o leite vegetal e o chocolate branco, aquecer até derreter todo o chocolate 70% no leite vegetal, e despejar esse creme no liquidificador!

Para dar estrutura de mousse para o creme de chocolate branco, de uma forma leve e cremosa, vamos usar o agar agar. Em uma panela, diluir o agar agar com 50ml de água, e levar para cozinhar, em fogo baixo. Mexer sem parar até virar uma goma. Esse processo vai levar no máximo 2 minutos.

E para finalizar, colocar essa goma que formou a partir do agar agar no liquidificador junto com o restante do creme mousse. Bater por 1 minutinho para misturar bem a goma com o creme mousse.

Então, é só colocar o mousse por cima da primeira camada de mousse já estruturado, na assadeira. E levar para geladeira, para a segunda camada de mousse ganhar estrutura também. Refrigerar, por em média, 2h.

E depois disso, está pronta e deliciosaaaa! Pode decorar com raspas de chocolate, fica um charme!

Assadeira que usei no vídeo: Redonda, de fundo removível, 20cm de diâmetro x 5cm de altura.

Essa torta fica INCRÍVEL!!!! Você também pode fazer a versão dela de TORTA PRESTÍGIO ou TORTA CHOCOCO, para isso é só usar leite de coco no ganache de chocolate (leite de coco + chocolate), e um pouco de coco ralado no mousse de chocolate branco ao leite de coco (em torno de 20g de coco ralado seco sem açúcar), o sabor de coco do mousse feito com leite de coco ficará bem evidente, caracterizando a Torta Prestígio! Um Arraso!!!

DICAS PARA O MOUSSE:

1- Se ficar muito gelificado é porque ativou de mais o agar agar, se ficar muito mole é porque ativou de menos o agar agar, portanto, segue à risca as dicas da aula vídeo (perceba bem o ponto que fica a goma de agar agar) e do ConfeitBook.
2- Fica atenta ao agar agar que vai usar, utilize um de boa qualidade, sem sabor e sem cheiro. Eu uso o agar agar da marca Gelialgas e comprei pela internet (no mercado livre).
3- Para transformar essa Torta Duo de Chocolate em uma **Torta Prestígio ou Torta Chococo**, usar leite de coco na ganache e incorporar coco ralado no mousse de chocolate branco, seguindo as orientações descritas no último parágrafo dessa receita. Fica Maravilhosa!

"Evolua tanto que os outros precisarão conhecer você de novo!"

TORTA NAPOLITANA – MORANGO COM CASQUINHA DE CHOCOLATE

Base da Torta Mousse
150g do mix de farinha sem glúten
150g de farinha de amêndoas peneirada (ou farinha de castanha de caju peneirada)
80g de açúcar de coco
100g de manteiga ghee ou óleo de coco
1 ovo (em torno de 50g)
Canela em pó a gosto
Linhaça (em torno de 10g ou mais se preferir)
Pitada de sal rosa

Mousse de Morango
200g de morango
100g de castanha de caju (prefiro o sabor da castanha de caju tostada)
120ml de água
50ml de óleo de coco sem sabor
Pitada de sal rosa
80g açúcar demerara
4g de agar agar (usei da marca Gelialgas)
50ml de água
6g pó de beterraba + 20 ml de água

Casquinha de Chocolate 70%
100g de chocolate 70%

Canudinhos de Chocolate para Decoração - Opcional
100g de chocolate 70%

Para fazer a **Base da Torta Mousse**, misturar todos os ingredientes secos em um bowl grande, misturá-los bem para desmanchar todas as bolinhas de farinha.
Então, acrescentar a manteiga ghee (ou óleo de coco) junto com as farinhas, e misturar com a ponta dos dedos até formar uma farofa, adicionar o ovo batido aos poucos e ir misturando bem até ficar uma massa firme. Juntar toda a massa!

Agora então é hora de **Moldar a Massa na Forma**, com a ponta dos dedos vai acomodando e moldando toda massa. Quando a massa estiver bem ajeitada na forma, fazer furinhos na massa com o garfo, para evitar que a massa estufe e rache enquanto estiver assando.

Depois disso, só levar ao forno para assar a 160ºC por uns 20 minutos.

Esperar a massa esfriar para rechear com o Mousse de Morango.

Para **fazer o Mousse de Morango**, no liquidificador, colocar as castanhas hidratadas (coadas), a água, o morango, o óleo de coco, pitadinha de sal, açúcar demerara, e o pó de beterraba diluído em 20ml de água, e bater por 5 minutos, até formar um creme espesso, homogêneo, liso e lindo de mais!!!

Para dar estrutura para o creme, mas de forma leve e cremosa, vamos usar o agar agar. Em uma panela, diluir o agar agar com 50ml de água, e levar para cozinhar, em fogo baixo. Mexer sem parar até virar uma goma. Esse processo vai levar no máximo 2 minutos.
E para finalizar essa etapa, colocar essa goma que formou a partir do agar agar no liquidificador junto com o restante do creme mousse. Bater por 1 minutinho para misturar bem a goma com o creme mousse.

Agora é só colocar o mousse sob a camada de bolachinha, dentro da assadeira, e levar para geladeira para refrigerar por, em média 2h, para ganhar uma boa estrutura.

Para **fazer a Casquinha de Chocolate** que vai finalizar a torta, o ideal é temperar o chocolate, assim ele fica bem crocante. Então, vamos temperar o chocolate conforme aprendemos no módulo Chocolate e Temperagem.

Relembrando como temperar o chocolate: deixar uma panela com água no fogo, quando a água ferver desligar o fogo e colocar sob a panela de água, o bowl com o chocolate em callets ou raspas, de uma forma que o bowl não

encoste na água quente da panela, pois o chocolate deve derreter somente com o vapor d` água e não em contato com a água quente. Mexer até todo chocolate derreter, cuidando para a temperatura do chocolate não passar de 50ºC (normalmente derrete até essa temperatura). Retirar o bowl com o chocolate derretido e colocar em cima de uma bancada (preferencialmente de pedra ou metal, pois esses materiais "roubam" calor do chocolate e ajuda a temperatura abaixar). Enquanto mistura o chocolate derretido para ele ir perdendo temperatura, acrescentar aos poucos até 30g (até 30% da quantidade inicial) de chocolate 70% em callets ou em raspas, e mexer cuidadosamente, com carinho, com uma colher de silicone até a temperatura chegar a 31ºC ou 32ºC. Quando atingir essa temperatura, parar de mexer e colocar o bowl em cima de um pano ou tapete de silicone (que não "roubam" calor). Prontinho, chocolate temperado está pronto para usar!

Para finalizar a torta com a casquinha de chocolate, primeiro, desformar a torta (depois do mousse já ter refrigerado e estruturado), e então cobrir o mousse com uma camada fina desse chocolate temperado. Coisa lindaaa!!! Esperar o chocolate cristalizar (em temperatura ambiente ou dando uma leve refrigerada), e está pronta!

Você ainda pode decorar com Raspas de Chocolate ou com Canudinhos de Chocolate. Fica super linda!

Para fazer os **Canudinhos de Chocolate**, comece temperando o chocolate, depois, despeja o chocolate temperado em cima de uma assadeira de metal grande e plana, espelha com uma espátula até formar uma fina camada por toda a assadeira. Deixar o chocolate resfriar e cristalizar (pode ser na geladeira). Por último, com ajuda de uma espátula de raspar, raspe o chocolate de forma contínua e em linha reta, para formar os canudinhos. Ficam super lindos!!!

Assadeira que usei no vídeo: Redonda, de fundo removível, 20cm de diâmetro x 5cm de altura.

DICAS PARA O MOUSSE:

1- Se ficar muito gelificado é porque ativou de mais o agar agar, se ficar muito mole é porque ativou de menos o agar agar, portanto, segue à risca as dicas da aula vídeo (perceba bem o ponto que fica a goma de agar agar) e do ConfeitBook.
2- Fica atenta ao agar agar que vai usar, utilize um de boa qualidade, sem sabor e sem cheiro. Eu uso o agar agar da marca Gelialgas e comprei pela internet (no mercado livre).
3- Você pode fazer uma camada dupla de Mousse de Morango se desejar.
4- Outra ideia para essa torta é fazer uma camada de mousse de chocolate preto 70% cacau (primeira camada pois ficará um mousse mais denso), e por cima uma camada de mousse de morango (segunda camada pois ficará um mousse menos denso, mais leve), e finalizar com a casquinha de chocolate. Também vai caracterizar uma Torta Napolitana.

"A meta é ser melhor que ontem,
não melhor que ninguém!"

SORVETE CREMOSO DE MORANGO

"A melhor maneira de começar é parar de falar e começar a fazer!"
Walt Disney

Sorvete
100g de castanha de caju (prefiro o sabor da castanha de caju tostada)
120ml de água
50ml de óleo de coco sem sabor
Pitada de sal rosa
70g açúcar demerara
5gts de extrato de baunilha (uso da marca Bombay) – opcional
8g de goma xantana + 100 ml de água
200g de morango congelado
50ml de limão

Para **fazer o Sorvete Cremoso de Morango**, no liquidificador, colocar as castanhas hidratadas (coadas), a s 120ml de água, o morango congelado, o óleo de coco, limão, gotas de extrato de baunilha (pode entrar agora ou no final), pitadinha de sal, açúcar demerara, e bater por 5 minutos, até formar um creme espesso e lindo!

Para dar estrutura para o sorvete, de forma cremosa e sem formar cristais de gelo, vamos usar a goma xantana. Em um pequeno bowl, diluir a goma xantana com 100ml de água, e mexer bem, desmanchando todas as bolinhas até formar um gel.
E para finalizar essa etapa, colocar essa goma que formou a partir da goma xantana com o restante do sorvete no liquidificador. Bater por 1 a 2 minutinhos para misturar bem a goma com o sorvete.

Agora é só despejar o creme do sorvete em um recipiente que preferir, e levar esse **Sorvete de Morango Cremoso, Lindo e Delicioso** para o freezer por algumas horas até congelar e ficar bem consistente. Não precisa tirar para mexer durante o congelamento.

Esse sorvete fica Incrível!!! E você pode fazer no sabor de fruta que preferir, basta congelar a fruta antes!

"Comece acreditando
que é possível!
Primeiro você crê,
depois você vê!"

SORVETE CREMOSO DE CHOCOLATE

"Onde não puderes amar, não te demores!"
Frida kahlo

Sorvete
80g de chocolate 70% cacau
100g de castanha de caju (prefiro o sabor da castanha de caju tostada)
120ml de água
50ml de óleo de coco sem sabor
Pitada de sal rosa
70g açúcar demerara
4g de goma xantana + 50 ml de água

Para **fazer o Sorvete Cremoso de Chocolate**, no liquidificador, colocar as castanhas hidratadas (coadas), a água, o óleo de coco, pitadinha de sal, açúcar demerara e o **chocolate 70% cacau derretido em banho maria**, e bater por 5 minutos, até formar um creme liso e lindo!

Para dar estrutura para o sorvete, de forma cremosa e sem formar cristais de gelo, vamos usar a goma xantana. Em um pequeno bowl, diluir a goma xantana com 50ml de água, e mexer bem, desmanchando todas as bolinhas até forma um gel bem homogêneo.
E para finalizar essa etapa, colocar essa goma que formou a partir da goma xantana com o restante do sorvete. Bater por 1 a 2 minutinhos para misturar bem a goma com o sorvete.

Agora é só despejar o creme do sorvete em um recipiente que preferir, e levar esse **Sorvete de Chocolate Cremoso, Lindo e Delicioso** para o freezer por algumas horas até congelar e ficar bem consistente. Não precisa tirar para mexer durante o congelamento. **Esse sorvete fica Incrível!!!**

Para fazer SORVETE CREMOSO DE BAUNILHA, siga essa receita substituindo o chocolate preto por chocolate branco ao leite de arroz, e acrescente 5gts de um bom extrato de baunilha (eu uso o extrato de baunilha da marca Bombay). Prova e ajusta a quantidade de extrato de baunilha a gosto. Segue tudo direitinho conforme essa receita, e então só levar para congelar.

"A premissa fundamental é fazer tudo com paixão e entusiasmo!"

TORTA COOKIE

"O ato mais corajoso é pensar por você mesma. Em VOZ ALTA!!"
Coco Chanel

Massa de Torta Cookie
70g do mix de farinha sem glúten
70g de farinha de aveia
100g de farinha de amêndoas peneirada ou farinha de castanha de caju peneirada
150g de chocolate 70% em gotas, callets ou raspas
50g de pasta de amendoim ou pasta de outra oleaginosa
80g açúcar de coco
20g de óleo de coco*
80g de manteiga ghee*
3 ovos
Pitada de sal rosa
Canela em pó a gosto

*Você pode usar 100g de manteiga ghee ou 100g de óleo de coco, ao invés de 80g de manteiga ghee + 20g de óleo de coco como eu fiz na receita.

Para fazer a **Torta Cookie**, misturar todos os ingredientes secos em um bowl grande, misturá-los bem para desmanchar todas as bolinhas de farinha. Acrescentar quase todo o chocolate com os ingredientes secos, deixar um pouco para finalizar a torta na montagem.
Então, acrescentar o óleo de coco, a manteiga ghee, a pasta de amendoim, e misturar com a ponta dos dedos até formar uma massa meio farofa, adicionar os ovos batidos aos poucos e ir misturando bem e moldando toda massa pra ficar uniforme.

Feita a massa, é hora de **moldá-la na assadeira**. Untar bem a assadeira com óleo de coco, espalhar as gotas, callets ou raspas de chocolate 70% no fundo da assadeira antes de colocar a massa, e com uma colher de silicone vá acomodando e moldando toda massa. Quando a massa estiver bem ajeitada na assadeira, levar para assar.

Assar em temperatura baixa, a 160ºC / 170ºC por em torno de 30 minutos. Esperar esfriar e desformar a Torta Cookie.

Assadeira que usei no vídeo: Redonda e decorada, 22cm de diâmetro x 3cm de altura.

Essa torta é uma delícia, e uma alegria! Divertida! Lembra a Infância!

TORTA DE MIRTILO – sem açúcar

Base da Torta de Mirtilo
150g do mix de farinha sem glúten
150g de farinha de amêndoas peneirada (ou de castanha de caju peneirada)
100g de tâmaras sem caroço (hidratar em água)
Pitada de sal rosa
100g de manteiga ghee ou óleo de coco
1 ovo (em torno de 50g)
Canela em pó

"A criatividade é a inteligência se divertindo!"
Albert Einstein

Coulis de Mirtilo
300g de Mirtilo
100ml de água

Essa é uma Torta de Frutas, você pode fazer o coulis com a fruta que preferir.

Para adoçar a base da torta vamos usar uma pasta de tâmara.

Para fazer a **Pasta de Tâmara**, as tâmaras precisam estar bem hidratadas, então deixá-las de molho na água por 3 horas ou mais. Depois, é só processar ou liquidificar a tâmara com um pouco da água do molho, até virar uma pasta. Eu usei 8 colheres de sopa de água para fazer a pastinha que mostrei no vídeo aula, mas conforme as tâmaras estiverem hidratadas pode precisar menos água que isso, então adiciona aos poucos só a quantidade que realmente precisar.

Para fazer a **Base da Torta**, misturar todos os ingredientes secos em um bowl grande, misturá-los bem para desmanchar todas as bolinhas de farinha. Acrescentar a manteiga ghee (ou o óleo de coco) e a pasta de tâmara, misturar com a colher ou ponta dos dedos, adicionar o ovo batido aos poucos e misturar bem até ficar uma massa firme, tome cuidado, porque a pasta de tâmara ajuda a umedecer a massa, então pode ser que não precise acrescentar todo o ovo batido. Juntar toda a massa, enrolar em um filme plástico e levar para a geladeira para a massa gelar e ganhar consistência (por em torno de 30 a 40 min).

Enquanto a massa refrigera e ganha consistência, é hora do **Coulis de Mirtilo (ou da fruta que você escolheu)**. Em uma panela colocar o mirtilo e a água, cozinhar em fogo baixo para formar a calda, mexendo de vez em quando para não grudar e verificar se já está no ponto. Quando a calda estiver consistente, desligar o fogo e reservar o coulis.

Continuando a Base da Torta, quando a massa estiver refrigerada e mais consistente, está pronta para ser aberta. Então, em cima de um silpat (tapete de silicone de fibra de vidro) ou de um papel manteiga, colocar a massa e abrir com ajuda de um rolo, devagar e com calma, até formar uma base (não tão fina, não tão grossa) no formato que desejar. Colocar mirtilos (ou a fruta que você escolheu) na borda da massa aberta e dobrar a massa por cima deles, para formar uma borda recheada de fruta. Hummm que delícia!

Depois disso, levar ao forno para pré-assar a massa sob o silpat ou papel manteiga, em cima de uma assadeira virada de cabeça pra baixo, a 160ºC por uns 20 minutos ou até que a massa esteja seca e douradinha.

Retirar a assadeira do forno, e no centro da massa colocar o coulis de mirtilo, levar ao forno novamente, e deixar assar por mais 5 a 7 minutos (preferencialmente na função dourador). **Cuidado:** atenção com o seu forno para não queimar a torta, essa massa assa super rápido, então controla o cozimento e o dourado da massa com o tempo e temperatura ideal para o seu forno.

Essa é uma das minhas receitas preferidas do curso, essa massinha incrível com a suculência do coulis, a forma rústica e simples de fazer ... ela aquece meu coração, me leva para um lugar muito bom de aconchego e carinho! Espero que ela te faça tão feliz quanto me faz!!!

"A felicidade está no caminho. Aproveite todos os momentos que você tem! Ainda mais se tiver alegrias para compartilhar com alguém!"
Michel Teló

TORTA DE MAÇÃ COM CANELA - sem açúcar

Base da Torta de Maçã
150g do mix de farinha sem glúten
150g de farinha de amêndoas peneirada (ou de castanha de caju peneirada)
100g de tâmaras sem caroço (hidratar em água)
Pitada de sal rosa
100g de manteiga ghee ou óleo de coco
1 ovo (em torno de 50g)
Canela em pó

"Você nunca sabe quais resultados virão da sua ação. Mas se não fizer nada, não existirão resultados!"
Mahatma Gandhi

Para o Recheio
½ a 1 maçã em fatias
Canela em pó
Usei nozes pecan e uns mirtilos para finalizar o recheio.

Essa é uma Torta de Frutas, você pode rechear com a fruta que preferir.

Para adoçar a base da torta vamos usar uma pasta de tâmara.

Para fazer a **Pasta de Tâmara**, as tâmaras precisam estar bem hidratadas, então deixá-las de molho na água por 3 horas ou mais. Depois, é só processar ou liquidificar a tâmara com um pouco da água do molho, até virar uma pasta. Eu usei 8 colheres de sopa de água para fazer a pastinha que mostrei no vídeo aula, mas conforme as tâmaras estiverem hidratadas pode precisar menos água que isso, então adiciona aos poucos só a quantidade que realmente precisar.

Para fazer a **Base da Torta**, misturar todos os ingredientes secos em um bowl grande, misturá-los bem para desmanchar todas as bolinhas de farinha. Acrescentar a manteiga ghee (ou o óleo de coco) e a pasta de tâmara, misturar com a colher ou ponta dos dedos, adicionar o ovo batido aos poucos e misturar bem até ficar uma massa firme, tome cuidado, porque a pasta de tâmara ajuda a umedecer a massa, então pode ser que não precise acrescentar todo o ovo batido. Juntar toda a massa, enrolar em um filme plástico e levar para a geladeira para a massa gelar e ganhar consistência (por em torno de 30 a 40 min).

Quando a massa estiver refrigerada e mais consistente, está pronta para ser aberta. Então, em cima de um silpat (tapete de silicone de fibra de vidro) ou de um papel manteiga, colocar a massa e abrir com ajuda de um rolo, devagar e com calma, até formar uma base (não tão fina, não tão grossa) no formato que desejar. Colocar maçã (ou a fruta que você escolheu) na borda da massa aberta e dobrar a massa por cima da fruta, para formar uma borda recheada de fruta. Delícia!

Então, rechear o centro da massa com a fruta. No caso da torta de maçã, colocar as fatias de maçã pelo centro da massa, e finalizar com os "toques a mais", que no meu caso foi a canela em pó, nozes pecan e um toque de cor roxa com os mirtilos.

Depois disso, levar ao forno para assar a torta sob o silpat ou papel manteiga, em cima de uma assadeira virada de cabeça pra baixo, a 160ºC por uns 20 minutos ou até que a massa esteja seca e douradinha. É legal acionar o dourador do forno para os minutinhos finais (em torno de 5 minutinhos). **Cuidado:** atenção com o seu forno para não queimar a torta, essa massa assa super rápido, então controla o cozimento e o dourado da massa com o tempo e temperatura ideal para o seu forno.

Essa torta de frutas é Maravilhosaaa! Varia os sabores da torta conforme suas preferências e se encante com ela!!!

TORTA CHEESE CAKE ASSADA

"Sorte é estar pronta quando a oportunidade vem!"

Base da Torta Cheese Cake
100g do mix de farinha sem glúten
150g de farinha de amêndoas peneirada
80g de açúcar de coco
100g de manteiga ghee ou óleo de coco
1 ovo (em torno de 50g)
5g de cacau em pó
Canela em pó
Linhaça (em torno de 10g ou a gosto)

Creme da Cheese Cake
200g de castanha de caju
400ml de água
50ml de limão espremido
4 ovos
50g do mix de farinha sem glúten
50g de farinha de amêndoas peneirada
50g açúcar demerara
50g de manteiga ghee ou óleo de coco sem sabor
Pitada de sal rosa
Raspas de 1 limão (3g)
5g de amido de milho
5 gotas de extrato de baunilha (opcional, uso da marca Bombay)

Coulis de Morango
300g de Morango
100ml de água
3 canelas em pau

Para fazer a **Base da Torta Cheese Cake**, misturar todos os ingredientes secos em um bowl grande, misturá-los bem para desmanchar todas as bolinhas de farinha. Então, acrescentar a manteiga ghee (ou óleo de coco), e misturar com a ponta dos dedos até envolver todos os ingredientes, adicionar o ovo batido aos poucos e ir misturando bem a massa até firme. Juntar toda a massa!

Agora então é hora de **Moldar a Massa na Forma**, com a ponta dos dedos vai acomodando e moldando toda massa em uma assadeira de fundo removível. Quando a massa estiver bem ajeitada na forma, fazer furinhos na massa com o garfo, para evitar que a massa estufe e rache enquanto estiver assando.

Assar a base da torta no forno, a 160ºC por uns 20 minutos. Esperar a massa esfriar para rechear com o Creme da Cheese Cake.

Para fazer o **Creme da Torta Cheese Cake**, no liquidificador, colocar as castanhas hidratadas (coadas), a água, o limão espremido, os ovos, o mix de farinha sem glúten, a farinha de amêndoas, o açúcar demerara, a manteiga ghee (ou óleo de coco), as raspas de 1 limão, o amigo dissolvido em um pouco de água, as gotas do extrato de baunilha, pitadinha de sal, e bater por 5 minutos, até formar um creme espesso e homogêneo.

Para engrossar o creme, despejar o conteúdo do liquidificador em uma panela, e levar para cozinhar em fogo baixo para ativar o amido, mexendo sem parar para não grudar no fundo e não formar bolinhas. Quando ganhar consistência, está pronto, desligar o fogo e deixar o creme amornar.

Se o seu creme formou bolinhas durante o cozimento, é só o levar ao liquidificador novamente (morno), e bater para ficar liso (começa pulsando no liqui, depois bater). Colocar o creme em cima da base da torta assada, que já está acomodada dentro da forma. Dica: Peneirar o creme enquanto despeja sob a base da torta, assim você garante que seu recheio ficará bem lisinho.

Vamos **assar a torta em banho maria**, então cobrir toda lateral da assadeira da torta, com papel alumínio, para evitar que entre água já que a forma tem fundo removível. Depois, colocar a assadeira da torta dentro de uma assadeira maior, levar ao forno, e no forno despejar água já QUENTE na assadeira grande. Assar a Cheese Cake em 180-200ºC por aproximadamente 1hora e 10 minutos, até que o recheio asse e fique bem consistente.

Enquanto a massa está assando, é hora do Coulis de Morango. Em uma panela, colocar o morango, a água e a canela em pau, e deixar cozinhar em fogo baixo até a calda ganhar consistência, mexendo de vez em quando para não grudar e verificar se já está no ponto. Quando a calda estiver consistente e brilhosa, desligar o fogo e reservar o coulis de morango.

Depois de assar a Cheese Cake, deixar a assadeira da torta esfriando sob uma grade (pode ser a grande do fogão). Então, desformar a torta e finalizar cobrindo com o coulis de fruta.

Um coulis de frutas vermelhas também vai ficar incrível para essa torta!

Assadeira que usei no vídeo: Redonda, de fundo removível, 20cm de diâmetro x 5cm de altura.

Essa torta é surpreendente!!!

"Nós somos o que fazemos repetidamente. Excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito!"
Aristóteles

CONFEITBOOK

Doce que Faz Bem

BOLOS DE FESTA!

por Fran Caleffi

BOLOS DE FESTA!

Doce Que Faz Bem!

"O que é importante de verdade para você? O que te deixa feliz sem esforço?"

INTRODUÇÃO

Confraternizar é estar perto, estar presente, é unir pessoas e conectá-las! É alegria, união, amor, carinho, abraços e beijos! É viver os momentos mais especiais da vida ao lado das pessoas mais especiais!

Uma festa para confraternizar, e seja ela pequena ou grande, simples ou sofisticada, cheia de convidados ou com poucos e especiais convidados ... festa é festa ... e a festa remete a imagem do anfitrião, apresentada em todos os detalhes. Revela suas preferências e até sua personalidade. Uma festa traz elementos que contam uma história, que envolve o convidado naquele ambiente.

E, em uma festa cada detalhe é importante, mas o bolo e os doces são o grande espetáculo de uma festa, eles ganham um espaço só deles para brilharem e serem apreciados e desejados. O bolo e os doces contam muito sobre a festa nas suas cores, formas, elementos, sabores, aromas e até mesmo na apresentação à mesa.

O Bolo, principalmente, é o mais visto na mesa de doces, brilha e encanta os convidados com sua beleza e glamour!

Em qualquer festa ou confraternização que você for oferecer, faça O SEU BOLO e os seus DOCES BRILHAREM, coloque todo amor, carinho, afeto e cuidado neles, para que eles passem emoção e marquem uma lembrança de amor em todos os convidados da sua festa!

Os bolos desse módulo são bolos especiais, como o nome do módulo diz: Bolos de Festa. São bolos para celebrar e para serem compartilhados!

"Um pedaço para cada, um chamego para cada!"

RECEITAS

BOLOS DE FESTAS

Doce Que Faz Bem!

"A emoção passa através
dos doces,
e deixa marca nas pessoas
que os degustam."

SEMI NAKED CAKE DE NOZES

Massa Dupla de Pão de Ló
8 ovos
180g de açúcar demerara
140g de farinha sem glúten (ou farinha de arroz integral)
140g de farinha de amêndoas peneirada
Pitada de sal rosa – opcional
Cumaru ou Baunilha - opcional

Recheio Brigadeiro de Nozes
600ml de leite de castanha de caju natural
200g de açúcar demerara
100g de nozes picadas (ou processadas)

Doce de Leite Vegetal
400ml de leite de castanha de caju
100g de açúcar

Nozes Caramelizada
50g de nozes
25g de açúcar demerara

Merengue Suíço
100g de clara de ovo
125 de açúcar demerara

O SEMI NAKED CAKE tem a característica de ser semi nu, "BOLO SEMI NU" traduzindo para o português, ou seja, "Semi Coberto".
Então, ao fechar o bolo com merengue, ou cobertura, você deve deixar parte da massa e/ou recheio descoberto, e é só nivelar com uma espátula para retirar todo o excesso de cobertura!!!

Pré aqueça o forno para assar o bolo.

Para fazer a **Massa de Pão de ló,** na batedeira, bater os ovos até ganharem volume e estrutura, então juntar o açúcar e continuar batendo até virar um creme bem volumoso. Acrescentar uma pitada de sal rosa ou sal marinho e ralar o cumaru, ou acrescentar a baunilha se for o caso. Nos últimos instantes bater em velocidade alta na batedeira.
Depois, retirar da batedeira, peneirar as farinhas nesse creme de ovos, primeiro metade da quantidade de farinhas, e fazer movimentos circulares (de baixo para cima) com o *fouet* para envolver o creme com a farinha. Depois, o restante da quantidade de farinha e misturar com o *fouet* fazendo o mesmo movimento, delicadamente para não perder a areação dos ovos.
Distribuir a massa sob as duas formas* untadas com óleo de coco (recortar papel manteiga para forrar o fundo).
Levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 35 a 40 minutos + 2 min douradorno final.
*Forma que usei no curso: redonda, de fundo removível, 20cm de diâmetro.

Para o **recheio**, **Brigadeiro de Nozes**, o primeiro passo é **preparar o Leite Condensado**, então em uma panela, colocar o leite de castanha de caju e o açúcar demerara e deixar ferver por em torno de 30 minutos ou mais, mexendo sempre para não grudar, até que a mistura ganhe consistência firme de leite condensado.

No momento que o Leite Condensado estiver no ponto, firme e desgrudando da panela, acrescentar as nozes picadas, e não parar de mexer. Se necessário tire um pouco a panela do fogo e continue mexendo sem parar, e em seguida voltar ao fogo ... sempre mexendo, até que esteja em consistência de brigadeiro firme.

Brigadeiro pronto, agora só transferi-lo para um bowl e levá-lo para gelar, para ganhar consistência e depois usar no recheio do bolo.

Para o **Doce de Leite**, o primeiro passo é separar os ingredientes, e então iniciar o caramelo.
O caramelo é a parte que exige mais cuidado, pois não pode deixar queimar.
É o caramelo que dará cor para o nosso doce de leite, então vamos fazer o caramelo com puro açúcar (sem água) pois queremos chegar na cor âmbar.
Para fazer o **caramelo**, coloque o açúcar em uma panela, e leve para cozinhar em fogo baixo, evite mexer, você pode balançar a panela delicadamente algumas vezes, e se necessário mexer com a colher levemente as bordas.
O açúcar vai caramelizar até obter uma calda encorpada com cor de âmbar claro (que é a mesma cor do doce de leite), assim que alcançar a cor desejada, tirar a panela da boca do fogão quente, e nesse momento pode mexer a calda com a colher, e, **com muito cuidado**, despejar aos poucos o leite de castanha (que deve estar em temperatura ambiente ou morno), voltar a panela para o fogo baixo enquanto termina de despejar todo o leite, e vai mexendo sem parar com a colher (pode ser que solidifique um pouco o caramelo, mas depois vai desmanchar), cuidado pois o caramelo tende a subir ao colocar o leite, portanto não pare de mexer.
Nessa quantidade da receita, você vai mexer por uns 20 a 30 minutos até chegar na consistência de doce de leite, quando desgruda do fundo da panela (tipo ponto de brigadeiro). Desligar e levar o doce de leite a geladeira por algumas horas para obter melhor consistência. Para cobrir o bolo, você pode colocar o doce de leite em uma bisnaga.

Para as **Nozes Caramelizadas**, colocar o açúcar na panela e deixar até derreter, assim que derreter e virar uma calda, acrescentar as nozes picadas e mexer. É rapidinho! Depois só colocar em um bowl para esfriar.

Agora é fácil! Com a massa, o recheio e todos os elementos do bolo prontos, é só montar!
Você pode cortar a massa ao meio com uma faca de serra (tipo faca de pão) ou utilizá-la inteira, como preferir. Para fazer quantas camadas de bolo desejar!

Para **montar o bolo**, colocar uma massa como base, umedecer com leite de castanha (ou leite de coco, ou chá de frutas, ou suco de frutas, e até água), rechear toda massa com o brigadeiro de nozes, cobrir com a segunda camada de massa, umedecer a massa, rechear com o brigadeiro de nozes. Novamente, cobrir com a terceira camada de massa para finalizar e umedecê-la. Pode levar o bolo a geladeira para descansar enquanto você prepara o merengue para cobri-lo, é bom o bolo descansar pelo menos 30 minutos a 1hora.

Dica: Para facilitar, se desejar, por colocar o recheio em saco de confeitar!

Prepare o merengue logo antes de utilizá-lo para decorar o bolo.

Merengue Suíço: Levar uma panela com água ao fogo baixo, para servir de base para banho-maria. Colocar as claras e açúcar em um bowl (que encaixe na panela) ou no próprio bowl da batedeira. Enquanto o bowl está em banho-maria, misturar as claras e açúcar com o fouet, por uns 4 minutos, ou até que fique uma mistura bem lisa (cuidado para não cozinhar as claras) -> Você pode verificar com a ponta dos dedos se as claras estão aquecidas e sem grãozinhos de açúcar.
Assim que a mistura estiver bem lisa, transferir para o bowl da batedeira e bater em velocidade média a alta (iniciar com a velocidade média e quando o merengue ganhar volume – corpo e cor branca – aumentar para a velocidade alta). Bater até o merengue atingir o ponto de Bico Firme.

Agora, retire seu bolo da geladeira, e cubra o bolo com o merengue, ajuste e finalize o merengue com a ajuda da espátula. Se divirta deixando seu bolo lindo e bem decorado, do seu jeitinho e com todo seu carinho.

E para finalizar, é só decorá-lo com o doce de leite e nozes cristalizadas!!! Como você preferir e achar mais bonito!!!

"SEU BOLO, SUA OBRA", aproveita essa tela em branco para criar sua arte, divirta-se!

DICA PARA O BRIGADEIRO!
Para fazer o Brigadeiro, utilize o Leite de Castanha de Caju Natural.
Além de ficar mais nutritivo, rende mais e é mais nutritivo.

Leite de Castanha de Caju
100g de castanha de caju natural sem sal
600ml de água mineral/filtrada

Para fazer o leite, deixe as castanhas de molho na água por umas 2 a 3h em água quente.
Depois desse tempo, descarte a água do molho, e lave as castanhas.
Então, liquidificar as castanhas com a água mineral/filtrada por uns 5 minutos, até ficar bem batido e espumoso.
Coar o leite com um voal.

NAKED CAKE DE BRIGADEIRO

"Tudo é possível quando você está comprometida!"

Massa Dupla de Pão de Ló de Cacau
8 ovos
180g de açúcar demerara
140g de farinha sem glúten (ou farinha de arroz integral)
140g de farinha de amêndoas peneirada
20g de cacau em pó
Pitada de sal rosa – opcional
Cumaru ou Baunilha - opcional

Recheio Brigadeiro Preto
600ml de leite de castanha de caju natural
200g de açúcar demerara
180g de chocolate 70% cacau

Recheio Brigadeiro Branco
300ml de leite de castanha de caju natural
100g de açúcar demerara
15g de leite de coco em pó (ou coco cream em pó)

*Coco cream: é um produto diferenciado que algumas lojas de produtos naturais vendem a granel. A única diferença dele para o leite de coco, na receita, é que o coco cream, pela composição, vai deixar a receita do brigadeiro um pouco mais consistente.

O NAKED CAKE tem a característica de ser nu, "BOLO NU" traduzindo para o português, ou seja, descoberto, sem cobertura.
Então, a massa e o recheio ficam aparente, visíveis e isso é o charme desse bolo!

Pode ser feito com vários recheios, e a decoração permite sabores, flores e frutas! É um bolo muito bonito!

Pré aqueça o forno para assar o bolo.

Para fazer a **Massa de Pão de ló,** na batedeira, bater os ovos até ganharem volume e estrutura, então juntar o açúcar e continuar batendo até virar um creme bem volumoso. Acrescentar uma pitada de sal rosa ou sal marinho e ralar o cumaru, ou acrescentar a baunilha se for o caso. Nos últimos instantes bater em velocidade alta na batedeira.
Depois, retirar da batedeira, peneirar as farinhas e o cacau nesse creme de ovos, primeiro metade da quantidade de farinhas e o cacau, e fazer movimentos circulares (de baixo para cima) com o *fouet* para envolver o creme com a farinha. Depois, o restante da quantidade de farinha e misturar com o *fouet* fazendo o mesmo movimento, delicadamente para não perder a areação dos ovos.
Distribuir a massa sob as duas formas* untadas com óleo de coco (recortar papel manteiga para forrar o fundo).
Levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 35 a 40 minutos + 2 min douradorno final.
*Forma que usei no curso: redonda, de fundo removível, 20cm de diâmetro.

Para o **recheio**, **Brigadeiro Preto**, o primeiro passo é **preparar o Leite Condensado**, então em uma panela, colocar o leite de castanha de caju e o açúcar demerara e deixar ferver por em torno de 30 minutos ou mais, mexendo sempre para não grudar, até que a mistura ganhe consistência firme de leite condensado.

No momento que o Leite Condensado estiver no ponto, firme e desgrudando da panela, acrescentar o chocolate picado ou em gotas, e não parar de mexer. Se necessário tire um pouco a panela do fogo e continue mexendo sem parar, e em seguida voltar ao fogo ... sempre mexendo, até que esteja em consistência de brigadeiro firme.

Brigadeiro pronto, agora só transferi-lo para um bowl e levá-lo para gelar, para ganhar consistência e depois usar no recheio do bolo.

Para o **recheio**, **Brigadeiro Branco**, o primeiro passo é **preparar o Leite Condensado**, então em uma panela, colocar o leite de castanha de caju e o açúcar demerara e deixar ferver por em torno de 30 minutos ou mais, mexendo sempre para não grudar, até que a mistura ganhe consistência firme de leite condensado.

No momento que o Leite Condensado estiver no ponto, firme e desgrudando da panela, acrescentar o leite de coco em pó, e não parar de mexer. Se necessário tire um pouco a panela do fogo e continue mexendo sem parar, e em seguida voltar ao fogo ... sempre mexendo, até que esteja em consistência de brigadeiro firme.

Brigadeiro pronto, agora só transferi-lo para um bowl e levá-lo para gelar, para ganhar consistência e depois usar no recheio do bolo.

Agora é fácil! Com a massa, o recheio e todos os elementos do bolo prontos, é só montar!
Você pode cortar a massa ao meio com uma faca de serra (tipo faca de pão) ou utilizá-la inteira, como preferir. Para fazer quantas camadas de bolo desejar!

Para **montar o bolo**, colocar uma massa como base, umedecer com leite de castanha (ou leite de coco, ou chá de frutas, ou suco de frutas, e até água), rechear toda massa com uma camada de brigadeiro, cobrir com a segunda camada de massa, umedecer a massa, rechear com outra camada de brigadeiro. Novamente, cobrir com a terceira camada de massa para finalizar e umedecê-la.

Dica: Para facilitar, se desejar, pode colocar o recheio em saco de confeitar! Pode até usar bicos diferentes para fazer um decorado bonito com o recheio já que ficará aparente.

"SEU BOLO, SUA OBRA", aproveita para criar sua arte, divirta-se!

DICA PARA O BRIGADEIRO!
Para fazer o Brigadeiro, utilize o Leite de Castanha de Caju Natural.
Além de ficar mais nutritivo, rende mais e é mais nutritivo.

Leite de Castanha de Caju
100g de castanha de caju natural sem sal
600ml de água mineral/filtrada

Para fazer o leite, deixe as castanhas de molho na água por 2 a 3 horas em água quente.
Depois desse tempo, descarte a água do molho, e lave as castanhas.
Então, liquidificar as castanhas com a água mineral/filtrada por uns 5 minutos, até ficar bem batido e espumoso.
Coar o leite com um voal.

BOLO COBERTO DE MORANGO

"Faça as coisas mais difíceis enquanto são fáceis, e faça as grandes enquanto são pequenas. Uma longa jornada deve começar com um único passo."
Lao-Tsé

Massa Dupla de Pão de Ló
8 ovos
180g de açúcar demerara
140g de farinha sem glúten (ou farinha de arroz integral)
140g de farinha de amêndoas peneirada
Pitada de sal rosa – opcional
Cumaru ou Baunilha - opcional

Recheio Geleia de Morango
250g de morangos picados grosseiramente
50g de açúcar demerara ou de coco
3g de agar agar

Recheio Brigadeiro Branco
300ml de leite de castanha de caju natural
100g de açúcar demerara
15g de leite de coco em pó (ou coco cream em pó)

Merengue Suíço
100g de clara de ovo
125 de açúcar demerara

O BOLO COBERTO tem a característica de ser um bolo de camadas todo coberto por merengue ou uma cobertura que preferir, como ganache, brigadeiro, doce de leite.
E ganha um charme todo especial na decoração!

Pré aqueça o forno para assar o bolo.

Para fazer a **Massa de Pão de ló,** na batedeira, bater os ovos até ganharem volume e estrutura, então juntar o açúcar e continuar batendo até virar um creme bem volumoso. Acrescentar uma pitada de sal rosa ou sal marinho e ralar o cumaru, ou acrescentar a baunilha se for o caso. Nos últimos instantes bater em velocidade alta na batedeira.
Depois, retirar da batedeira, peneirar as farinhas nesse creme de ovos, primeiro metade da quantidade de farinhas, e fazer movimentos circulares (de baixo para cima) com o *fouet* para envolver o creme com a farinha. Depois, o restante da quantidade de farinha e misturar com o *fouet* fazendo o mesmo movimento, delicadamente para não perder a areação dos ovos.
Distribuir a massa sob as duas formas* untadas com óleo de coco (recortar papel manteiga para forrar o fundo).
Levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 35 a 40 minutos + 2 min dourador no final.
*Forma que usei no curso: redonda, de fundo removível, 20cm de diâmetro.

Para fazer a **Geleia de Morango**, cortar os morangos em rodelas ou como preferir (eles podem estar congelados), despejar os morangos e o açúcar em uma panela, deixar cozinhar em fogo baixo mexendo com frequência até obter uma calda consistente. Adicionar o agar agar, misturar e deixar ferver por dois minutos para ativar o agar agar. Deixar esfriar para rechear o bolo.

Para o **recheio**, **Brigadeiro Branco**, o primeiro passo é **preparar o Leite Condensado**, então em uma panela, colocar o leite de castanha de caju e o açúcar demerara e deixar ferver por em torno de 30 minutos ou mais, mexendo sempre para não grudar, até que a mistura ganhe consistência firme de leite condensado.

No momento que o Leite Condensado estiver no ponto, firme e desgrudando da panela, acrescentar o leite de coco em pó, e não parar de mexer. Se necessário tire um pouco a panela do fogo e continue mexendo sem parar, e em seguida voltar ao fogo ... sempre mexendo, até que esteja em consistência de brigadeiro firme.

Brigadeiro pronto, agora só transferi-lo para um bowl e levá-lo para gelar, para ganhar consistência e depois usar no recheio do bolo.
Agora é fácil! Com a massa, o recheio e todos os elementos do bolo prontos, é só montar!

Você pode cortar a massa ao meio com uma faca de serra (tipo faca de pão) ou utilizá-la inteira, como preferir. Para fazer quantas camadas de bolo desejar!

Para **montar o bolo**, colocar uma massa como base, umedecer com leite de castanha (ou leite de coco, ou chá de frutas, ou suco de frutas, e até água), rechear toda massa com uma camada de brigadeiro, cobrir com a segunda camada de massa, umedecer a massa, rechear com outra camada de geleia. Novamente, cobrir com a terceira camada de massa para finalizar e umedecê-la.
Pode levar o bolo a geladeira para descansar enquanto você prepara o merengue para cobri-lo, é bom o bolo descansar pelo menos 30 minutos a 1hora.

Dica: Para facilitar, se desejar, pode colocar o brigadeiro em um saco de confeitar para rechear. Igualmente com o merengue, pode colocar em um saco de confeitar para facilitar o contorno do bolo e depois alisar o bolo com a ajuda de uma espátula.

Prepare o merengue logo antes de utilizá-lo para decorar o bolo.
Merengue Suíço: Levar uma panela com água ao fogo baixo, para servir de base para banho-maria. Colocar as claras e açúcar em um bowl (que encaixe na panela) ou no próprio bowl da batedeira. Enquanto o bowl está em banho-maria, misturar as claras e açúcar com o fouet, por uns 4 minutos, ou até que fique uma mistura bem lisa (cuidado para não cozinhar as claras) -> Você pode verificar com a ponta dos dedos se as claras estão aquecidas e sem grãozinhos de açúcar.
Assim que a mistura estiver bem lisa, transferir para o bowl da batedeira e bater em velocidade média a alta (iniciar com a velocidade média e quando o merengue ganhar volume – corpo e cor branca – aumentar para a velocidade alta). Bater até o merengue atingir o ponto de Bico Firme.

Agora, retire seu bolo da geladeira, e cubra o bolo com o merengue, ajuste e finalize o merengue com a ajuda da espátula. Se divirta deixando seu bolo lindo e bem decorado, do seu jeitinho e com todo seu carinho.

"SEU BOLO, SUA OBRA", aproveita essa tela em branco para criar sua arte, divirta-se! Flores são muito bem vindas para decorar bolos cobertos com merengue! Mas, acima de tudo, use a sua criatividade!

DICA PARA O BRIGADEIRO!
Para fazer o Brigadeiro, utilize o Leite de Castanha de Caju Natural.
Além de ficar mais nutritivo, rende mais e é mais nutritivo.

Leite de Castanha de Caju
100g de castanha de caju natural sem sal
600ml de água mineral/filtrada

Para fazer o leite, deixe as castanhas de molho na água por 2 a 3 h em água quente.
Depois desse tempo, descarte a água do molho, e lave as castanhas.
Então, liquidificar as castanhas com a água mineral/filtrada por uns 5 minutos, até ficar bem batido e espumoso.
Coar o leite com um voal.

MINI CAKE INDIANO

"A fórmula da felicidade e do sucesso é ser você mesma, da maneira mais sincera que puder."
Meryl Streep

Massa Dupla de Pão de Ló
4 ovos
80g de açúcar demerara
70g de farinha sem glúten (ou farinha de arroz integral)
70g de farinha de amêndoas peneirada
2g de canela em pó
0,5g de cravo
Pitada de noz moscada ralado
Pitada de sal rosa – opcional
Cumaru ou Baunilha - opcional

Recheio Leite Condensado
300ml de leite de castanha de caju natural
100g de açúcar demerara

Canela em pó para polvilhar

O MINI CAKE é um "MINI BOLO" traduzindo para o português, uma proposta legal para uma porção menor de bolo, porque não?
Uma sobremesa para poucas pessoas! Acho uma sugestão bem legal, e super bem vinda para algumas ocasiões!
E para essa versão eu trouxe o meu bolo preferido, uma releitura do tradicional Bolo Indiano, que é uma massa com especiarias recheada e coberta com leite condensado! Fica incrível!!!

Pré aqueça o forno para assar o bolo.

Para fazer a **Massa Pão de Ló Indiana,** que é uma massa simples com especiarias, na batedeira, bater os ovos até ganharem volume e estrutura, então juntar o açúcar e continuar batendo até virar um creme bem volumoso. Acrescentar uma pitada de sal rosa ou sal marinho e ralar o cumaru, ou acrescentar a baunilha se for o caso. Nos últimos instantes bater em velocidade alta na batedeira.
Depois, retirar da batedeira, peneirar as farinhas nesse creme de ovos, primeiro metade da quantidade de farinhas, e as especiarias, e fazer movimentos circulares (de baixo para cima) com o *fouet* para envolver o creme com a farinha. Depois, o restante da quantidade de farinha e misturar com o *fouet* fazendo o mesmo movimento, delicadamente para não perder a areação dos ovos.
Distribuir a massa sob as duas formas* untadas com óleo de coco (recortar papel manteiga para forrar o fundo). Levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 30 minutos + 2 min dourador no final.
*Forma que usei no curso: redonda, de fundo removível, 11cm de diâmetro x 5cm de altura.

Para o **recheio**, **Leite Condensado**, em uma panela, colocar o leite de castanha de caju e o açúcar demerara e deixar ferver por em torno de 20 minutos ou mais, mexendo sempre para não grudar, até que a mistura ganhe consistência firme de leite condensado.

No momento que o Leite Condensado estiver no ponto, bem consistente, firme e desgrudando da panela, transferi-lo para um bowl e levá-lo para gelar, para ganhar consistência e depois usar no recheio do bolo.

Agora é fácil! Com a massa, o recheio e todos os elementos do bolo prontos, é só montar!
Você pode cortar a massa ao meio com uma faca de serra (tipo faca de pão) ou utilizá-la inteira, como preferir. Para fazer quantas camadas de bolo desejar!

Para **montar o bolo**, colocar uma massa como base, umedecer com leite de castanha (ou leite de coco, ou chá de frutas, ou suco de frutas, e até água), rechear com leite condensado, cobrir com a segunda camada de massa, umedecer a massa, rechear com outra camada de leite condensado. Novamente, cobrir com a terceira camada de massa para finalizar e umedecê-la. Cobrir com leite condensado e polvilhar canela em pó.

"SEU BOLO, SUA OBRA", apresente como você achar mais bonito!

"Escolha um medo por dia e mostre quem é que manda!"

RED VELVET DO DOCE QUE FAZ BEM

Massa do Red Velvet
180g de beterraba descascada cortada em pedaços, preferencialmente orgânica (mais cor): em média 1 unidade.
2 ovos
70ml de limão espremido
5ml de vinagre de maçã (1 colher de chá, não precisa ser exatamente 5ml)
80g de açúcar demerara
30ml de óleo de coco

30g do mix de farinha sem glúten
60g de farinha de amêndoas peneirada
40g de farinha de aveia
6g de fermento para bolo

Para fazer a **Massa do Bolo Red Velvet**, no liquidificador, colocar a beterraba, ovos, limão, vinagre de maçã, açúcar demerara e o óleo de coco, liquidificar bem até obter um creme bem homogêneo.

Em um bowl grande, colocar esse creme vermelho lindo do liquidificador (na verdade esterá um tom cereja lindíssimo), e aos poucos ir peneirando as farinhas nesse creme e misturando, até envolver todo creme com as farinhas e fazer uma massa bem linda. Por fim, adicionar o fermento, e misturar delicadamente.

Untar a assadeira com óleo de coco, e se desejar, dependendo da assadeira, colocar uma folha de papel manteiga para ajudar desformar (ainda assim untar a forma com óleo de coco). Colocar a massa na assadeira, e levar para assar em forno pré aquecido, bem quente, por em média 1hora a 200º graus.

*Forma que usei no curso: redonda de 17cm de diâmetro.

DICAS:

1- No meu forno, esse bolo assa em 200º graus por 1hora, pode ser que seja diferente no seu forno. Mas é um bolo pesado, úmido e rico em fibras, precisa assar bem para não abatumar.
2- Quando o bolo não for em camadas, ajuda assar melhor em uma forma com furo no meio.
3- Não use formas com mais de 20cm de diâmetro pois não é um bolo que cresce muito.
4- Não tem grande durabilidade, por conter muita fibra, fermenta naturalmente. Então, deixa fora da geladeira durante exposição (aguenta horas – até 12horas tranquilo), e depois refrigerar, como todos os bolos recheados.
5- Essa quantidade de receita descrita aqui equivale para 1 camada de massa.
6- Você pode incluir gotas de extrato de baunilha.

"Nós somos o que fazemos repetidamente. Excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito!"
Aristóteles

CREME DO RED VELVET DO DOCE QUE FAZ BEM

Creme do Red Velvet – Recheio/Cobertura
100g de castanha de caju torrada
120ml de água
100ml de limão espremido
50ml de óleo de coco sem sabor
Pitada de sal rosa (dei 15 voltas no meu moedor)
100g de açúcar demerara

4g de agar agar (usei da marca Gelialgas)
50ml de água

"O seu mundo é uma expressão viva de como você está usando e tem usado a sua mente!"

Iniciar deixando as castanhas em molho na água quente, por 1h ou mais, até amolecerem e ficarem bem hidratadas.

Para fazer o **Creme do Red Velvet**, no liquidificador, colocar as castanhas hidratadas (coadas), a água, o limão espremido, a óleo de coco, sal e açúcar demerara, e bater, uns 5 minutos, até formar um creme espesso, homogêneo, liso e lindo de mais!!!

Para dar estrutura para o creme, mas de forma leve e cremosa, vamos usar o agar agar. Em uma panela, diluir o agar agar com 50ml de água, e levar para cozinhar, em fogo baixo. Mexer sem parar até virar uma goma. Esse processo vai levar no máximo 2 minutos.

E para finalizar, colocar essa goma que formou a partir do agar agar no liquidificador junto com o restante do creme. Bater por 1 minutinho para misturar bem a goma com o creme.

Agora é só levar esse creme maravilhoso para geladeira para refrigerar e ganhar estrutura. E depois usá-lo para rechear e finalizar o Red Velvet.

DICAS:
1- Após tirar o creme do refrigerador, mexer ele para melhorar a consistência. Se ficar muito gelificado é porque ativou de mais o agar agar, se ficar muito mole é porque ativou de menos o agar agar, portanto, segue à risca as dicas da aula vídeo e do ConfeitBook.
2- Você pode colocar o creme no Saco de Confeitar com Bico para trabalhar ele decorado.
3- Fique atenta ao agar agar que vai usar, utilize um de qualidade sem sabor e sem cheiro. Eu uso o agar agar da marca Gelialgas e comprei pela internet (no mercado livre).

"Há 3 leis do universo que nunca falham:
- a do retorno!
-a da verdade!
-a do mérito!"

CONFEITBOOK

Doce que Faz Bem

DOCES DO DIA A DIA

por Fran Caleffi

DOCES DE DIA A DIA!

Doce Que Faz Bem!

"Eu quero ser melhor do que todas as versões anteriores de mim."

INTRODUÇÃO

Tem sempre aquele momento do dia que nosso subconsciente se empodera e faz reinar a frase "Como eu preciso de um docinho nesse momento, A G O R A" e essa sensação simplesmente domina todas as nossas células em questão de segundos, e advinha? A gente não consegue nem mais pensar em outra coisa, porque nossa mente e pensamento foram dominados, e começa então a busca incansável por um DOCINHO!

E você então ataca o primeiro doce que aparece na sua frente!!!

E isso poderia ser ruim?

Até poderia! Mas, AGORA VOCÊ É ALUNA DO DOCE QUE FAZ BEM, então o doce que estará na sua frente vai ser DOCE QUE FAZ BEM e você então descobre que a vida se torna um conto de fadas aonde os DOCES FAZEM BEM!

É mágico???

É sim!!! E também REAL!!!

Maravilhoso né?!

E os doces do dia a dia são doces muito saudáveis, e muito nutritivos, para nutrir o seu corpo e mente no dia a dia. Para além de acalmar, abraçar, e te fazer feliz... também saciar seu subconsciente por um bommmm tempinhoooo!!! Ele que fique bem quietinho e saciado!!! E você? Feliz da Vidaaaa!!!

RECEITAS DOCES DE DIA A DIA

Doce Que Faz Bem!

"Faça o que pode,
onde está,
com o que tem."

BOLACHINHA AMANTEIGADA

Massa da Bolachinha
150g de farinha sem glúten
150g de farinha de amêndoas
80g de açúcar de coco
100g de manteiga ghee temperatura ambiente (use óleo de coco se não puder usar a manteiga ghee)
80g de ovos

Essa bolachinha é incrivelmente deliciosa, o sabor é apaixonante!
Ela substituí a tradicional bolachinha amanteigada, e substituí muito bem, porque na minha humilde opinião é muitoooooo melhor que qualquer bolachinha que eu já tenha provado! Eu realmente amo o sabor dessa bolachinha!
E o aroma é conquistador (cheirinho de ghee), perfuma a casa toda!!!

Para fazer a **bolachinha**, em um bowl pequeno ou xícara, bater os ovos levemente com o garfo e reservar.
Em outro bowl, misturar todos os ingredientes secos: farinhas e açúcar de coco. Colocar a manteiga ghee junto ao mix de farinhas e misturar com a ponta dos dedos até virar uma farofa, e então juntar os ovos a essa farofa. Envolver todos os ingredientes na massa misturando com a ponta dos dedos, juntar toda a massa, enrolar no papel manteiga ou plástico filme, e levar a geladeira para descansar (e cristalizar a manteiga/ óleo de coco, dando consistência a massa), em torno de 30 minutos.

Depois desse tempo, abrir a massa com rolo sobre o silpat (ou plástico), e cortar no formato de bolachinhas.
Você pode comprar cortadores de bolachinhas de formatos e temas personalizados nas lojas de festas. Também é legal ter uma espátula de metal (fininha) para ajudar pegar a bolachinha cortada sem quebrá-la.

Colocar as bolachinhas no silpat sob a forma virada (ou papel manteiga forrando a forma virada).
Levar para assar em forno pré aquecido a 160ºC, por cerca de 15 minutos (ficar de olho para não passar do ponto e ficarem muito secas). Pode deixar o forno com a porta entre aberta (uma fresta aberta para sair um pouco do calor) se precisar.
Após assadas, esperar esfriá-las e servir.

DICAS:
*Elas têm ótima durabilidade em temperatura ambiente, dias.
*Você não precisa usar toda a massa, pode deixar enrolada no papel filme na geladeira, e abrir quando desejar. Dura um mês, até mais, dessa forma.
*Dica para Sabor: Você também pode incrementar o sabor da sua bolachinha com especiarias como canela em pó, cravo em pó, noz moscada ralada ... uma pitadinha de cada ou da especiaria que preferir .... para dar um charme a mais no sabor. Faça como preferir e encontre a versão que mais gostar dessa bolachinha, torne-a única!

BOLACHINHA DE MATCHÁ

Massa da Bolachinha
75g de farinha sem glúten
75g de farinha de amêndoas
40g de açúcar de coco
50g de manteiga ghee temperatura ambiente ou óleo de coco
40g de ovos (1 ovo)
5g de matchá

Essa bolachinha é a mesma bolachinha amanteigada! Mas aqui ela leva MATCHÁ, que é o BROTO DO CHÁ VERDE EM PÓ.
Se o chá verde já é bom para saúde, imagina a Matchá, que tem ainda mais propriedades nutricionais e medicinais concentradas.

É muito comum fazer o chá com a matchá, mas por todos os seus benefícios, ela tem sido muito usada em receitas! E claro que não poderia ficar fora do Doce que Faz Bem!
Alguns dos benefícios da Matchá: Altíssimo poder antioxidante. Acelera o metabolismo. Ajuda revitalizar a energia, acalmar a mente e também contribuí muito na concentração. Estimula a sensação de saciedade. Tem propriedades poderosas para estética corporal, na saúde da pele, prevenção e tratamento da celulite, na ação anti envelhecimento. Melhora o humor. Entre outros benefícios.

Para fazer a **bolachinha de matchá**, em um bowl pequeno ou xícara, bater os ovos levemente com o garfo e reservar.
Em outro bowl, misturar todos os ingredientes secos: farinhas, açúcar de coco e a Matchá. Colocar a manteiga ghee ou óleo de coco junto ao mix de farinhas e misturar com a ponta dos dedos até virar uma farofa, e então juntar os ovos a essa farofa. Envolver todos os ingredientes na massa misturando com a ponta dos dedos, juntar toda a massa, enrolar no papel manteiga ou plástico filme, e levar a geladeira para descansar (e cristalizar a manteiga/ óleo de coco, dando consistência a massa), em torno de 30 minutos.

Depois desse tempo, abrir a massa com rolo sobre o silpat (ou plástico), e cortar no formato de bolachinhas.
Você pode comprar cortadores de bolachinhas de formatos personalizados nas lojas de festas. Também é legal ter uma espátula de metal (fininha) para ajudar pegar a bolachinha cortada sem quebrá-la.

Colocar as bolachinhas no silpat sob a forma virada (ou papel manteiga forrando a forma virada).
Levar para assar em forno pré aquecido a 160ºC, por cerca de 15 minutos (ficar de olho para não passar do ponto e ficarem muito secas). Pode deixar o forno com a porta entre aberta (uma fresta aberta para sair um pouco do calor) se precisar.
Após assadas, esperar esfriá-las e servir.

DICAS:
*Elas têm ótima durabilidade em temperatura ambiente, dias.
*Você não precisa usar toda a massa, pode deixar enrolada no papel filme na geladeira, e abrir quando desejar. Dura um mês, até mais, dessa forma.

"Inovar é questionar tudo aquilo que já existe."

BOLO DE CHOCOLATE COM ABOBRINHA

"Nenhum obstáculo será grande se a sua força de vencer for maior."

Massa do Bolo
3 ovos
200g de abobrinha
150ml de leite de coco ou leite vegetal
80g de açúcar de coco (ou açúcar mascavo)
100g de aveia em flocos grossos
100g de farinha de coco
20g de cacau em pó
15g de chia – opcional
30ml de óleo de coco ou manteiga de coco
10g de fermento de bolo

Calda de Chocolate
200ml de leite de coco
15g de cacau em pó
30g de açúcar de coco (ou açúcar mascavo)
5g de amido de milho

Esse é um bolo muito saudável e nutritivo, cheio de fibras que são benéficas para a saúde e saciam a vontade de comer doces e carboidratos, o que é maravilhoso!!!

DICAS:

1- A chia é opcional. Ela torna o bolo ainda mais nutritivo. Algumas crianças podem não gostar, então não coloca. Ou liquidifica ela junto com os ingredientes molhados para ninguém ver que está no bolo.
2- Sugeri o uso de farinha de aveia e farinha de coco que são muito nutritivas e ricas em fibras, MAS, você pode usar as farinhas saudáveis que preferir. Pode inclusive fazer só com a farinha de aveia (nesse caso usando então 200g de farinha de aveia).
3- Sugiro sempre comprar a aveia na forma mais íntegra que encontrar, para liquidificar e transformar em farinha logo antes de usar na receita, assim, conserva seus nutrientes e fibras.

Ligar o forno para pré aquecer.

Para a **massa do bolo**, no liquidificador, liquidificar a aveia para obter uma farinha. E colocar a aveia em um bowl grande. Em seguida, no liquidificador juntar os ovos, leite, abobrinha, óleo de coco, açúcar e o cacau (e a chia se desejar). Liquidificar até obter um creme bem homogêneo.
No bowl com a aveia, juntar o restante da farinha se for o caso, e misturar. Juntar o creme de liquidificador, mexer bem até envolver toda a massa. Por último, acrescentar o fermento e misturá-lo com a massa.

Colocar em uma forma untada com o óleo de coco, e levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 40 a 50 minutos + 2 min em cima.
Para fazer a **calda de chocolate**, despejar ¾ do leite de coco com o açúcar e o cacau em uma panela, misturar bem e deixar cozinhar em fogo baixo, mexendo com frequência até obter uma calda consistente, assim que começar ferver, misturar o amido de milho diluído no ¼ de leite, deixar ferver por mais 1 a 2 minutos e desligar. Deixar esfriar e cobrir o bolo.

Dicas para o bolo ficar bem assado:

***Conheça muito bem o seu forno para saber sobre o tempo e temperatura.**
***Não abra a porta do forno com o bolo cru.**
***O bolo estará pronto quando o perfume estiver dominando a casa, e você perceber que a camada superior já está douradinha.**
***Para confirmar que o bolo está pronto, faz o "teste do palito", palita o bolo e se o palito sair sequinho, está pronto.**
***Quando o bolo estiver pronto, deixar o bolo no forno (pode ser com a porta entre aberta) por uns 5 minutos antes de tirá-lo.**
***Não desformar enquanto o bolo estiver quente.**
***Esse é um bolo cheio de fibras e ingredientes naturais, então não tem grande durabilidade fora da geladeira. De um dia para o outro (ou após 12h a 15h em temperatura ambiente, coloque na geladeira).**

BOLO INTEGRAL DE COCO OU 'COCO BREAD'

"Você não pode evitar que os problemas batam à sua porta. Mas não há necessidade de oferecer-lhes uma cadeira para sentar."

Massa do Bolo
3 ovos
100g de farinha de arroz integral ou farinha de aveia
100g de farinha de coco
80g de açúcar de coco
15g de chia
30g de coco ralado sem açúcar (ou resíduo do leite de coco natural)
50ml de óleo de coco
200ml de leite de coco ou leite vegetal
15g de fermento de bolo

Para polvilhar em cima do bolo
20g de coco ralado sem açúcar (ou resíduo do leite de coco natural)
2g de canela em pó

Esse é um bolo muito saudável e nutritivo, riquíssimo em fibras que são benéficas pra saúde e saciam a vontade de comer doces e carboidratos, o que é maravilhoso!!! E ainda leva todos os elementos super nutritivos, e de baixo índice glicêmico, do coco: farinha de coco, açúcar de coco, coco ralado, óleo de coco, leite de coco, por isso bolo "integral" de coco, porque leva o coco praticamente inteiro no bolo hehe (e não porque leva farinha de trigo integral).

Eu também chamo esse bolo de coco de Coco Bread (bread em inglês, significa "pão) porque eu geralmente faço ele em forma de pão e corto em fatias. E como ele tem um sabor mais neutro e uma massa mais pesada, parece bem um pão! Um 'pão' BEM NUTRITIVO! Hehe Delíciosoooo!

DICAS:

1- Esse bolo pode ser congelado, você pode cortar ele em fatias e congelar. Assim tira uma fatia dele sempre que quiser consumi-lo. Por exemplo, se você quiser consumi-lo no café da manhã, antes de dormir tira uma fatia do congelador e deixa descongelar em temperatura ambiente, no outro dia estará fofinho para ser consumido. Já se quiser consumi-lo a tarde, de manhã, retira a fatia do freezer e a tarde estará fofinho para um chá da tarde (ou café da tarde) bem gostoso e saudável!

2- Não só esse bolo, mas todas as massas de bolo podem ser congeladas!
Detalhe: todas as massas! Mas não todos os recheios e coberturas!

Modo de preparo:
Ligar o forno para pré aquecer.
Para a **massa do bolo**, no liquidificador, juntar os ovos, leite vegetal, óleo de coco, açúcar de coco, (e a chia se desejar). Liquidificar até obter um creme bem homogêneo.
Em um bowl, juntar os elementos secos: farinhas e o coco ralado (o açúcar e a chia, se preferir). Juntar o creme de liquidificador, mexer bem até envolver toda a massa. Por último, acrescentar o fermento e misturá-lo com a massa.
Colocar em uma forma untada com o óleo de coco, e por cima polvilhar o coco ralado e canela em pó.
Levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 40 a 50 minutos + 2 min em cima.

Dicas para o bolo ficar bem assado:
*Conheça muito bem o seu forno para saber sobre o tempo e temperatura.
*Não abra a porta do forno com o bolo cru.
*O bolo estará pronto quando o perfume estiver dominando a casa, e você perceber que a camada superior já está douradinha.
*Para confirmar que o bolo está pronto, faz o "teste do palito", palita o bolo e se o palito sair sequinho, está pronto.
*Quando o bolo estiver pronto, deixar o bolo no forno (pode ser com a porta entre aberta) por uns 5 minutos antes de tirá-lo.
*Não desformar enquanto o bolo estiver quente.
*Esse é um bolo cheio de fibras e ingredientes naturais, então não tem grande durabilidade fora da geladeira. De um dia para o outro (ou após 12h a 15h em temperatura ambiente, coloque na geladeira).

BOLO DE CHOCOLATE

"Não é o quanto fazemos, mas quanto amor colocamos naquilo que fazemos!"

Massa do bolo
4 ovos (separado em clara e gema)
20g de cacau em pó
80g de açúcar mascavo ou demerara ou de coco
40g de óleo de coco
200ml de leite vegetal ou água quente
80g de farinha de amêndoas
80g do mix de farinha sem glúten
10g de fermento de bolo

Cobertura
200ml de leite de coco ou leite vegetal
15g de cacau em pó
30g de açúcar mascavo ou demerara ou de coco
2g de amido de milho

Separar todos os ingredientes e utensílios necessários.

Ligar o forno para pré aquecer.

Quebrar os ovos e separar a clara e gema, bater a clara na batedeira em velocidade média, quando as claras ganharem estrutura (formar a clara em neve) adicionar metade do açúcar e deixar bater mais uns instantes até que fique uma clara em neve bem volumosa e bonita, no ponto de bico. Separar a clara em neve em um bowl.

No bowl da batedeira, adicionar as gemas, o açúcar, o cacau em pó, o óleo de coco, mexer com o fouet, e aos poucos ir adicionar o leite vegetal (ou a água), até incorporar todos os ingredientes. Peneirar as farinhas e mexer com o fouet até a massa ficar bem homogênea.

Por último, acrescentar o fermento e a clara em neve, e delicadamente envolver a clara em neve na mistura do bolo, com o fouet, fazendo movimentos de baixo para cima delicadamente para manter a areação das claras. Assim que incorporar toda clara em neve na massa, vamos despejar na forma untada (com óleo de coco) e levar ao forno pré aquecido para assar, em torno de 45 minutos, a 180 graus.

Para fazer a cobertura, em uma panela, colocar o leite vegetal, cacau em pó e o açúcar, misturar bem enquanto cozinha em fogo baixo, depois de bem misturado todos esses ingredientes, adicionar o amido (antes de colocá-lo na panela pode dissolvê-lo separadamente com um pouquinho do leite vegetal ou água, assim evita pelotinhas de amido), continuar cozinhando em fogo baixo, misturando bem, até que levante fervura. Desligar para depois cobrir o bolo com essa calda maravilhosa.

Desformar o bolo só depois de esfriar, servi-lo lindamente com a calda de chocolate. Pode fazer raspas de chocolate 70% cacau para decorar!

BOLO CASCATA DE NOZES

"Tudo o que temos que decidir é o que fazer com o tempo que nos é dado."

Massa do bolo
4 ovos grandes (em média 200g de ovos)
100g de açúcar demerara
70g de mix farinha sem glúten
70g de farinha de amêndoas
50g de nozes picada

Cobertura
100g de chocolate branco ao leite de coco (usei o Loov da Chocolife, também da Gobeche)
*Você também pode fazer com chocolate preto, delícia!
100g de leite de coco
50g de nozes inteiras para decorar

Separar todos os ingredientes e utensílios necessários.

Ligar o forno para pré aquecer.

Quebrar os ovos na batedeira e bater em velocidade média até dobrar de volume e formar um creme de ovos, adicionar o açúcar e deixar bater mais um pouco para ficar consistente.

Retirar o bowl da batedeira com o creme de ovos bem areado (cheio de bolhinhas que é isso que fará nosso bolo crescer), e peneirar metade da quantidade de farinha junto ao creme de ovos, mexer com o fouet de baixo para cima até envolver a farinha com a massa, delicadamente, depois peneirar a outra metade da farinha, e novamente, mexer com o fouet de baixo para cima para envolver toda massa homogeneamente, juntar as nozes e mexer levemente para juntá-las na massa!
Muito cuidado para fazer movimentos delicados e manter a massa areada, precisamos desse ar dos ovos batidos para nossa massa crescer e ficar bem fofinha!

Colocar na forma untada (com óleo de coco), e levar ao forno pré aquecido, por em média 45 minutos, a 180 graus.

Desformar o bolo apenas quando estiver frio, e servi-lo lindamente coberto com a calda de chocolate e nozes!
Ah, e detalhe! Você pode fazer a calda com chocolate preto se preferir, basta substituir as 100g do chocolate branco por chocolate preto!
Para a calda de chocolate, em uma panela, misturar o leite de coco com o chocolate até obter uma calda consistente.

PÃO DE GRÃO DE BICO – DE LIQUIDIFICADOR!

"Não basta sonhar, é preciso transformar os sonhos em um projeto de vida!"

Massa do Pão
150g de farinha de grão de bico
100g de farelo de aveia
100g de farinha de arroz integral ou mesmo o mix de farinha sem glúten
20g de açúcar demerara ou de coco ou mascavo
5g de sal
5g de goma xantana
250ml de água morna
2 ovos colonial
50g de manteiga ghee ou óleo de coco
5g (½ sachê) de fermento para pão

Crosta de Sementes
15g de pepita de girassol
15g de semente de abóbora
15g de chia
15g de linhaça

Uma opção de pão verdadeiramente saudável, com muitas fibras e gorduras boas. E com alta propriedade sacietogênica, você vai notar que com uma ou duas fatias, já vai se sentir super saciada(o)!

E como o sabor da farinha de grão de bico é bem predominante, você vai sentir o sabor dela em destaque, por isso eu chamo de Pão de Grão de Bico. Ainda, por ser super fácil de fazer e ter parte do processo no liqui, chamo de Pão de Liquidificador.

A crostinha de sementes enriquece o pão, em sabor e nutrientes funcionais, com alto teor de fibras, gorduras boas e compostos antioxidantes.

Para fazer o **Pão de Grão de Bico**, misturar todos os ingredientes secos em uma vasilha, farinha de grão de bico, aveia, farinha de arroz, açúcar, sal, goma xantana. E, liquidificar todos os ingredientes líquidos, água, ovos, manteiga.
Acrescentar a mistura liquidificada e o fermento na vasilha com os ingredientes secos. E, misturar tudo até ficar uma massa homogênea, misturar bem para obter uma massa bem homogênea.

Untar uma forma de pão com manteiga ghee ou óleo de coco, e colocar a massa do pão. Por cima, polvilhar a crosta de castanha e sementes, pressionar com um garfo ou com os dedos.
*Forma que usei no curso: forma de pão 19cm x 9cm x 6cm de altura.

Cobrir o pão com um plástico e deixar descansar até aumentar de tamanho (1h a 3h).
Após, levar ao forno pré aquecido em 180º, por em torno de 30 min.

DICAS:
*Lembre-se de que, se você for intolerante ao glúten, ou alérgico ao glúten, deve usar aveia sem glúten.
*Você pode cortar o pão em fatias e congelar, e assim, ir tirando as fatias para consumo diário. Basta, por exemplo, tirar uma fatia de pão a noite, para consumir no dia seguinte. Nesse caso, em temperatura ambiente mesmo, ele descongela.
*Você pode substituir a Farinha de Grão de Bico por Grão de Bico ou Batata Doce (depois de cozidos processa pra fazer uma pasta, usa na mesma quantidade).

"Quando os nós do passado são liberados, a pessoa libera o seu futuro."
Bert Hellinger

CUCA QUE FAZ BEM

"Quanto mais a gente agradece,
mais coisas boas acontecem!"

Massa da Cuca
2 ovos
150g do mix farinha sem glúten
100g de nozes liquidificada (ou outra oleaginosa: amêndoas, castanhas...)
80g de açúcar de coco ou demerara ou mascavo
30g óleo de coco ou manteiga ghee
200ml leite vegetal (usei de coco, pode ser outro)
Canela em pó a gosto
10g fermento de bolo

Você pode rechear a Cuca com Fruta ou Calda:
100g de alguma fruta, usei framboesa. Você pode escolher a fruta que preferir: morango, amora, banana, maçã, abacaxi, uva, coco ... até chocolate.

Calda
200g de fruta, usei framboesa.
50ml de água

Farofinha da Cuca
100g de aveia em flocos finos ou grossos
20g óleo de coco ou manteiga ghee
20g açúcar de coco ou demerara ou mascavo
Canela em pó a gosto (capricha que faz bem)
Noz moscada
E mais especiarias que desejar
20g a 30g de nozes (ou outra oleaginosa que você tenha usado) para farofinha

Para a **farofinha**, em um bowl, colocar a aveia, açúcar de coco, especiarias e misturar. Depois acrescentar o óleo de coco, e com a ponta dos dedos envolver todos os ingredientes até formar uma farofinha.

Para a **massa da cuca**, no liquidificador, bater a oleaginosa que você escolheu até obter uma farinha. Separar. Depois, no liqui ainda, colocar os ovos, óleo de coco, leite vegetal e açúcar de coco, bater até obter um creme homogêneo!

Em um bowl, colocar o creme do liqui, e juntar as farinhas. Misturar bem até obter uma massa bem linda.

Na assadeira, colocar a massa, a calda ou a fruta pra cima, e finalizar com a farofinha. E levar para assar no forno pré aquecido a 180/200 graus, por em média 45min a 50min.
*Forma que usei no curso: redonda, de 20cm de diâmetro x 5cm de altura.

Delíciaaaaa essa Cuca!!! E dá para sempre inovar no sabor!!!

"O medo que você não vence,
vai se tornar seu limite.
A vida muda na proporção da
sua coragem."

BOLO DE LIMÃO SICILIANO

Massa do bolo
4 ovos grandes (em média 200g de ovos)
100ml suco de limão siciliano
50g óleo de coco
70g do mix farinha sem glúten
70g de farinha de amêndoas
80g de açúcar demerara – para massa ficar clarinha
10g fermento para bolo
Noz moscada para finalizar, se desejar.

Para a **massa do bolo**, na batedeira, bater os ovos até dobrar de volume e ganhar estrutura, e então, acrescentar o açúcar demerara. Bater até formar um creme de ovos bem areado e estruturado! Bem Lindo!

Após, acrescentar as farinhas junto ao creme de ovos peneirando. Primeiro, metade da quantidade de farinhas, envolve as farinhas e o creme de ovos com o fouet, movimentos de baixo para cima e delicados para não perder a aeração dos ovos. Depois, o restante das farinhas, e o mesmo movimento com o fouet.
Em seguida, acrescentar, delicadamente também, o suco de limão e óleo de coco, e com a colher fazer movimentos circulares e delicados, até envolver toda massa. Parece que não vai dar certo, mas confia, vai sim e vai ficar incrível! Movimentos delicados!

Por último o fermento, mistura até envolver o fermento com a massa e pronto!!!

Colocar a massa em uma forma untada com óleo de coco. Essa não é uma massa grande, então usar uma forma menor.
*Forma que usei no curso: redonda, de 17cm de diâmetro x 5cm de altura.

Assar no forno pré aquecido, a 180 graus, por em média 35min a 40 min.

Prontinho! Agora só finalizar com as raspas de limão e ralar noz moscada se desejar! Delíciaaaa!!!!

DICAS:
*Esse bolo vai super bem com laranja! Você pode trocar o suco de limão por suco de laranja.

"A chave do sucesso é você focar a mente naquilo que você deseja, e não no que você tem medo."



CONFEIT BOOK

Doce que Faz Bem

PASSO A PASSO DOS MACARONS

por Fran Caleffi

PASSO A PASSO DOS MACARONS!

Doce Que Faz Bem!

"Eu sonho alto, mas a minha fé alcança!"

INTRODUÇÃO

Os Macarons são obras primas, o significado de delicadeza na forma de doces. Eles encantam por seu aspecto, por sua cultura, sabor, aroma, beleza ... por sua essência. A verdade é que eles têm uma grande presença e não passam despercebidos, tornam qualquer momento e qualquer ocasião, especial.

E contando um pouquinho mais da cultura dos Macarons, você sabia que apesar de serem conhecidos como doces franceses, sua origem é italiana? Sim. O nome 'Macaron', que pronuncia-se "Macarrôn", deriva da palavra 'Maccherone', que quer dizer 'massa fina'. E só no século XVI o Macaron foi levado para França pela corte de Catarina de Médicis, e sua receita era mantida em segredo. Além disso, nessa época eles ainda não eram recheados e nem coloridos.

Só mais tarde, no século XIX, Pierre Desfontaines – da Ladurée – uniu duas bolachinhas colocando creme entre elas. A partir disso, foram surgindo diferentes formatos, cores e sabores de recheios para os Macarons.

E aqui, temos uma versão SAUDÁVEL deles, sem perder seu detalhe mais especial: a delicadeza!

Pierre Hermé poetiza os Macarons:

"Os Macarons pesam apenas algumas gramas, mas são o suficiente para deixar os seus sentidos tremendo de prazer. Sua concha, fina e crocante, de forma levemente arredondada, cores tentadoras e interior delicado, atraem os devotos a devorá-las com os olhos e acariciar sua superfície lisa. Seus sabores enaltecem o olfato e, quando a casquinha crocante é mordida, os ouvidos formigam de prazer e o paladar é finalmente recompensado."

RECEITA DO MACARON

Doce Que Faz Bem!

"Mais vale o imperfeito
do que o não feito.
Algo imperfeito está no
processo de ser feito."

MACARON

Massa do Macaron
53g de clara de ovo
66g de açúcar demerara

60g de farinha de amêndoas
60g de açúcar demerara pulverizado
2,6g de amido de milho

Essa receita rende 32 bolachinhas (16 pares), que cobre o gabarito de um tapete de silicone.
OBS: Essa quantidade é diferente da que eu uso na aula vídeo pois aqui as medidas são para cobrir um gabarito – 32 bolachinhas, e na aula vídeo eu faço a medida (aumentada proporcionalmente) para 1 gabarito e meio (que é o tamanho da minha forma).

Para fazer os **Macarons**, o primeiro processo é separar, peneirar a farinha de amêndoas e o açúcar demerara pulverizado, e pesar todos os ingredientes (cada grama importa)!
Para pulverizar o açúcar demerara basta liquidificá-lo, assim você obtém um açúcar mais fininho.
Com os ingredientes separados, iniciar preparando o merengue suíço com a clara e açúcar demerara; e em um bowl separar a farinha de amêndoas, açúcar pulverizado e o amido de milho, para depois juntar o merengue com esses ingredientes e fazer a macaronagem.

Leia detalhadamente cada processo:

Para o **merengue suíço**, levar uma panela com água ao fogo baixo, para servir de base para banho-maria. Colocar as claras e açúcar em um bowl (que encaixe na panela) ou no próprio bowl da batedeira. Enquanto o bowl está em banho-maria, misturar as claras e açúcar com o fouet, por uns 4 minutos, ou até que fique uma mistura bem lisa (cuidado para não cozinhar as claras) -> Você pode verificar com a ponta dos dedos se as claras estão aquecidas e sem grãozinhos de açúcar.
Assim que a mistura estiver bem lisa, transferir para o bowl da batedeira e bater em velocidade média, e depois de ganhar estrutura, pode transferir para velocidade alta, até obter um merengue BICO FIRME.

Para a **mistura de farinhas**, em um bowl grande, colocar a farinha de amêndoas já peneirada, o açúcar demerara pulverizado já peneirado e o amido de milho. Misturar todos esses ingredientes.

Para o **processo de macaronagem** (que é a mistura de todos os ingredientes até o ponto de pingar), começar colocando metade do merengue junto aos ingredientes secos e misturar até obter uma massa homogênea. Em seguida, juntar o restante do merengue com essa massa, e misturar com movimentos de baixo para cima, até envolver toda a massa com o merengue, obtendo uma massa homogênea.

Continuar com os movimentos de baixo para cima, até a massa de macaron chegar no **ponto de pingar**. Você pode identificar esse ponto fazendo dois testes:

1) Pegar um pouquinho da massa com uma colher e colocar em um pratinho, bater um pouco esse prato e ver se a massa "deita" e se acomoda. Se ela se acomodar está no ponto, se permanecer com bico é porque ainda precisa continuar a macaronagem.
2) Fazer um corte com a colher, no meio da massa de macaron, se rapidamente a massa se juntar e se acomodar, está no ponto. Se ela ficar separada ou demorar para se juntar, é porque precisa continuar a macaronagem.

Cuidado! Vai aos poucos misturando e identificando o ponto da massa. Pois se passar do ponto e ficar muito mole, não tem como reverter isso e você não conseguirá pingar a massa.

Chegando no **ponto de pingagem**, colocar a massa em um saco de confeitar com bico de confeitar liso (2A de 1cm), fechar o saco enrolando a ponta final e prendendo com um prendedor (ou selando). Preparar a forma, com o gabarito de pingagem e o "Silpat" (tapete de silicone de fibra de vidro).

Para **pingar os macarons**, segurar o saco de pé, pressionar até completar o gabarito, e finalizar com uma voltinha. E assim, completar todo o gabarito do tapete de silicone.

Após pingar toda massa de macarons, bater a forma de macarons na mesa, para desfazer as bolhas de ar da massa. E finalizar corrigindo qualquer imperfeição com um palitinho.

Agora é só **deixar a massa secar**, de preferência em um ambiente com ar-condicionado. **Lembre-se de ligar o forno nesse momento para pré aquecer.**
O tempo de secagem é muito variável de acordo com o ponto da macaronagem, clima, temperatura... pode levar de 10 a 30 minutos em média. Quando você tocar no macaron, e a massa não grudar no seu dedo, os macarons estão sequinhos.

Com os macarons secos, é hora de **assar.** Coloque uma forma que encaixe embaixo da forma que estão os macarons, e leve para assar em temperatura baixa, de 140ºC a 160ºC, por em torno de 20 minutos.

Cuidado! Você precisa conhecer seu forno e identificar qual a melhor temperatura para seus macarons e o tempo ideal de acordo com essa temperatura. Eu uso o meu forno a 160ºC (que é a temperatura mínima dele) por 20 a 22 minutos. Desligo, deixo descansar uns 3 minutos dentro do forno, e retiro.

Após retirar do forno, **esperar esfriar para descolar as bolachinhas** do tapete de silicone. Assim que estiverem frios, é só descolar as bolachinhas, e então encontrar seus pares para depois recheá-los.

PLUS:
Para fazer Macarons de Chocolate (bolachinha do macaron de cacau), seguir essa quantidade:

Massa do Macaron de Chocolate
53g de clara de ovo
65g de açúcar demerara
55g de farinha de amêndoas
55g de açúcar demerara pulverizado
1,8g de amido de milho
4g de cacau puro em pó

O cacau será misturado junto com a farinha de amêndoas, açúcar pulverizado e amido de milho, no bowl. Misturar bem o cacau com os ingredientes secos até desmanchar todas as bolinhas de cacau, para então, depois, misturar com o merengue. Todo processo é o mesmo.

RECHEIOS PARA O MACARON

"O tempo dos outros pode ser diferente do seu tempo."

Ganache de Chocolate 70% Cacau
180g de chocolate 70% cacau.
200ml de leite de coco.
Raspas de cumaru se desejar.

O ganache de chocolate 70% cacau equilibra muito bem o sabor do macaron!
Para o **ganache de chocolate**, derreter o chocolate em banho maria. Cuidado com o derretimento do chocolate, chocolates são muito sensíveis ao calor, então não deixar a água ferver (se ferver, desligar e continuar o derretimento com o vapor d`água até que precise reacender o fogo), mexer o chocolate com a colher para ajudar no derretimento.
Obs: Se o chocolate ficar muito quente, ficará encaroçado e queimado, e não conseguirá mais utilizar.

Assim que o chocolate estiver derretido, acrescentar o leite de coco e misturar bem (apenas com o vapor d` água, fogo desligado), até que fique um ganache bem homogêneo. Você pode incrementar o ganache com raspas de cumaru se desejar (ralar a semente no ralador de mão).

Para facilitar na hora de rechear o macaron, colocar o ganache no saco de confeitar.
Levar o ganache para a geladeira, para o chocolate cristalizar e dar consistência ao ganache.
Tirar da geladeira 1 a 2 horas antes de rechear pois esse ganache, por conter mais cacau, tem mais cristalização e endurece bem gelado!

O Cumaru é uma semente amazônica, uma especiaria brasileira muito especial, que tem um sabor e aroma parecido com a baunilha, por isso essa semente é considerada a baunilha brasileira.
É muito versátil nos doces, combina com a maioria deles e acrescenta um charme muito especial no sabor e aroma dos doces.
Infelizmente não é tão comum encontrar o cumaru disponível em casas de especiarias e casas de festas, pelo menos por enquanto (eu encontrei em São Paulo na loja do Alex Atala).

RECHEIOS PARA O MACARON

"Ação traz clareza."

Ganache de Chocolate Branco ao Leite de Coco
200g de chocolate branco ao leite de coco
200ml de leite de coco.

Esse é um ganache mais doce, pois não tem o sabor amargo do cacau para contrapor, então você pode equilibrar o doce desse ganache com um toque de geleia de frutas vermelhas, por exemplo, que é mais ácido, fica incrível.

Para o **ganache de chocolate branco**, derreter o chocolate em banho maria. Cuidado com o derretimento do chocolate, chocolates são muito sensíveis ao calor, **e o chocolate branco é ainda mais delicado**, então não deixar a água ferver (se ferver, desligar e continuar o derretimento apenas com o vapor d`água até que precise reacender o fogo), mexer o chocolate com a colher para ajudar no derretimento.
Obs: Se o chocolate ficar muito quente, ficará encaroçado e queimado, e não conseguirá mais utilizar.

Assim que o chocolate estiver derretido, acrescentar o leite de coco e misturar bem (apenas com o vapor d` água, fogo desligado), até que fique um ganache bem homogêneo.

Para facilitar na hora de rechear o macaron, colocar o ganache no saco de confeitar.
Levar o ganache para a geladeira, para o chocolate cristalizar e dar consistência ao ganache. O chocolate branco leva mais tempo para cristalizar, em torno de 12h a 15h para cristalizar bem.
Tirar da geladeira 1 hora a 30 minutos antes de rechear.

DICA: Use os ganaches de chocolate como base de recheio, e incremente com outros sabores.

Algumas sugestões de complementos para o ganache:

- ✓ Creme de avelã (Gianduia da Chocolife®).
- ✓ Geleia de Frutas Vermelhas (sem açúcar, pode ser comprada pronta, 100% fruta e sem açúcar).
- ✓ Oleaginosas, como: Pistache, Nozes, Avelã, Castanha do Pará, Castanha de Caju.
- ✓ Coco Ralado
- ✓ Nibs de Cacau

Use a criatividade, e crie sabores incríveis!

"O mundo que você vê
a sua volta, é reflexo
do mundo que você tem
na sua mente!
O externo é reflexo do interno!"



CONFEITBOOK

Doce que Faz Bem

DOCES TEMÁTICOS

por Fran Caleffi

CONFEITBOOK

Doce que Faz Bem

DIA DOS NAMORADOS



por Fran Caleffi

RECEITA DIA DOS NAMORADOS!



L'AMOUR GÂTEAU
COM COULIS DE MORANGO E ESPECIARIAS AFRODISÍACAS!

L'Amour Gâteau
120g de chocolate 50% cacau ou 70% cacau
60ml de óleo de coco ou manteiga ghee
2 gemas
2 ovos inteiros
60g de açúcar demerara
40g do mix de farinha sem glúten

Coulis de Morango com especiarias
200g de morango cortado em rodelas
20g de açúcar demerara
15g de hibiscos + 100ml de água quente para infusionar
1 rama de canela
2 a 5 anis estrelado
3 a 5 bagas de cardamomo

Se você gosta de L'Amour Gâteau, você está prestes a provar o melhor L'Amour Gâteau da sua vida!!! Porque essa receita exclusiva do Doce que Faz Bem, está simplesmente INCRÍVEL!!! Um sabor inexplicavelmente delicioso! Não tenho palavras para descrever... por isso, você precisa provar! E complementado com esse Coulis, ficou assim ... uma preciosidade sem igual!!!

Para criar essa receita eu fui aprender como fazer um L'Amour Gâteau legítimo francês! E então, substituir ingredientes, corrigir quantidades... testes e mais testes... até chegar a essa receita perfeita!!! Eu tenho certeza que você vai A M A R!!!

E sabe qual o melhor? Você pode fazer ele e congelar! E assim sempre que quiser se deliciar com o Melhor L'Amour Gâteau, e ainda que Faz Bem, você tem prontinho! Também sempre que quiser servir uma sobremesa especial para seus convidados, tem prontinha! E no dia dos namorados... nada de ficar cozinhando o dia todo, você já vai deixar prontinho com antecedência, e na hora só servir e aproveitar essa sobremesa deliciosa que vai fechar o jantar com chave de ouro!

Bom, vamos a receita, então!

Para iniciar o **L'Amour Gâteau**, o primeiro passo é derreter o chocolate com o óleo de coco ou manteiga ghee, em banho maria. Então colocar esses ingredientes em um *bowl* sob uma panela com água. Aquecer em fogo baixo até derreter o chocolate. Processo pronto, só deixar de ladinho para esfriar enquanto prepara o restante da receita.

Em um *bowl* bater as gemas com o *fouet* para desmanchar, acrescentar o açúcar, bater o açúcar e as gemas para formar um creme. Depois acrescentar os ovos, bater tudo com o *fouet* para envolver os ingredientes. Então, acrescentar a mistura de chocolate, e continuar mexendo com o *fouet*. Por último, a farinha. Mexer tudo com o *fouet* até obter uma massa consistente, lisa e brilhante.

Levar essa massa a geladeira, por em torno de 30 minutos a 1hora (30 min para essa quantidade de receita já está bom)!

Pré aquecer o forno!

Depois da massa gelar, colocar em mini forminhas bem untadas com óleo de coco ou manteiga ghee. Colocar as forminhas em uma assadeira para levar assar! Levar ao forno pré aquecido a 200ºC, por 5 a 8 minutos!
*Forminhas que usei no vídeo: de Cupcake, antiaderente, 8,6cm de diâmetro por 3,5cm de altura.

CUIDADOS IMPORTANTES:

1- O forno deve estar bem quente, portanto não esqueça de pré aquecer a 200ºC.
2- Fazer o teste do tempo correto para o seu forno! O L'Amour Gâteau é um bolinho mal passado, e ele vai levar de 5 a 8 minutos para "assar" as laterais e manter o meio cremoso! No meu forno, por exemplo, o tempo ideal é 7 minutos em 200ºC.
3- Você pode fazer o teste de tempo colocando uma forminha por vez para assar. Assa os minutos que você determinar, tira do forno, espera 1 a 2 minutinhos em temperatura ambiente, vira o L'Amour Gâteau no prato, e confere! Vai fazendo isso até chegar no melhor tempo para o seu forno!
4- Repara no vídeo 'o ponto' que fica o L'Amour Gâteau pronto, no meio ele parece que está líquido ainda, mas na verdade está cremoso e já formou uma peliculazinha bem fininha!

Bom, L'Amour Gâteau pronto, agora é só virar ele no prato, cobrir com o coulis e aproveitar muitoooooo!!!

DICA PARA CONGELAR:

1- Você vai congelar seus 'bolinhos' assados. Então, assa o tempo correto para o L'Amour Gâteau ficar perfeito. Depois de assado deixar esfriar uns minutinhos!
2- Forra a base do potinho que você vai usar para congelar, com papel manteiga. Depois que o L'Amour Gâteau esfriar, desformar ele direto no potinho forrado que vai ao congelador. E congelar!
3- Para descongelar e servir, duas opções:
    1- Opção 1 (melhor opção): Tirar o L'Amour Gâteau com antecedência e deixar ele descongelar em temperatura ambiente (vai levar 30 a 40 minutinhos), mas pode tirar com horas de antecedência também, não tem problema. Na hora de servir colocar de 5 a 10 segundos no micro-ondas (novamente: vai depender da potência do seu micro, mas cuida para não assar o bolinho e perder a cremosidade interna)!
    2- Opção 2: Tirar o L'Amour Gâteau congelado e levar ao micro, por 15 a 20 segundos (vai depender da potência do seu micro, mas cuida para não assar o bolinho e perder a cremosidade interna)!
    3- Faz os testes no seu micro, com antecedência, para dar tudo certo na hora de servir!
    4- Fran, pode fazer no forno? Sim! Pré aquecer o forno a 200ºC, e quando estiver bem quente, levar o L'Amour Gâteau para assar por 30 segundos, e já tirar! Se estiver congelado, por 1 minutinho, e já tirar! Também é importante fazer os testes no seu forno com antecedência!

Para a **Calda de Morango com Especiarias**, primeiro, preparar o hibiscos, para isso basta colocar a água quente sob o hibiscos e deixar por 7 a 10 minutos em infusão. Depois, coar, e usar essa infusão junto com os morangos, açúcar e especiarias em uma panela. Levar para cozinhar em fogo baixo mexendo com frequência até obter uma calda consistente. **O perfume desse coulis domina! Para mim um dos melhores aromas da confeitaria! Aroma e sabor! Fica incrível!** E então, só deixar esfriar para depois cobrir o L'Amour Gâteau.

DICA:

1- Essa calda tem ótima durabilidade, pode deixar armazenada na geladeira (30 dias refrigerada, bem conservada em potinho com tampa), e usar sempre que quiser servir com o L'Amour Gâteau.
2- Pode ser usada outra fruta ou até mesmo a polpa de fruta congelada ou frutas congeladas. Exemplo de frutas: goiaba, acerola, laranja, maracujá, frutas vermelhas em geral, use as frutas que mais gostar!
3- Você também pode substituir a infusão de hibiscos, por infusão de outra erva, como erva-doce, funcho, hortelã, cardamomo, cidreira. Escolha uma infusão que combine com a sua fruta!

Espero que apreciem esse doce tanto quanto eu!!!



RECEITA DIA DOS NAMORADOS!



AFRODISÍACO:

A palavra afrodisíaco vem do Afrodite, a deusa do amor, da beleza e da fertilidade, e está associada a tudo que desperta o desejo.

São considerados afrodisíacos, alimentos que estimulam a corrente sanguínea e o sistema nervoso, e que, combinados de outros fatores como o aspecto, o aroma e a sensação na boca, fazem despertar o 'desejo'.

Nós somos influenciados pela magia do afrodisíaco, desde o alimento em si, como algumas bebidas, alimentos, ervas e condimentos, até fragrâncias, formas e substâncias ... Complementado a criação de um prato atraente, que desperta os sentidos, perfuma, faz salivar.

Entre os alimentos mais estudados como afrodisíacos, temos:
Especiarias são as mais destacadas, por seus sabores e aromas: Açafrão (estigma), Cúrcuma (açafrão da terra em pó), Curry, Baunilha, **Canela**, **Cardamomo**, Lavanda, Pimentas, Gengibre, Sálvia, Tomilho.
Oleaginosas, por conterem nutrientes que estimulam a saúde hormonal: Amêndoas, Castanhas, Amendoim, Avelã.
Alimentos que contenham estimulantes e precursores de serotonina (que é o hormônio do bem estar): **Chocolate**, Grão de bico, Banana.
Vegetais e Frutas pela forma ou teor nutricional: Aspargos, Alcachofra, Pepino, **Morangos**, Abacate.
Ainda outros alimentos como Ovos, Ostras, Cebola, Caviar, Alcaçuz, Trufa, Pétalas de Flores.

A lista não para por aí, são muitos os alimentos que podem despertar os sentidos. **Mas a magia está na energia que se aplica, no amor e nos sabores que despertam e aguçam os sentidos. Então, para um toque todo especial nesse dia dos namorados, capricha na dose de amor em tudo que for preparar!** ❤

OUTRAS SUGESTÕES PARA SOBREMESA DO DIA DOS NAMORADOS:

1- Crème Brûlée – Módulo 4: Sobremesas e Doces franceses

2 - Taça de Iogurte com Calda de Morango e Farofinha Crocante – Módulo 10: Receitas Passo a Passo.

3- Mousse de Chocolate (preparar em porções individuais para ficar mais bonita a apresentação ao servir) - Módulo 4: Sobremesas e Doces franceses

CONFEITBOOK

DOCES JUNINOS

Arraiá

do Doce que Faz Bem





por Fran Caleffi

RECEITAS DOCES JUNINOS!

BOLO DE MILHO COM GOIABADA É BÃO DEMAIS DA CONTA SÔ!

Massa do Bolo
3 ovos
200g milho cozido
200ml de leite de coco
50g de açúcar mascavo (pouquinho mesmo porque a calda de goiabada equilibra o sabor doce do bolo)
10g de vinagre de maçã
150g de farinha de fubá
10g de fermento de bolo + 5g de bicarbonato de sódio

Calda de Goiabada
200g de goiabada cortada em cubos pequenos
100ml de água

Ligar o forno para pré aquecer.

Para iniciar, preparar a **calda de goiabada**. Em uma panela colocar a goiabada e água, e deixar cozinhar em fogo baixo até desmanchar a goiabada e formar uma calda espessa linda. Prontinho! Deixar esfriar a calda enquanto prepara o bolo!

Para a **massa do bolo**, no liquidificador, bater os ovos, o leite de coco, vinagre de maçã, o milho e o açúcar, até obter um creme homogêneo.

Em um bowl, despejar esse creme do liquidificador, e acrescentar a farinha. Mistura bem até envolver toda farinha com o creme e obter uma massa bem homogênea. Por último, o fermento + bicarbonato. Só isso, simples assim!

Colocar metade da massa sob uma forma* untadas com óleo de coco, e então sob essa metade, a calda de goiabada, e por último o restante da massa do bolo! Hummm, delícia! Levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 40 a 45 minutos + 2 a 5 min dourador no final. É um bolinho mais pesado, leva mais tempo para assar bem.
*Forma que usei no vídeo: forma redonda de silicone com furo no meio, 20cm de diâmetro x 10cm de altura.

Esperar o bolo esfriar para desformar. E, aproveitar!!! Porque esse bolo fica simplesmente MARAVILHOSO!!!

BOLO DE AMENDOIM, Ô DELÍCIA SÔ!

Massa do Bolo
4 ovos
100g de Farinha sem glúten
200g de Amendoim assado e descascado –> para obter 100g de farinha de amendoim
100g açúcar demerara
10g de fermento + 5g de bicarbonato de sódio

Calda de Pasta de Amendoim
300ml de leite vegetal, ex: de castanha de caju ou de coco
60g de açúcar de coco
30g de cacau em pó
100g de pasta de amendoim integral (caseira ou comprada pronta)

Para iniciar, preparar a **farinha de amendoim**!

Em uma assadeira, colocar as 200g de amendoim, e levar para assar no forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 10 a 15 minutos, até o amendoim estiver tostado com a casquinha soltando.

Amendoim assado, é só tirar do forno, esperar esfriar e começar friccionar para tirar a casquinha. E, separar o amendoim assado e sem casca em um bowl.

No liquidificador, colocar o amendoim. Detalhe importante: para o amendoim não liberar óleo e virar uma pasta, utilizar o "pulsar" do liquidificador para triturar o amendoim, ou, cuidadosamente, alternar entre o "pulsar" e "velocidade mínima", até obter o farelinho do amendoim soltinho. Por último, peneirar para obter a farinha bem fininha. Separar 100g de farinha de amendoim (dessa peneirada) para a massa do bolo!

Os grãozinhos que restaram na peneira, pode voltar ao liquidificador para triturar novamente, ou você pode utilizar para decorar o bolo.

Agora vamos ao bolo! Já aproveita e liga o forno para pré aquecer!

Para a **massa do bolo**, na batedeira, bater os ovos até dobrar de volume, e então acrescentar o açúcar.
Assim que o creme de ovos estiver pronto, peneirar as farinhas junto à ele no *bowl* da batedeira, primeiro metade da quantidade de farinhas – farinha sem glúten e farinha de amendoim, e fazer movimentos circulares (de baixo para cima) com o *fouet* para envolver o creme com as farinhas. Depois, o restante da quantidade de farinhas e misturar com o *fouet* fazendo o mesmo movimento. Por último o fermento + bicarbonato.

Colocar a massa sob uma forma* pequena untadas com óleo de coco. Levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 30 a 35 minutos + 2 min dourador no final. É um bolinho leve, não demora muito pra assar.
*Forma que usei no vídeo: forma redonda de silicone com furo no meio, 23cm de diâmetro x 10cm de altura.

Para a calda de pasta de amendoim, em uma panela, colocar o leite, o açúcar, cacau e pasta de amendoim. Levar para cozinhar em fogo baixo, e ir mexendo constantemente, até começar ferver e obter uma calda consistente. Delíciaaaa! Usar ela morninha para cobrir o bolo!

Esperar o bolo esfriar para desformar. Cobrir com a calda de pasta de amendoim ainda morna! E, pode aproveitar o resíduo que sobrou de amendoim para decorar! Esse bolo fica INCRÍVEL, leve, saboroso e lindo!!!

PASTA DE AMENDOIM INTEGRAL

Pasta de Amendoim
Ingrediente: Amendoim, sugestão de quantidade: 400g.
Utensílio: Processador

Começar levando o amendoim para assar. Em uma assadeira despejar o amendoim, e levar para assar no forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 10 a 15 minutos, até o amendoim estiver tostado com a casquinha soltando.

Amendoim assado, é só tirar do forno, esperar esfriar e começar friccionar para tirar a casquinha. E, separar o amendoim assado e sem casca em um bowl.

Então, é só colocar o amendoim no processador e começar processar. Conforme o amendoim vai triturando e liberando óleo, ele gruda na lateral do processador, então, com o auxílio de uma colher, retira o amendoim da lateral, e continua a processar. Por algumas vezes você vai precisar fazer esse processo. Até que o amendoim comece liberar mais e mais óleo, amoleça e a pasta comece se formar. O ponto final é quando a pasta já estiver bem homogênea e lisa.

Pastinha integral pronta, agora é com você! Pode escolher deixar ela assim, ou então, saborizar sua pasta!

Sugestão de ingredientes para saborizar: cacau em pó, coco ralado.
Sugestão de ingredientes para adoçar: açúcar de coco, agave ou mel.

DICAS IMPORTANTES:

1- Escolha um amendoim que tenha o selo de qualidade ABICAB, que garante a qualidade do amendoim (e produtos derivados de amendoim), já que o amendoim pode ser contaminado por "AFLATOXINA", uma micotoxina proveniente de fungos (do gênero *Aspergillus*), que causa intoxicação alimentar e risco para saúde.
2- 2- Se você tem intolerância ou alergia ao glúten, identifica na embalagem do amendoim se ele é livre de glúten, pois, mesmo que o amendoim seja um alimento naturalmente sem glúten, pode ter contaminação cruzada por maquinário.

PASTA DE AMENDOIM SABORIZADA

GOLDEN PEANUT

Pasta de Amendoim Salgada
400g de amendoim para preparar a pasta de amendoim
5g de cúrcuma (açafrão da terra) em pó
5g de cebolinha desidratada
5g de salsinha desidratada
- ou ervas que preferir -
1 dente de alho cru
Sal e pimenta do reino a gosto.

Preparar a pasta de amendoim, e quando ela estiver pronta, bem cremosa e lisa, é hora de temperar! Pra isso, só acrescentar a cúrcuma, ervas, o dente de alho, sal e pimenta a gosto, e processar novamente até o tempero se "desmanchar" na pasta! Prova e ajusta os sabores! Delíciaaaa!!!! Fica um sabor maravilhoso, e muito nutritiva!

PAÇOCA, Ô DELÍCIA!!!

Massa Da Paçoca
250g de amendoim
80g de açúcar de coco
Sal - pitada

Começar levando o amendoim para assar. Em uma assadeira despejar o amendoim, e levar para assar no forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 10 a 15 minutos, até o amendoim estar assado, perfumado e com a casquinha soltando.

Amendoim assado, é só tirar do forno, esperar esfriar e começar friccionar para tirar a casquinha. E, separar o amendoim assado e sem casca em um bowl.

Então, é só colocar o amendoim no processador e começar processar. Conforme o amendoim vai triturando e liberando óleo, ele gruda na lateral do processador, então, com o auxílio de uma colher, retira o amendoim da lateral, e continua a processar. Por algumas vezes você vai precisar fazer esse processo. Até que o amendoim fique uma farofinha bem úmida, nesse momento você já pode adicionar o açúcar e o sal. E, continua processar até a massa estar bem úmida, firme e compacta!

Nota que a farofinha de amendoim vai ficando úmida pois libera óleo, mas não chega se transformar em pasta de amendoim. Então você vai processar até o ponto que desejar a farofinha, mas antes de liberar tanto óleo a ponto de formar pasta.

Processado, agora é colocar a massa em um bowl para com as mãos, o calor das mãos, terminar o processo! É só mexer e apertar a massa até ela ficar bem moldável.

Nesse momento, despejar a massa em uma assadeira, pequena, para a massa ficar na altura que você desejar se já for fazer o corte da paçoca na própria assadeira. E levar para refrigerar (e solidificar mais) por uns minutinhos.
*Forma que usei no vídeo: forma retangular, 18cm de comprimento x 15cm de largura x 5cm de altura.

Depois de refrigerada é só dar o corte, que pode ser com a faca, ou com moldes, como o molde quadrado, retangular ou redondo! Como preferir!
*Você encontra esses moldes em lojas que vendem itens de confeitaria ou festas.

Essa paçoca fica muito deliciosaaaa e super saudável!!!

QUENTÃO, ÓIA QUE NÃO PODE FALTÁ UM QUENTÃO BÃO!

Quentão
500ml de suco de uva integral sem açúcar
15g de hibiscos para infusão com 500ml de água quente/fervente
10g de gengibre em pó – ou gengibre raiz
5 ramas de canela
25 cravos da índia
6 anis estrelados
5 bagas de cardamomo

Dica
Para deixar o quentão mais docinho, acrescente uma **maçã** picada grosseiramente para cozinhar com o quentão e liberar seu adocicado, assim você adoça o quentão naturalmente, e acrescenta ainda mais sabor a ele! Delícia né? E, super saudável!

Esse Quentão que Faz Bem é só felicidade! Delicioso, natural, sem açúcar, sem álcool! Cheiooo de nutrientes, compostos antioxidantes, anti inflamatórios, e termogênico! Bão de mais da conta sô!
Bem-vindo todos os dias!!!

Para fazer o quentão é muito simples!

Primeiro, fazer a infusão do hibiscos com água quente/fervente por 10 minutos, para ficar bem concentrado!

Em seguida, colocar todos os ingredientes na panela: chá de hibiscos (coado), suco de uva e as especiarias maravilhosas! Deixar cozinhando por uns 30 a 40 minutos, para ferver e concentrar bem o sabor do caldo com as especiarias! Nossa, que delícia!!! Sem contar o perfume que vai dominar a casa!

Prova o quentão no processo, vê se está do seu gosto! Você pode acrescentar mais especiarias se desejar!

E, ao ficar do seu gosto, aí... o melhor momento, aproveitar!!!

CANJICA, Ô COISA BOA, DELICINHA QUE SÓ! TAMBÉM CONHECIDA COMO MUNGUNZÁ OU MUNGUZÁ!

Canjica
500g de canjica
1 litro de leite de coco
100g de castanha de caju – para fazer um creme de leite de castanha de caju com + 100ml de água - opcional
150g a 200g de açúcar demerara ou de coco (coloca 150g, prova e se necessário acrescenta mais no finalzinho)
5 ramas de canela
40 cravos da índia
50g de coco ralado
Canela em pó para polvilhar

Essa receita rende 'um bocado', rende muito mesmo, então, se desejar, faz metade da quantidade!

O primeiro passo **para fazer essa canjica maravilhosa** é deixá-la de molho. Então, é só colocar a canjica com água morninha para ficar de molho por 1h a 2h, para ela hidratar bem.

E para fazer o creme de leite vegetal de castanha de caju, deixar a castanha de caju de molho com água também, por volta de 1 a 2 h hidratando em água quente!

Depois da canjica hidratar, jogar fora a água, e colocar a canjica para cozinhar na panela de pressão. Em média 500g de canjica com 3 litros de água. E deixar ferver por 40 minutos para cozinhar a canjica.

Enquanto a canjica cozinha, é hora de **preparar o creme de leite vegetal**, que é muito simples! Basta liquidificar a castanha de caju hidratada (jogar fora a água do molho pois contém fitatos – anti nutriente) com a mesma quantidade de água filtrada/mineral. Liquidificar bem até obter um creme denso e bem homogêneo.

*É opcional usar o creme de leite vegetal na canjica, mas ele confere mais sabor, uma textura cremosa bem especial e muito mais nutrientes a preparação!

Canjica cozida, é hora de temperar! Então, depois de abrir a panela de pressão com cuidado, mexer bem a canjica pra soltar os grãozinhos, e temperar com o leite de coco, creme de leite vegetal, açúcar e especiarias! E voltar ao cozimento em fogo baixo, para agora, saborizar a canjica. Deixar ferver por uns 10 a 15 minutos para construir o sabor do caldo/creme! Hummm delíciaaa!

Enquanto cozinha, mexer constantemente para não grudar a canjica no fundo da panela! Depois de ferver uns minutos, provar a canjica e corrigir o açúcar ou especiarias se achar necessário!

Canjica cozida e bem saborizada... agora vem a melhor parte, saborear!!! Quentinha é muito mais gostosa! Aproveita para polvilhar um pouco de canela em pó ao servir, para ficar mais gostosa e ainda mais nutritiva!

BOLO DE COCO COM CALDA DE BEIJINHO, Ô COISA BOA DEMAIS!

Massa do Bolo Rústico de Coco
4 ovos
120g de Farinha sem glúten
50g de Farinha de coco integral
50g açúcar demerara ou de coco ou mascavo (como a calda de beijinho é bem doce, não precisa muito açúcar na massa, caso não faça a calda de beijinho, utilize de 80g a 100g de açúcar na massa).
20g de coco ralado seco sem açúcar
200ml de leite de coco
30ml de óleo de coco
10g de fermento + 5g de bicarbonato de sódio

Calda de Beijinho
300ml de leite de castanha de caju caseiro (ou 500ml se for o leite de castanha de caju industrializado)
100g de açúcar demerara
20g de coco ralado
100ml de leite de coco

Vamos lá! Já começa o processo ligando o forno para pré aquecer!

Para a massa do **Bolo de Coco**, no liquidificador, colocar os ovos, o leite de coco, o óleo de coco e o açúcar. Liquidificar até obter um creme bem homogêneo!

Em um bowl grande, despejar esse creme do liquidificador. Adicionar a farinha sem glúten, peneirando, e misturar para envolver a farinha com o creme. Em seguida, adicionar a farinha de coco e o coco ralado e misturar toda massa. Por último, acrescentar o fermento + bicarbonato e misturar.

Colocar a massa sob uma forma* untada com óleo de coco. Levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 40 a 45 minutos + 2 min douradorno final. É um bolo um pouco mais pesado, com bastante ingredientes e mais fibras, precisar respeitar o tempo dele assando!
*Forma que usei no vídeo: forma redonda de silicone com furo no meio, 20cm de diâmetro x 10cm de altura.

Para fazer a Calda de Beijinho, iniciar preparando o leite condensado! Em uma panela, colocar o leite de castanha de caju e açúcar, e mexer frequentemente, até o leite condensar e ficar em ponto de calda (consistente, firme e desgrudando do fundo da panela). Em seguida, acrescentar o coco ralado e o leite de coco. Mexer enquanto deixa ferver por mais uns dois minutinhos. Prontinho! Simples assim!

Para finalizar o bolo, esperar esfriar para desformar. Cobrir com a calda de beijinho, e se desejar, finalizar com o coco ralado seco sem açúcar para decorar!!! Eu gosto de cobrir o bolo com a calda morna!

Esse bolo fica INCRÍVEL, super macio e um sabor espetacular! Você vai amar!

DICA:

1- Para mudar o conceito do Bolo de Coco "Rústico", para um Bolo de Coco estilo "Tradicional", com a massa clarinha. Substitua a farinha de coco Integral por 100g de Farinha de Amêndoas. E utilize o açúcar demerara que é mais clarinho também! Assim você vai ter o Bolo de Coco com a massa clarinha estilo a massa do Bolo de Coco Tradicional.

CONFEITBOOK

Doce que Faz Bem

RECEITAS DE PÁSCOA



por Fran Caleffi

RECEITAS DE PÁSCOA

"A premissa fundamental é fazer tudo com paixão e entusiasmo."

Doce Que Faz Bem!

AMENDOIM DOCE OU PIM-PIM OU CRI CRI

Amendoim Doce
250g de amendoim
80g de açúcar demerara
50g de coco em lascas
120ml de água
3g de fermento em pó

Essa receita é bem tradicional para páscoa, pois, tradicionalmente, os ovinhos pintados são preenchidos com amendoim doce. Ou, mais popularmente conhecidos na minha região, como pim-pim.
Essa receita do Doce que faz Bem, tem uma quantidade beeeem reduzida de açúcar comparado com a receita tradicional, e substituição do açúcar branco pelo açúcar demerara que é de melhor qualidade nutricional. Ainda, acrescentamos coco em lascas que dá um toque delicioso para a receita e a torna bem mais nutritiva!

E é muito simples fazer o Amendoim Doce, basta acrescentar todos os ingredientes na panela, e mexer bem até açucarar e fazer a casquinha em volta do amendoim e lascas de coco. Para finalizar, colocar em uma assadeira forrada com papel manteiga, e levar ao forno para assar por em torno de 30 minutos, a 180 ºC.

E prontinho! Amendoins doce prontos para os ovinhos pintados e para adoçar a páscoa!!!

DICAS:

1- Pode acrescentar 10g de cacau em pó na receita se desejar, fica muito gostoso, mas já adianto que muda a tonalidade característica, ficará mais escuro e pode dar a impressão falsa de estar queimado. A não ser que você chame de amendoim de chocolate. Legal!
2- Pode acrescentar um pouco de canela em pó (2g a 5g) na receita, para melhorar o perfil glicêmico. A canela é hipoglicemiante e ajuda reduzir a carga de glicose das receitas. Mas ela tem um sabor bem presente, então acrescentar se gostar do sabor.
3- O açúcar de coco não fica calda e não açucara, então para essa receita não dá a característica da casquinha do amendoim.

BOLO DE PÁSCOA – CENOURA COM BRIGADEIRO

Massa Dupla de Pão de Ló de Cenoura
6 ovos
150g de açúcar demerara
105g de farinha sem glúten (ou farinha de arroz integral)
105g de farinha de amêndoas peneirada
200g de cenoura cortada em pedaços menores
200ml de leite vegetal (de castanha, de amêndoas, de coco...)
Pitada de sal rosa – opcional
15 de fermento em pó para bolo

Recheio Brigadeiro Preto
600ml de leite de castanha de caju natural
200g de açúcar demerara
180g de chocolate 50% cacau (ou 300g de chocolate ao leite de coco da chocolife)

Merengue Suíço
100g de clara de ovo
125 de açúcar demerara

Pré aqueça o forno para assar o bolo.

Para fazer o **Bolo de Cenoura, ou Massa Pão de Ló de Cenoura**, começar liquidificando a cenoura com o leite vegetal até ficar um creme bem homogêneo.

Em seguida, na batedeira, bater os ovos até ganharem volume e estrutura, então juntar o açúcar e continuar batendo até virar um creme bem volumoso. Acrescentar uma pitada de sal rosa. Nos últimos instantes bater em velocidade alta na batedeira.

Depois, retirar da batedeira, peneirar as farinhas nesse creme de ovos, primeiro metade da quantidade de farinhas, e fazer movimentos circulares (de baixo para cima) com o *fouet* para envolver o creme com a farinha. Depois, o restante da quantidade de farinha e misturar com o *fouet* fazendo o mesmo movimento, delicadamente para não perder a areação dos ovos. Em sequência, peneirar o creme de cenoura junto a massa, e misturar com o *fouet* fazendo o mesmo movimento, delicadamente para não perder a areação dos ovos (ou melhor... manter o que puder da aeração, já que a massa vai pesar um pouco com o creme de cenoura).
Por último, acrescentar o fermento e misturar com a massa.

Distribuir a massa sob as duas formas* untadas com óleo de coco (recortar papel manteiga para forrar o fundo). Levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 40 a 50 minutos + 2 min dourador no final.
*Forma que usei no curso: redonda, de fundo removível, 20cm de diâmetro.

Para o **recheio**, **Brigadeiro Preto**, o primeiro passo é **preparar o Leite Condensado**, então em uma panela, colocar o leite de castanha de caju e o açúcar demerara e deixar ferver por em torno de 30 minutos ou mais, mexendo sempre para não grudar, até que a mistura ganhe consistência firme de leite condensado.

No momento que o Leite Condensado estiver no ponto, firme e desgrudando da panela, acrescentar o chocolate picado ou em gotas, e não parar de mexer. Se necessário tire um pouco a panela do fogo e continue mexendo sem parar, e em seguida voltar ao fogo ... sempre mexendo, até que esteja em consistência de brigadeiro firme.

Brigadeiro pronto, agora só transferi-lo para um bowl e levá-lo para gelar, para ganhar consistência e depois usar no recheio do bolo. Pode colocá-lo em um saco de confeitar se preferir, para facilitar na hora de rechear o bolo.

Prepare o merengue logo antes de utilizá-lo para decorar o bolo.
Merengue Suíço: Levar uma panela com água ao fogo baixo, para servir de base para banho-maria. Colocar as claras e açúcar em um bowl (que encaixe na panela) ou no próprio bowl da batedeira. Enquanto o bowl está em banho-maria, misturar as claras e açúcar com o fouet, por uns 4 minutos, ou até que fique uma mistura bem lisa (cuidado para não cozinhar as claras) -> Você pode verificar com a ponta dos dedos se as claras estão aquecidas e sem grãozinhos de açúcar.

Assim que a mistura estiver bem lisa, transferir para o bowl da batedeira e bater em velocidade média a alta (iniciar com a velocidade média e quando o merengue ganhar volume – corpo e cor branca – aumentar para a velocidade alta). Bater até o merengue atingir o ponto de Bico Firme.

Agora é fácil! Com a massa, o recheio e todos os elementos do bolo prontos, é só montar!
Você pode cortar a massa ao meio com uma faca de serra (tipo faca de pão) ou utilizá-la inteira, como preferir. Para fazer quantas camadas de bolo desejar!

Para **montar o bolo**, colocar uma massa como base, umedecer com leite de castanha (ou leite de coco, ou chá de frutas, ou suco de frutas, e até água), rechear toda massa com o brigadeiro, cobrir com a segunda camada de massa, umedecer a massa, e assim com quantas camadas desejar. E para finalizar, é só cobri-lo com o merengue suíço e decora-lo ao seu gosto. Como você preferir e achar mais bonito!!!

"SEU BOLO, SUA OBRA", aproveita essa tela em branco para criar sua arte, divirta-se!

DICA PARA O BRIGADEIRO!
Para fazer o Brigadeiro, utilize o Leite de Castanha de Caju Natural.
Além de ficar mais nutritivo, rende mais e é mais nutritivo.

Leite de Castanha de Caju
100g de castanha de caju natural sem sal
600ml de água mineral/filtrada

Para fazer o leite, deixe as castanhas de molho na água por 2 a 3 h em água quente.
Depois desse tempo, descarte a água do molho, e lave as castanhas.
Então, liquidificar as castanhas com a água mineral/filtrada por uns 5 minutos, até ficar bem batido e espumoso.
Coar o leite com um voal.

PALHA ITALIANA FUNCIONAL

"Algumas pessoas procuram um lugar belo, outras fazem ser belo."

Bolachinha Amanteigada
75g de farinha sem glúten
75g de farinha de amêndoas
40g de açúcar de coco
50g de manteiga ghee temperatura ambiente (use óleo de coco se não puder usar a manteiga ghee)
40g de ovos

Recheio Brigadeiro Preto
600ml de leite de castanha de caju natural
200g de açúcar demerara
180g de chocolate 70% cacau

Para fazer a **bolachinha**, em um bowl pequeno ou xícara, bater os ovos levemente com o garfo e reservar.
Em outro bowl, misturar todos os ingredientes secos: farinhas e açúcar de coco. Colocar a manteiga ghee junto ao mix de farinhas e misturar com a ponta dos dedos até virar uma farofa, e então juntar os ovos a essa farofa. Envolver todos os ingredientes na massa misturando com a ponta dos dedos, juntar toda a massa, enrolar no papel manteiga ou plástico filme, e levar a geladeira para descansar (e cristalizar a manteiga/ óleo de coco, dando consistência a massa), em torno de 30 minutos.

Depois desse tempo, abrir a massa com rolo sobre o silpat (ou plástico), e cortar no formato de bolachinhas.
Você pode usar um copo para fazer o corte redondo das bolachinhas. Também é legal ter uma espátula de metal (fininha) para ajudar pegar a bolachinha.

Colocar as bolachinhas no silpat sob a forma virada (ou papel manteiga forrando a forma virada).
Levar para assar em forno pré aquecido a 160ºC, por cerca de 15 minutos (ficar de olho para não passar do ponto e ficarem muito secas). Pode deixar o forno com a porta entre aberta (uma fresta aberta para sair um pouco do calor) se precisar.

Para fazer o **Brigadeiro Preto**, o primeiro passo é **preparar o Leite Condensado**, então em uma panela, colocar o leite de castanha de caju e o açúcar demerara e deixar ferver por em torno de 30 minutos ou mais, mexendo sempre para não grudar, até que a mistura ganhe consistência firme de leite condensado.

No momento que o Leite Condensado estiver no ponto, firme e desgrudando da panela, acrescentar o chocolate picado ou em gotas, e não parar de mexer. Se necessário tire um pouco a panela do fogo e continue mexendo sem parar, e em seguida voltar ao fogo ... sempre mexendo, até que esteja em consistência de brigadeiro firme.

Brigadeiro pronto, agora é só **Finalizar a Palha Italiana,** acrescentando as bolachas picadas (com as mãos em pedaços grandes) junto ao brigadeiro, mexendo bem até envolver toda massa de brigadeiro com as bolachas.

Por último, colocar essa massa em uma forma forrada com papel manteiga, e espalhar bem na forma para ficar bem retinho. Levar ao freezer até congelar bem essa massa.

Retirar do freezer, cortar a massa em pedaços quadrados. E, sugestão: polvilhar cacau em pó em todo o pedaço (substituindo o açúcar da palha italiana tradicional). Ou então comer assim mesmo, como uma sobremesa para ser servida no prato. Fica deliciosaaaaaaa!!!

"Não importa quão devagar você anda, desde que não pare."

CONFEITBOOK

Doce que Faz Bem

RECEITAS DE NATAL



por Fran Caleffi

DOCES DE NATAL!

Doce Que Faz Bem!

"A emoção passa através dos doces, e deixa marca nas pessoas que os degustam."

INTRODUÇÃO

Confraternizar é estar perto, estar presente, é unir pessoas e conectá-las! É alegria, união, amor, carinho, abraços e beijos! É viver os momentos mais especiais da vida ao lado das pessoas mais especiais!

Uma festa para confraternizar, e seja ela pequena ou grande, simples ou sofisticada, cheia de convidados ou com poucos e especiais convidados, festa é festa, e a festa remete a imagem do anfitrião, apresentada em todos os detalhes. Revela suas cores de afeto, suas preferências e até sua personalidade. Uma festa traz elementos que contam uma história, que envolve o convidado naquele ambiente.

E em uma festa cada detalhe é importante, mas os doces são o grande espetáculo, eles ganham um espaço só deles para brilharem e serem apreciados e desejados. Os doces contam muito sobre a festa nas suas cores, formas, elementos, sabores, aromas e até mesmo na apresentação à mesa.

Os doces encantam os convidados com sua beleza e glamour!

E seja no Natal, que é um momento mágico de confraternização, ou em qualquer festa, faça os seus DOCES BRILHAREM, coloque todo amor, carinho, afeto e cuidado neles, para que eles passem emoção e marquem uma lembrança de amor em todos os convidados da sua festa!

BOLO DE REIS

"Como você faz QUALQUER COISA,
é como vocâ faz TUDO!"

Massa do Bolo de Reis
3 ovos
80g de açúcar de coco
100g de FSG (ou farinha de aveia, ou farinha de arroz, ou farinha de amêndoas)
80g de castanhas grosseiramente picadas
80g de nozes grosseiramente picadas
30g de uva passa roxa
30g de uva passa dourada
30g de cramberry desidratado
30g de blueberry desidratado
80g de damasco grosseiramente picado
10g de fermento em pó

Calda de Chocolate
200ml de leite de coco
15g de cacau em pó
30g de açúcar demerara
3g de amido de milho

O Bolo de Reis é um bolo típico português que tradicionalmente é servido no Natal e Dia dos Reis, e o seu nome é em homenagem aos Três Reis Magos!

Então vamos lá, caprichar nesse bolo para respeitar a tradição.
Primeiro passo: Já ligar o forno para pré aquecer!
Para a **massa do bolo**, na batedeira, bater os ovos com o açúcar até dobrar de volume e formar um creme.
Em um bowl grande, colocar todos os ingredientes secos: farinha, oleaginosas e frutas desidratadas, misturar e acrescentar o creme de ovos. Misturar tudo até formar uma massa homogênea, por último acrescentar o fermento e misturá-lo na massa.

Colocar a massa em uma forma forrada com papel manteiga e untada com óleo de coco.
Escolha a forma do formato que preferir (se a forma for muito grande dobrar a massa, pelo menos a quantidade de ovos e farinha).
Levar ao forno pré aquecido a 160ºC, por em torno de 35 a 45 minutos + 2 min em cima.
*Forma que usei no curso: forma de pão 19cm x 9cm x 6cm de altura.

Para fazer a **calda de chocolate**, despejar ¾ do leite de coco com o açúcar e o cacau em uma panela, misturar bem e deixar cozinhar em fogo baixo mexendo com frequência até obter uma calda consistente, assim que começar ferver misturar o amido de milho diluído no ¼ de leite restante, deixar ferver por mais 1 a 2 minutos e desligar. Deixar esfriar para cobrir o bolo.

Quando o bolo estiver frio, desformar. Agora é só deixá-lo lindamente apresentado.
Coloque o seu bolo em uma travessa bonita e decore com tudo que você mais gostar:

- ✓ **Frutas como uva, morango, figo, cereja, physalis, mirtilo, damasco desidratado...**
- ✓ **Oleaginosas como nozes, castanha...**
- ✓ **Merengue Suíço (aplique o merengue com bico de confeitar para pingá-lo em formatos lindos).**

BOLO GUIRLANDA DE NATAL – BOLO DE CAMADAS

Massa do Bolo
8 ovos
200g de açúcar demerara
Pitada de sal
Cumaru
140g FSG
140g Farinha de amêndoas

Recheios e Decoração
200g de morango para o recheio
Geleia de frutas vermelhas sem açúcar para o recheio (no curso usei da Queensbarry®)
Flores e Frutas (morango, uva, figo, cereja, mirtilo, framboesa, amora...) para decorar e formar a guirlanda.

Ganache de chocolate branco para rechear bolo
150g de chocolate branco ao leite de coco Chocolife
200ml de bebida vegetal (de coco ou castanha de caju?)

Merengue suíço
100g de clara de ovo
125 de açúcar demerara

Ligar o forno para pré aquecer.

Para a **massa do bolo**, na batedeira, bater os ovos com o açúcar até virar um creme (quando os ovos ganharem estrutura e já estiverem esbranquiçados, é a hora de colocar o açúcar). Acrescentar uma pitada de sal rosa ou sal marinho.
Depois, peneirar as farinhas nesse creme de ovos, primeiro metade da quantidade de farinhas, e fazer movimentos circulares (de baixo para cima) com o fouet para envolver o creme com a farinha. Depois, o restante da quantidade de farinha e misturar com o fouet fazendo o mesmo movimento, delicadamente para não perder a areação dos ovos.

Colocar a massa sob duas formas* untadas com óleo de coco (e forradas com papel manteiga se desejar).
Levar ao forno pré aquecido a 160ºC, por em torno de 30 a 35 minutos + 2 min em cima.
*Formas que usei no curso: redonda, de fundo removível, de 20cm de diâmetro.

Para o **ganache de chocolate branco**, derreter o chocolate em banho maria. Cuidado com o derretimento do chocolate branco, ele é muito sensível ao calor, então não deixar a água ferver (se ferver, desligar e continuar o derretimento com o vapor d`água até que precise reacender o fogo), mexer o chocolate com a colher para ajudar no derretimento.
Obs: Se o chocolate ficar muito quente, ficará encaroçado e queimado, e não conseguirá mais utilizar.
Também tenha cuidado para não cair nenhuma gota de água no chocolate.

Assim que o chocolate estiver derretido, acrescentar o leite e misturar bem (apenas com o vapor d` água, fogo desligado), até que fique um ganache bem homogêneo. Pode colocar o ganache no saco de confeitar se preferir, facilita na hora de rechear.
Levar o ganache para a geladeira, para o chocolate cristalizar e dar consistência ao ganache.

Agora é fácil! Com a massa e o ganache prontos, é só desformar a massa (quando estiver fria), cortar a massa ao meio com uma faca de serra (tipo faca de pão).
Para **montar o bolo**, colocar uma massa como base, umedecer com leite de castanha (ou leite de coco, ou chá de frutas, ou suco de frutas, e até água), rechear toda massa com o ganache de chocolate branco, colocar os morangos em fatias (ou como preferi-los), cobrir com a segunda camada de massa, umedecer a massa, rechear com a geleia de frutas vermelhas. Novamente, cobrir com a terceira camada de massa para finalizar e umedecê-la. Pode levar o bolo a geladeira para descansar enquanto você prepara o merengue para cobri-lo, é bom o bolo descansar de 30 minutos a 1hora.

Prepare o merengue logo antes de utilizá-lo para decorar o bolo.
Merengue Suíço: Levar uma panela com água ao fogo baixo, para servir de base para banho-maria. Colocar as claras e açúcar em um bowl (que encaixe na panela) ou no próprio bowl da batedeira. Enquanto o bowl está em banho-maria, misturar as claras e açúcar com o fouet, por uns 4 minutos, ou até que fique uma mistura bem lisa

(cuidado para não cozinhar as claras) -> Você pode verificar com a ponta dos dedos se as claras estão aquecidas e sem grãozinhos de açúcar.
Assim que a mistura estiver bem lisa, transferir para o bowl da batedeira e bater em velocidade média a alta (iniciar com a velocidade média e quando o merengue ganhar volume – corpo e cor branca – aumentar para a velocidade alta). Bater até o merengue atingir o ponto de Bico Firme.

Agora, retire seu bolo da geladeira, e cubra o bolo com o merengue, ajuste e finalize o merengue com a ajuda da espátula. Se divirta deixando seu bolo lindo e bem decorado, do seu jeitinho e com todo seu carinho.
E para finalizar, é só decorá-lo com as frutas e flores, no topo circular do bolo fazendo o formato de uma Guirlanda de Natal. **Ou como preferir, "SEU BOLO, SUA OBRA", aproveita essa tela em branco para criar sua arte, divirta-se!**

Outros Recheios
Aproveite e crie bolos com os recheios que você mais gostar, aqui no curso já aprendemos vários:

- ✓ Ganache de Chocolate 70% cacau (ou 50% cacau, ou ainda chocolate preto ao leite de coco da chocolife).
- ✓ Brigadeiro.
- ✓ Doce de leite.
- ✓ Doce de Castanha.
- ✓ Coulis de Frutas Vermelhas ou Coulis de Morango.
- ✓ Use nozes, amêndoas, pistache, castanhas. Use as frutas que desejar.
- ✓ O creme de avelã Giandula da chocolife também poder dar um sabor bem especial.

Crie o seu bolo com os sabores que mais gostar!

PARA SUBSTITUIR A MASSA BRANCA PELA MASSA DE CHOCOLATE:

Massa do Chocolate
8 ovos
200g de açúcar demerara
Pitada de sal
Cumaru
140g FSG
140g Farinha de amêndoas
20g de cacau puro em pó

Para a **massa do bolo**, na batedeira, bater os ovos com o açúcar até virar um creme (quando os ovos ganharem estrutura e já estiverem esbranquiçados, é a hora de colocar o açúcar). Acrescentar uma pitada de sal rosa ou sal marinho.
Depois, peneirar as farinhas e o cacau nesse creme de ovos, primeiro metade da quantidade de farinhas, e fazer movimentos circulares (de baixo para cima) com o fouet para envolver o creme com a farinha. Depois, o restante da quantidade de farinha e o cacau, e misturar com o fouet fazendo o mesmo movimento, delicadamente para não perder a areação dos ovos.

Colocar a massa sob duas formas* untadas com óleo de coco (e forradas com papel manteiga se desejar).
Levar ao forno pré aquecido a 160ºC, por em torno de 30 a 35 minutos + 2 min em cima.
*Formas que usei no curso: redonda, de fundo removível, de 20cm de diâmetro.

BOLACHINHA AMANTEIGADA DE NATAL

"Tudo é possível quando você está comprometido!"

Massa da Bolachinha
150g de farinha sem glúten
150g de farinha de amêndoas
100g de açúcar de coco
100g de manteiga ghee temperatura ambiente (use óleo de coco se não puder usar a manteiga ghee)
100g de ovos (2 ovos)
30g Pistache ou Nozes picadinhos (processados no processador), opcional.

O aroma dessa bolachinha é conquistador (cheirinho de ghee), perfuma a casa toda! O sabor também!!!

Para fazer a **bolachinha**, em um bowl pequeno ou xícara, bater os ovos levemente com o garfo e reservar.
Em outro bowl, misturar todos os ingredientes secos: farinhas e açúcar de coco. Colocar a manteiga ghee junto ao mix de farinhas e misturar com a ponta dos dedos até virar uma farofa, e então juntar os ovos a essa farofa. Envolver todos os ingredientes na massa misturando com a ponta dos dedos, juntar toda a massa, enrolar no papel manteiga ou plástico filme, e levar a geladeira para descansar (e cristalizar a manteiga/ óleo de coco, dando consistência a massa), em torno de 30 minutos.

Depois desse tempo, abrir a massa com rolo sobre o silpat (ou plástico), e cortar no formato de bolachinhas.
Você pode comprar cortadores de bolachinhas de formatos personalizados nas lojas de festas, por exemplo com o tema de natal. Também é legal ter uma espátula de metal (fininha) para ajudar pegar a bolachinha cortada sem quebrá-la.

Colocar as bolachinhas no silpat sob a forma virada (ou papel manteiga forrando a forma virada).
Levar para assar em forno pré aquecido a 160ºC, por cerca de 15 a 20 minutos (ficar de olho para não passar do ponto e ficarem muito secas). Pode deixar o forno com a porta entre aberta (uma fresta aberta para sair um pouco do calor) se precisar.
Após assadas, esperar esfriá-las e você pode servi-las assim, ou decorar como preferir.

Dica para Decor: Derreta chocolate 70% cacau ou chocolate branco ao leite de coco, coloque em um saco de confeitar pequeno e corte só a pontinha dele (para fazer um fiozinho fino de chocolate), e risque as bolachinhas para decorá-las em clima de Natal. Também fica lindo polvilhar por cima pistache ou nozes se você usou na massa, ou confeitos coloridos e alegres. Decore como o seu coração mandar!

Dica para Sabor: Você também pode incrementar o sabor da sua bolachinha com especiarias como canela em pó, cravo em pó, noz moscada ralada ... uma pitadinha de cada ou da especiaria que preferir .... para dar um charme a mais no sabor. Faça como preferir e encontre a versão que mais gostar dessa bolachinha, torne-a única!

PANETONE/ CHOCOTONE DO DOCE QUE FAZ BEM

"Não é o quanto fazemos, mas quanto amor colocamos naquilo que fazemos!!!"

Massa do Panetone
125g do mix de farinha sem glúten Doce que Faz Bem
125g de farinha de amêndoas
100g de açúcar demerara
2,5g de goma xantana
10g de fermento biológico (para massa e pães)
180ml de líquido morno (tolerante ao toque) – suco de 2 laranjas + água morna para completar os 180ml
2 ovos
60ml de óleo de coco
40g a 50g da essência de panetone natural do Doce que Faz Bem
Pitada de sal (eu dou 15 voltas no meu moedor de sal rosa / apenas 1 pitada para não atrapalhar a ação do fermento).

Recheio:
100g de Recheio: frutas secas (damasco, tâmaras, uva passa), nuts picadas (nozes, castanha do pará), chocolate 50% a 70% cacau.

Para a **massa do panetone**, no bowl batedeira, colocar todos os ingredientes secos: as farinhas, o açúcar demerara, o fermento, a goma xantana e misturar bem com a colher. Acrescentar o líquido morno e bater por 1 minuto em velocidade baixa (ponta RAQUETE da batedeira). Com a batedeira ligada acrescentar os ovos, o óleo de coco, a essência de panetone e deixar bater em velocidade média por 3 minutos.
Por último, desligar a batedeira, acrescentar o recheio (frutas secas, nuts / chocolate), a pitada de sal e bater em velocidade rápida por 1 minuto.
Despejar todo a massa em uma forma de panetone de 500g. Pincelar óleo de coco na parte superior da massa e arrumar a massa com as costas de uma colher. Nesse momento você pode colocar frutas, nuts e chocolate em cima do panetone para finalizar e afundamos levemente na massa.
Levar o panetone para assar, por em torno de, 40 min a 160º graus, em cima de um fundo removível de uma assadeira.
Depois de assado, colocar 2 palitos de churrasco (espetinho) embaixo do panetone e colocar ele para esfriar de cabeça para baixo, para garantir que ele mantenha a altura, estrutura e maciez, além de respeitar o modo clássico de preparo.

Quando o panetone/chocotone esfriar, está pronto! Mas você pode decorar para deixá-lo ainda mais LINDOOOO! Sugiro decorar com Ganache de Chocolate Preto ou Branco, Brigadeiro do Doce que Faz Bem, Coulis de Frutas Bem Concentrado, ou até com o Doce de Leite do Doce que Faz Bem.

Ganache de Chocolate que Usei na Aula:
50g de chocolate preto (50% a 70% cacau) ou branco (ao leite de coco/ ao leite de arroz)
50ml de leite de coco (usei o de vidrinho por ser bem concentrado) – ou: use leite de castanha de caju ou leite de arroz mas vai ficar menos consistente.

Para a ganache, em banho maria, derreter o chocolate, e então acrescentar o leite vegetal, misturar bem até ficar uma ganache consistente, levar a geladeira uns minutinhos pra cristalizar o chocolate.

DICAS:
1- Você pode trabalhar a consistência da ganache com mais ou menos leite vegetal.
2- Você pode fazer a Ganache de Chocolate Preto com Chocolate e Água, vai ficar diferente, como uma calda, mas fica super legal também. Utilize 50g de chocolate + 30ml de água (30 a 50ml de água para ficar na consistência desejada). Mesmo processo: derrete o chocolate e depois acrescenta a água, mistura até ficar um creme homogêneo.

"Sempre que tiver chance de ser luz na vida de alguém, SEJA!!!"

ESSÊNCIA DE PANETONE DOCE QUE FAZ BEM

Essência de Panetone do Doce que Faz Bem
240ml de água filtrada/ mineral
400ml de rum (rum é melhor, mas pode ser outra bebida alcoólica como vodka ou conhaque)
200ml de suco de laranja (+/- 4 unidades)
100ml suco de limão (+/- 2 unidades)
Raspas de 4 laranjas (em torno de 15g)
Raspas de 2 limões (em torno de 3g)
120g açúcar demerara ou de coco
4 paus de canela (15g)
Noz moscada ralada

Essa Essência é simplesmente MARAVILHOSAAAA!!!
Você vai AMAR, SE APAIXONAR!!! Não tenho dúvidas disso!!!

E é super simples fazer. Basta separar todos os ingredientes e juntar todos em uma panela, colocar muito amor, carinho e felicidade (essências de energia) e levar ao fogo baixo, por aproximadamente 1 hora, vai reduzir reduzir e reduzir nesse tempo, enquanto cria uma alquimia de sabor perfeita... no final vai começar formar uma espuma espessa, nessa hora está pronta. Quanto mais reduzir mais espessa vai ficar a essência. Não tem necessidade de reduzir muito, eu prefiro que fique apenas com consistência de uma calda grossa.

Essa quantidade vai render 4 panetones.

Você pode armazenar sua essência em um recipiente de vidro, bem fechadinho, e deixar na geladeira. Tem ótima durabilidade, mínimo 1 mês.

Apaixone-se!!!

"Coisas boas acontecem
para quem é GRATO!!!"

PANETONE/ CHOCOTONE DO DOCE QUE FAZ BEM – VERSÃO 2

Massa do Panetone
155g do mix de farinha sem glúten Doce que Faz Bem
85g de farinha de coco branca
100g de açúcar demerara
2,5g de goma xantana
6g de fermento biológico (para massa e pães)
250ml de líquido morno (tolerante ao toque) – suco de 3 laranjas + água morna para completar os 250ml
2 ovos
80ml de óleo de coco
40g a 50g da essência de panetone natural do Doce que Faz Bem
Pitada de sal (eu dou 15 voltas no meu moedor de sal rosa / apenas 1 pitada para não atrapalhar a ação do fermento).

Recheio:
100g de Recheio: frutas secas (damasco, tâmaras, uva passa), nuts picadas (nozes, castanha do pará), chocolate 50% a 70% cacau.

Essa é uma segunda versão do Panetone/ Chocotone do Doce que Faz Bem, com uma combinação de farinhas diferente. Se atenta as quantidades dos ingredientes que também mudaram para equilibrar essa nova combinação de farinhas sem glúten, aqui com a farinha de coco branca (não dá pra usar a farinha de coco integral nessa combinação, muda tudo).

Para a **massa do panetone**, no bowl batedeira, colocar todos os ingredientes secos: as farinhas, o açúcar demerara, o fermento, a goma xantana e misturar bem com a colher. Acrescentar o líquido morno e bater por 1 minuto em velocidade baixa (ponta RAQUETE da batedeira). Com a batedeira ligada acrescentar os ovos, o óleo de coco, a essência de panetone e deixar bater em velocidade média por 3 minutos.
Por último, desligar a batedeira, acrescentar o recheio (frutas secas, nuts / chocolate), a pitada de sal e bater em velocidade rápida por 1 minuto.
Despejar todo a massa em uma forma de panetone de 500g. Pincelar óleo de coco na parte superior da massa e arrumar a massa com as costas de uma colher. Nesse momento você pode colocar frutas, nuts e chocolate em cima do panetone para finalizar e afundamos levemente na massa.
Levar o panetone para assar, por em torno de, 40 min a 160º graus, em cima de um fundo removível de uma assadeira.
Depois de assado, colocar 2 palitos de churrasco (espetinho) embaixo do panetone e colocar ele para esfriar de cabeça para baixo, para garantir que ele mantenha a altura, estrutura e maciez, além de respeitar o modo clássico de preparo.

Quando o panetone/ chocotone esfriar, está pronto! E você pode decorar para deixá-lo ainda mais LINDOOOO!

"Passado é lugar de referência
e não de permanência!!!"

RED VELVET DO DOCE QUE FAZ BEM

Massa do Red Velvet
180g de beterraba descascada cortada em pedaços, preferencialmente orgânica (mais cor): em média 1 unidade.
2 ovos
70ml de limão espremido
5ml de vinagre de maçã (1 colher de chá, não precisa ser exatamente 5ml)
80g de açúcar demerara
30ml de óleo de coco

30g do mix de farinha sem glúten
60g de farinha de amêndoas peneirada
40g de farinha de aveia
6g de fermento para bolo

Para fazer a **Massa do Bolo Red Velvet**, no liquidificador, colocar a beterraba, ovos, limão, vinagre de maçã, açúcar demerara e o óleo de coco, liquidificar bem até obter um creme bem homogêneo.

Em um bowl grande, colocar esse creme vermelho lindo do liquidificador (na verdade esterá um tom cereja lindíssimo), e aos poucos ir peneirando as farinhas nesse creme e misturando, até envolver todo creme com as farinhas e fazer uma massa bem linda. Por fim, adicionar o fermento, e misturar delicadamente.

Untar a assadeira com óleo de coco, e se desejar, dependendo da assadeira, colocar uma folha de papel manteiga para ajudar desformar (ainda assim untar a forma com óleo de coco). Colocar a massa na assadeira, e levar para assar em forno pré aquecido, bem quente, por em média 1hora a 200º graus.

*Forma que usei no curso: redonda de 17cm de diâmetro.

DICAS:

1- No meu forno, esse bolo assa em 200º graus por 1hora, pode ser que seja diferente no seu forno. Mas é um bolo pesado, úmido e rico em fibras, precisa assar bem para não abatumar.
2- Quando o bolo não for em camadas, ajuda assar melhor em uma forma com furo no meio.
3- Não use formas com mais de 20cm de diâmetro pois não é um bolo que cresce muito.
4- Não tem grande durabilidade, por conter muita fibra, fermenta naturalmente. Então, deixa fora da geladeira durante exposição (aguenta horas – até 12horas tranquilo), e depois refrigerar, como todos os bolos recheados.
5- Essa quantidade de receita descrita aqui equivale para 1 camada de massa.
6- Você pode incluir gotas de extrato de baunilha.

"Nós somos o que fazemos repetidamente. Excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito!"
Aristóteles

CREME DO RED VELVET DO DOCE QUE FAZ BEM

Creme do Red Velvet – Recheio/Cobertura
100g de castanha de caju torrada
120ml de água
100ml de limão espremido
50ml de óleo de coco sem sabor
Pitada de sal rosa (dei 15 voltas no meu moedor)
100g de açúcar demerara

4g de agar agar (usei da marca Gelialgas)
50ml de água

"O seu mundo é uma expressão viva de como você está usando e tem usado a sua mente!"

Iniciar deixando as castanhas em molho na água quente, por 1h ou mais, até amolecerem e ficarem bem hidratadas.

Para fazer o **Creme do Red Velvet**, no liquidificador, colocar as castanhas hidratadas (coadas), a água, o limão espremido, a óleo de coco, sal e açúcar demerara, e bater, uns 5 minutos, até formar um creme espesso, homogêneo, liso e lindo de mais!!!

Para dar estrutura para o creme, mas de forma leve e cremosa, vamos usar o agar agar. Em uma panela, diluir o agar agar com 50ml de água, e levar para cozinhar, em fogo baixo. Mexer sem parar até virar uma goma. Esse processo vai levar no máximo 2 minutos.

E para finalizar, colocar essa goma que formou a partir do agar agar no liquidificador junto com o restante do creme. Bater por 1 minutinho para misturar bem a goma com o creme.

Agora é só levar esse creme maravilhoso para geladeira para refrigerar e ganhar estrutura. E depois usá-lo para rechear e finalizar o Red Velvet.

DICAS:

1- Após tirar o creme do refrigerador, mexer ele para melhorar a consistência. Se ficar muito gelificado é porque ativou de mais o agar agar, se ficar muito mole é porque ativou de menos o agar agar, portanto, segue à risca as dicas da aula vídeo e do ConfeitBook.
2- Você pode colocar o creme no Saco de Confeitar com Bico para trabalhar ele decorado.
3- Fique atenta ao agar agar que vai usar, utilize um de qualidade sem sabor e sem cheiro. Eu uso o agar agar da marca Gelialgas e comprei pela internet (no mercado livre).

"Há 3 leis do universo que nunca falham:
- a do retorno!
-a da verdade!
-a do mérito!"

TORTA DE LIMÃO DO DOCE QUE FAZ BEM

"Ninguém consegue dar aquilo que não tem. A gente transborda o que sobra do lado de dentro!"

Base da Torta de Limão
125g do mix de farinha sem glúten
125g de farinha de amêndoas peneirada
50g de açúcar de coco
Pitada de sal rosa
70g de óleo de coco ou manteiga ghee
1 ovo (em torno de 50g)
Obs: Se desejar fazer uma massa de chocolate, que vai ficar bem legal, adicionar 10g de cacau puro em pó.

Merengue suíço
100g de clara de ovo
125 de açúcar demerara

Essa Torta de Limão é uma versão saudável da Torta de Limão tradicional, e foi inspirada na receita da nossa aluna do Doce que Faz Bem, Maria José Pereira Volpato!
Maria José querida, gratidão por dividir com a gente sua receita, e pela possibilidade de recriarmos!

Para fazer a **Base** da Torta de Limão, misturar todos os ingredientes secos em um bowl grande, misturá-los bem para desmanchar todas as bolinhas de farinha.
Então, acrescentar o óleo de coco (ou a manteiga ghee), e misturar a manteiga e a farinha com a ponta dos dedos até formar uma farofa, adicionar o ovo batido e misturar bem até ficar uma massa firme. Juntar toda a massa!

Agora então é hora de **Moldar a Massa na Forma**, com a ponta dos dedos vai acomodando e moldando toda massa. Quando a massa estiver bem ajeitada na forma, fazer furinhos na massa com o garfo, para evitar que a massa estufe e rache enquanto estiver assando.
Levar a forma para geladeira, uns 30 minutos de descanso para a massa, tempo para ela estruturar.

Depois disso, só levar ao forno para assar a 160ºC por uns 20 minutos.

Esperar essa massa maravilhosa esfriar, e rechear com o **Creme de Limão** (próxima página).

Após recheada, levar a geladeira por 1h para o recheio ganhar uma boa estrutura na torta. E por último então, finalizar cobrindo com o Merengue Suíço. E, decorar com as raspas de limão, que além de decorar, dá um UP no sabor! Essa torta fica SENSACIONAL, LINDA, MARAVILHOSA, MARAVILINDA!!!!

Preparar o merengue logo antes de utilizá-lo para finalizar e decorar a torta.
Merengue Suíço: Levar uma panela com água ao fogo baixo, para servir de base para banho-maria. Colocar as claras e açúcar em um bowl (que encaixe na panela) ou no próprio bowl da batedeira. Enquanto o bowl está em banho-maria, misturar as claras e açúcar com o fouet, por uns 4 minutos, ou até que fique uma mistura bem lisa (cuidado para não cozinhar as claras) -> Você pode verificar com a ponta dos dedos se as claras estão aquecidas e sem grãozinhos de açúcar.
Assim que a mistura estiver bem lisa, transferir para o bowl da batedeira e bater em velocidade média a alta (iniciar com a velocidade média e quando o merengue ganhar volume – corpo e cor branca – aumentar para a velocidade alta). Bater até o merengue atingir o ponto de Bico Firme.

Por fim, retirar sua torta da geladeira, e cobrir com o merengue. Você pode colocar o merengue em um saco de confeitar com bico de confeitar, para decorar. No vídeo aula eu usei o Bico Estrela. Faça à sua maneira para a torta ficar BEM LINDA!!! E, finalizar com raspas de limão que dão um charme todo especial para a torta.

Outro detalhe legal, e que também dá um UP na decor e no sabor, é finalizar o merengue com o Maçarico.

DICAS PARA TORTA:

1- Preparar a Torta de Limão (montagem da massa com o recheio) no dia que irá servir, pois com o tempo o recheio pode ir amolecendo a massa da torta, o que é normal e natural acontecer.
2- Você pode preparar a MASSA antes, até no dia anterior de servir, o recheio também já pode ser preparado com antecedência. E então é só finalizar o RECHEIO e a MONTAGEM no dia que for servir a torta. É assim que eu faço!
3- Você pode escolher usar óleo de coco ou manteiga ghee na massa da torta. Eu fiz com óleo de coco, mas a manteiga ghee vai dar um sabor todo especial. Lembrando que a manteiga ghee não é indicada para quem tem intolerância ou alergia a proteína do leite.

CREME DA TORTA DE LIMÃO

"Que eu seja todo dia como um girassol, de costas pro escuro e de frente pra luz!"

Creme Da Torta de Limão
100g de castanha de caju torrada
120ml de água
130ml de limão espremido
60ml de óleo de coco sem sabor
Pitada de sal rosa (dei 15 voltas no meu moedor)
100g de açúcar demerara

4g de agar agar (usei da marca Gelialgas)
50ml de água

Obs: Separar as raspas do limão para finalizar a Torta.

Iniciar deixando as castanhas em molho na água quente, por 1h ou mais, até amolecerem e ficarem bem hidratadas.

Para fazer o **Creme de Limão**, no liquidificador, colocar as castanhas hidratadas (coadas), a água, o limão espremido, a óleo de coco, sal e açúcar demerara, e bater, uns 5 minutos, até formar um creme espesso, homogêneo, liso e lindo de mais!!!

Para dar estrutura para o creme, mas de forma leve e cremosa, vamos usar o agar agar. Em uma panela, diluir o agar agar com 50ml de água, e levar para cozinhar, em fogo baixo. Mexer sem parar até virar uma goma. Esse processo vai levar no máximo 2 minutos.

E para finalizar, colocar essa goma que formou a partir do agar agar no liquidificador junto com o restante do creme. Bater por 1 minutinho para misturar bem a goma com o creme.

Agora é só levar esse creme maravilhoso para geladeira para refrigerar e ganhar estrutura. E depois usá-lo para rechear a Torta de Limão.

DICAS PARA O CREME:

1- Após tirar o creme do refrigerador, mexer ele para melhorar a consistência. Se ficar muito gelificado é porque ativou de mais o agar agar, se ficar muito mole é porque ativou de menos o agar agar, portanto, segue à risca as dicas da aula vídeo e do ConfeitBook.
2- Fique atenta ao agar agar que vai usar, utilize um de qualidade sem sabor e sem cheiro. Eu uso o agar agar da marca Gelialgas e comprei pela internet (no mercado livre).

"O seu mundo é uma expressão viva de como você está usando e tem usado a sua mente!"

CONFEITBOOK

Doce que Faz Bem

RECEITAS DAS REDES SOCIAIS

por Fran Caleffi

RECEITAS REDES SOCIAIS

Doce que Faz Bem!

"Insanidade é fazer as coisas do mesmo jeito, e esperar resultados diferentes!"
Albert Eistein

CUPCAKE DE CHOCOLATE

Massa do Cupcake
3 ovos
200ml de leite de coco ou leite vegetal
30ml de óleo de coco ou manteiga de coco
30g de cacau puro em pó
80g de açúcar de coco (ou açúcar mascavo)
100g de mix de farinha sem glúten ou farinha de arroz ou farinha de aveia
100g de farinha de amêndoas (ou escolha uma oleaginosa e liquidifique até obter uma farinha, ex: amendoim, castanha do Pará, nozes, castanha de caju)
15g de fermento de bolo
Dica: acrescente 5g de bicarbonato de sódio + 1 colher de sopa de vinagre de maçã junto aos ingredientes líquidos. Ajuda crescer a massa.

Calda de Chocolate
200ml de leite de coco
15g de cacau em pó
30g de açúcar de coco (ou açúcar mascavo)
5g de amido de milho

Ligar o forno para pré aquecer.

Para a **massa do bolo**, na batedeira, colocar os ovos e bater bem até dobrar de volume, e então, acrescentar o açúcar.

Em um bowl grande, acrescentar a farinha, o cacau em pó, o óleo de coco, o leite de coco (e o vinagre de maçã), misturar bem e depois acrescentar a mistura da batedeira. Com delicadeza, envolver toda massa. Por último, acrescentar o fermento do bolo (e bicarbonato) e misturar.

Colocar a massa nas forminhas de cupcake. E levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 30 minutos + 2 min dourador.

Para fazer a **calda de chocolate**, despejar o leite de coco com o açúcar e o cacau em uma panela, misturar bem e deixar cozinhar em fogo baixo, mexendo com frequência até obter uma calda consistente, assim que começar ferver, misturar o amido de milho diluído em um pouquinho de água, deixar ferver por mais 1 a 2 minutos e desligar.

Para finalizar, só cobrir os cupcakes com a calda de chocolate! Que delíciaaa!!! Não esqueça de esperar os cupcakes esfriarem para desformar.

BOLINHO BEM CHÁ DA TARDE 'DE AVEIA, MAÇÃ E LASCAS DE AMÊNDOAS'

Massa do Bolo

3 ovos
1 maçã grande descascada e picada
180g de aveia em flocos grossos
80g de açúcar de coco, ou açúcar demerara ou mascavo
30ml de óleo de coco ou manteiga de coco
Canela em pó a gosto
Pitada de sal
10g de fermento de bolo
Dica: acrescente 5g de bicarbonato de sódio + 1 colher de sopa de vinagre de maçã junto aos ingredientes líquidos. Ajuda crescer a massa.
Lascas de amêndoas para finalizar.

A Aveia contém uma boa quantidade de silício que é um nutriente fantástico para estética corporal, hidratação e prevenção do envelhecimento da pele. Também é rica em beta glucanas, uma fibra muito importante para redução e prevenção do alto colesterol, tem um grande efeito sacietogênico, ou seja, ajuda muito estimular a saciedade, e ainda é hipoinsulinêmica, colabora para que não haja pico de insulina após consumir o bolo. Maravilhosaaaa!

Tudo isso só falando um pouquinho sobre os benefícios nutricionais da aveia, ainda tem a maçã rica em fibras, vitaminas e seu nutriente funcional: a quercentina, um nutriente muito importante para saúde cardiovascular além de outros benefícios como ação antioxidante e anti inflamatória. Além de todos os benefícios dos demais ingredientes. Um bolinho que só faz bem como todos os doces aqui!!! Que coisa mais boa!!! Não é mesmo? Consumir doces que só fazem bem! Amamos!!!

Então vamos a receita!

Ligar o forno para pré aquecer.

Para a **massa do bolo**, no liquidificador, iniciar liquidificando a aveia para transformar em farinha. E reservar em um bowl grande.

Em sequência, no liquidificador, colocar os ovos, o óleo de coco e o açúcar (e o vinagre de maçã). Liquidificar até obter um creme homogêneo.

No bowl com a aveia, acrescentar a maçã, a canela, pitada de sal rosa, misturar bem e acrescentar o creme do liquidificador. Misturar bem toda a massa, e por último, o fermento (+ bicarbonato)!

Colocar em uma forma untada com o óleo de coco, pode forrar com papel manteiga para facilitar na hora de desformar. Por cima da massa, polvilhar canela em pó e amêndoas em lascas. Delícia!

Levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 40 minutos + 2 min dourador.

*Forma que usei no vídeo: forma de pão 19cm x 9cm x 6cm de altura.

Prontinho, lembrar de esperar esfriar o bolo para desformar!

"O amor do meu coração
feliz transborda por todo o
meu corpo."
Louise Hay

BOLO DE CENOURA

"Faça o seu melhor todos os dias. O universo é implacável."

Massa do Bolo
250g de cenoura descascada + 100ml de água: para liquidificar grosseiramente!
*Ou, ralar as cenouras no ralador.
300g de aveia em flocos grossos (para liquidificar e transformar em farinha)
4 ovos
80g de açúcar de coco (ou mascavo, ou demerara)
60ml de óleo de coco
150ml de água morna ou leite vegetal
15g de ferment para bolo

Calda de Chocolate
200ml de leite de coco
15g de cacau em pó
30g de açúcar de coco (ou açúcar mascavo)
5g de amido de milho

Ligar o forno para pré aquecer.

Para iniciar, no liquidificador, liquidificar a aveia para transformá-la em farinha.

As cenouras, você escolhe: ralar as cenouras no ralador, ou, no liquidificador, bater as cenouras com um pouco de água para ficarem raladas grosseiramente (como um purê mais grosso). Dica: melhor ralar.

Para a **massa do bolo**, na batedeira (com o globo), bater os ovos até dobrarem de volume, e acrescentar o açúcar. Depois disso, trocar o globo da batedeira pelo leque, ou continuar a mistura na mão com uma colher ou fouet... acrescentar a farinha de aveia aos poucos até incorporar toda massa, depois o óleo de coco, e em sequência a água/leite vegetal. Assim que a massa estiver toda envolvida e bem homogênea, finalizar com o fermento.

Colocar a massa em uma forma untada com óleo de coco. E levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 50 minutos a 1hora (é um bolo mais pesado) + 3 min dourador no final.

*Forma que usei no vídeo: forma redonda de silicone com furo no meio, 20cm de diâmetro x 10cm de altura.

Para fazer a **calda de chocolate**, despejar o leite de coco com o açúcar e o cacau em uma panela, misturar bem e deixar cozinhar em fogo baixo, mexendo com frequência até obter uma calda consistente, assim que começar ferver, misturar o amido de milho diluído em um pouquinho de água, deixar ferver por mais 1 a 2 minutos e desligar.

Lembrar de esperar o bolo esfriar bem para desformar! E pode cobrir com a calda quente! Minha nossa que bolo delicioso e super saudável!!!

DICA:

1- Esse é um bolo cheio de fibras e ingredientes naturais, então não tem grande durabilidade fora da geladeira. De um dia para o outro (ou após 12h a 15h em temperatura ambiente, coloque na geladeira ou corte em fatias e congele).
2- Se desejar, você pode substituir as 300g de farinha de aveia por: 150g do mix de farinha sem glúten + 150g de farinha de amêndoas (ou de outra oleaginosa). A textura e o sabor mudam, com essa substituição vai ficar um bolo mais leve, por exemplo. Mas de qualquer forma, com a aveia ou substituição dela, fica delicioso e nutritivo!

BOLO DE CHOCOLATE 'COM RESÍDUO DO LEITE VEGETAL'

Massa do Bolo
3 ovos
80g de resíduo do leite de amêndoas
120g de mix de farinha sem glúten
80g de açúcar de coco
10g de cacau em pó
200ml de leite de amêndoas ou leite vegetal
30ml de óleo de coco
20g de chia (opcional)
10g de fermento para bolo
Dica: acrescente 5g de bicarbonato de sódio + 1 colher de sopa de vinagre de maçã junto aos ingredientes líquidos. Ajuda crescer a massa.

Calda de Chocolate
200ml de leite de coco
15g de cacau em pó
30g de açúcar de coco (ou açúcar mascavo)
5g de amido de milho

Esse bolo substitui parte da farinha pelo resíduo do leite de amêndoas! Uma ótima forma de utilizar o resíduo e ainda deixa o bolo super nutritivo com todos os benefícios da amêndoas!

Ligar o forno para pré aquecer.

Para a **massa do bolo**, na batedeira, colocar os ovos e bater bem até dobrar de volume, e então, acrescentar o açúcar.

No bowl da batedeira, com o creme de ovos pronto, acrescentar o resíduo da amêndoas e o mix de farinha sem glúten aos poucos, mexer bem com o fouet para desmanchar bem a farinha e envolve-la com toda massa. Em sequência, o cacau em pó e mexer com o fouet. Após o óleo de coco, o leite de amêndoas, chia (e o vinagre de maçã)... e ir mexendo a massa até envolver todos os ingredientes. Por último, o fermento em pó (+ bicarbonato).

Colocar a massa na forma untada com óleo de coco. E levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 35 a 40 minutos + 2 min dourador.

*Forma que usei no vídeo: forma redonda com furo no meio, 24cm de diâmetro x 5,2cm de altura.

Para fazer a **calda de chocolate**, despejar o leite de coco com o açúcar e o cacau em uma panela, misturar bem e deixar cozinhar em fogo baixo, mexendo com frequência até obter uma calda consistente, assim que começar ferver, misturar o amido de milho diluído em um pouquinho de água, deixar ferver por mais 1 a 2 minutos e desligar. Delícia essa calda, agora é só cobrir o bolo!

Esperar o bolo esfriar para desformar, e cobrir com a calda de chocolate! Uauuu! Maravilhoso!!!

"O poder está sempre no momento presente.."
Louise Hay

TORTA DE MAÇÃ COM MORANGOS

Massa da Torta
150g do mix de farinha sem glúten
150g de farinha de amêndoas
80g de açúcar mascavo ou de coco
40g de manteiga ghee
40g de óleo de coco (ou usar só 80g de manteiga ghee, ou só 80g de óleo de coco)
2 ovos (100g)

Para o recheio
200g de maçã sem casca picada
200g de morango
1 limão
Canela em pó
50g de açúcar de coco

DICAS:

1- No vídeo eu usei frutas congeladas para fazer a torta, você pode escolher usar frutas congeladas ou frescas, como preferir.
2- Essa massa precisa de um tempo de descanso na geladeira para depois ser aberta, então você pode fazer a massa com antecedência, um dia antes por exemplo, e só 'abrir, montar e assar' no dia seguinte ou no dia que for servir a torta.
3- Após assada, o mais gostoso é comer a torta no dia, ela estará fresquinha e com a casquinha sequinha e crocante. A massa vai umedecendo (pelo recheio) com o passar dos dias. Então deixa para montar e assar a torta, no dia que for servir.

Para a **massa da torta**, em um bowl grande, colocar as farinhas e o açúcar, misturar, e acrescentar a manteiga e o óleo de coco. Misturar toda massa com a ponta dos dedos, envolvendo a 'gordura' com a farinha e formando uma farofinha. Após, acrescentar os ovos levemente batidos com um garfo. E misturar toda massa com os ovos até obter uma massa firme. Embrulhar a massa no plástico filme e levar a geladeira por algumas horas.

Com a massa firme, abrir parte dela (em média 2/3) com o rolo, COM AMOR E DELICADEZA, pois é uma massa delicada (e sem glúten, ou seja, sem elasticidade), e forrar a forma da torta (com fundo removível).

Para o **recheio**, em um bowl colocar a maça e temperar com limão e canela. Na torta colocar a maçã (não a calda para não umedecer a massa), os morangos e polvilhar por cima das frutas o açúcar e mais canela em pó.

Abrir o restante da massa com o rolo e cobrir a torta.

Levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 30 minutos + 5 min dourador.

*Forma que usei no vídeo: forma redonda, de fundo removível, 24cm de diâmetro x 3cm de altura.

Essa torta fica maravilhosa, lembra de esperar esfriar para desformar! E, aproveitar!!! Massa fininha, saborosa, leve, e um recheio suculento com a acidez das frutas... perfeita!

"A fórmula da felicidade e do sucesso é ser você mesma da maneira mais sincera que puder."

COOKIES ‘DO TIPO ORIGINAL’

Massa do Cookie
100g de mix de farinha sem glúten
100g de farinha de amêndoas
100g de açúcar de coco
15g de chia (opcional)
15 de linhaça (opcional)
50g de óleo de coco ou gordura de coco ou manteiga ghee
1 ovo batido 50g (se a massa ficar muito dura, usar 1,5 a 2 ovos – 70g a 100g de ovos)
50g de chocolate 70% cacau em gotas ou quebradinho
5g de bicarbonato de sódio
5g de fermento para bolo

Ligar o forno para pré aquecer.

Em um bowl grande, colocar as farinhas, o açúcar, sementes, óleo de coco, chocolate, bicarbonato e o fermento e misturar bem todos esses ingredientes. Após, acrescentar o ovo envolvendo ele com toda massa para a massa ficar firme e ganhar liga. Prontinho!

Agora é só untar a mão com um pouquinho de óleo de coco, e fazer bolinhas com essa massa.

Colocar as bolinhas do cookies sob um ‘tapete de fibra de vidro de silicone’ ou papel manteiga, sob uma forma virada. E achatar levemente as bolinhas para fazer o formato de cookies.

Levar para assar no forno pré aquecido a 160ºC, por cerca de 15 minutos + 2 minutos dourador. Ficar atenta para não queimar, os cookies assam rápido.

Esperar esfriar e aproveitar!!! Ficam maravilhosos!!!

“Quando você começar sua busca, caminhos que você nunca viu antes vão emergir!”

COOKIES DELÍCIA 'DE BANANA, AVEIA E CHOCOLATE'

Massa do Cookie
2 ovos
50g de chocolate 70% cacau em gotas ou picado
2 bananas bem maduras
200g de aveia em flocos grossos (para liquidificar e obter uma farinha)
30ml de óleo de coco
30g de açúcar de coco ou açúcar demerara
20g de linhaça dourada ou linhaça marrom ou chia
10g de fermento para bolo
Um pouco de chocolate a mais para finalizar.

Ligar o forno para pré aquecer.

Bater os dois ovos com o garfo e reservar.

Se a aveia estiver em flocos, liquidificar até obter uma farinha.

Em um bowl grande, amassar as bananas com o garfo, e acrescentar: a aveia, a linhaça, o óleo de coco, o chocolate (em pedacinhos ou gotas), o açúcar de coco, os ovos e o fermento. Misturar tudo até obter uma massa consistente.

Agora é fácil, só pegar um pouquinho dessa massa, fazer uma bolinha, e achatar para obter o formato de um Cookie. Pode colocar mais gotinhas ou pedacinhos de chocolate por cima para decorar, se desejar.

Para assar, colocar papel manteiga (ou tapete de silicone de fibra de vidro) sobre uma forma virada, colocar os cookies em cima, e levar para assar no forno pré aquecido a 160ºC, por cerca de 15 a 20 minutos + 2 minutos dourador. Ficar atenta para não queimar, as bolachinhas assam rápido.

Esperar esfriar e aproveitar!!!

"Escolha um medo por dia e mostre quem é que manda!"

GRANOLA – ELIXIR DE SAÚDE

"Os pensamentos que tenho agora criam o meu futuro."
Louise Hay

Ingredientes da Granola
350g de aveia em flocos grossos
50g de coco em lascas
100g de flocos de milho sem açúcar
100g de semente de abóbora
100g de semente de girassol
50g de castanha do Pará
50g de amêndoas
50g de castanha de caju
50g de avelã
30g de semente de linhaça
30g de chia
15 g de gergelim
100ml de mel ou melado
50ml de óleo de coco
Pitada de sal rosa

50g de goji berry
50g de crambery desidratado
50g de uva passa roxa
50g de uva passa dourada
50g de tâmara sem caroço
100g de damasco

Essa é uma sugestão de ingredientes, mas você pode escolher os ingredientes que quiser e mais gostar para fazer uma granola perfeita e maravilhosa para seu dia a dia!
Eu chamo essa granola de 'Elixir da Saúde' pela rica combinação de ingredientes do bem, nutrientes e compostos funcionais! É uma fonte de saúde perfeita para incrementar no dia a dia!

Primeiro passo é preparar alguns ingredientes, fácil... só cortar as oleaginosas (castanhas, amêndoas, avelã...) grosseiramente, na metade ou em 4 partes. Cortar as tâmaras e damasco em fatias ou pedaços menores.

Agora é só misturar todos os ingredientes em uma assadeira, menos as frutas secas. Então, na assadeira colocar a aveia, sementes, coco, oleaginosas. Por último o mel, óleo de coco e pitada de sal. E mistura bem para envolver todos os ingredientes.

Levar ao forno, a 160ºC. E a cada 10 minutos, abrir o forno para mexer a granola, e deixar até que ela atinja o aspecto que você preferir: mais molhadinha ou mais sequinha. Eu deixo a minha granola por volta de uns 30min a 40 min, mexendo sempre a cada 10 minutos.

Depois de assada, retirar do forno, acrescentar as frutas secas e mexer bem toda granola. Deixar esfriar para armazenar em um recipiente de vidro (pois gordura em contato com plástico libera Bisfenol que é uma substância tóxica, então, pela granola ter bastante "gordura boa" é importante que fique em recipiente de vidro). Pode conservar em temperatura ambiente, tem ótima durabilidade.

Pode consumir com iogurte natural/ iogurte kefir / iogurte vegetal. Delíciiiaaaa! Consumir com frutas. Consumir com leite vegetal. Pode usar para cobrir bolos, fica lindo! É o docinho saudável que 'tem que ter'!

CHOCONUTS

"Todos os dias me oferecem uma nova oportunidade. Ontem acabou. Hoje é o primeiro dia do meu futuro!"
Louise Hay

Ingredientes do ChocoNuts
100g de chocolate 70% cacau
10g de coco em lascas
10g de semente de abóbora
10g de semente de girassol
10g de castanha do Pará
10g de amêndoas
10g de castanha de caju
10g de avelã
5g de semente de linhaça
5g de chia

Se quiser, pode incrementar com algumas frutas secas como: goji berry, crambery desidratado, uva passa roxa, uva passa dourada, tâmara sem caroço, damasco.

Aqui é uma sugestão de ingredientes, mas você pode escolher o que mais gostar e preferir. Lembrando que essa é uma receita para você usar principalmente muitos Nuts ('Nuts' é uma palavra em inglês que significa 'Oleaginosas', ou seja, são: castanhas, amêndoas, nozes, avelã, amendoim) e sementes (chia, linhaça, semente de abóbora, semente de girassol); e poucas frutas secas.

A nutrição é muito mais incluir, do que excluir! E nessa receita é possível combinar um chocolate de boa qualidade nutricional (70% cacau) com outros ingredientes saudáveis para fazer o Choconuts que é um doce deliciosooooo e saudável para o dia a dia, e que leva nutrientes que saciam a vontade de comer doce e de comer chocolate!
Vantagens? Muitas! Você come menos quantidade de chocolate e se sente mais saciada com isso. Consome muitos nutrientes associados ao chocolate. Aliás, vários ingredientes deliciosos combinando sabores e texturas fazendo com que o chocolate fique ainda mais saboroso e gostoso!
Maravilha né? Amoooo! O chocolatinho do dia a dia fica muito mais saudável assim!

Então, vamos lá! O primeiro passo é derreter o chocolate, e como ele é um ingrediente super delicado, é melhor derreter em 'banho maria'. Portanto, panela com água em fogo baixo, e por cima uma vasilha de vidro. Colocar o chocolate em gotas ou quebrado na vasilha e aguardar derreter, mexer se necessário.

Depois de derretido é hora de utilizá-lo. Você pode preparar uma forma com papel manteiga, e espalhar o chocolate sob o papel manteiga moldando uma barra. Ou então usar forminhas de chocolate (adquire em lojas de produtos para festa), como forminha de bombons por exemplo.

E nesse chocolate derretido, você vai espalhar as sementinhas e nuts (oleaginosas) que escolher para combinar com o chocolate! A quantidade é a gosto, mas o legal é deixar o chocolate bem caprichado e incrementado com nuts e sementes.

Por último, é só levar à geladeira para cristalizar o chocolate e endurecer novamente. E estará pronto, pode quebrar a barra em pedaços menores / desformar o chocolate se estiver nos moldes e consumir ao longo dos dias quando bater aquela 'vontade de um chocolatinho'. Hummmm, perfeito com um cházinho!!!

LEITE DE AMÊNDOAS

Ingredientes do Leite de Amêndoas
100g de amêndoas
600ml de água filtrada ou natural
Tecido voal para coar.

A Amêndoas é um super alimento, cheia de vitaminas e minerais que permitem a "Nutrição de dentro pra fora", ou seja, nutrientes que vão nutrir as células do corpo e que contribuem inclusive para hidratação da pele. A amêndoas é poderosa na hidratação da pele. Além de todos os benefícios para saúde.

A amêndoas tem nutrientes funcionais com alta ação antioxidante e anti inflamatória, é rica em vitamina E, em cálcio, em gorduras boas e proteínas. Aliás, é rica em gorduras boas e proteínas, e tem baixíssima quantidade de carboidratos. Tudo de bom né? O que confere sua propriedade low carb.

Por isso que ela é muito utilizada em receitas low carb e por isso que eu utilizo muito a amêndoas nas minhas receitas de doces do bem, por ela ser low carb e mais, por ela também contribuir para redução da carga glicêmica da refeição e ter um benefício maravilhoso de estimular a saciedade, ou seja, quando você come amêndoas você tem a sensação de estar satisfeita por mais tempo. Maravilhosa, não é mesmo? Um super alimento MESMO!

As amêndoas são super bem vinda à nossa alimentação diária. Por isso é muito legal incluir formas te trazer a amêndoas no nosso dia a dia: leite de amêndoas, resíduo do leite de amêndoas, farinha de amêndoas, lascas de amêndoas, a própria amêndoas.

Para fazer o Leite de Amêndoas, o primeiro passo é deixar as amêndoas de molho na água por umas 2 a 3 h em água quente até que elas hidratem e fiquem bem inchadas (se você não tiver todo esse tempo, deixe as amêndoas de molho na água 'morna ou quente' para hidratar mais rápido).
Depois desse tempo de molho, jogar fora a água do remolho pois a amêndoas libera **fitatos** na água, que é um anti nutriente. Portanto, jogar fora a água e lavar as amêndoas rapidinho em água corrente, só uma passadinha está bom.

Agora, fácil, colocar as amêndoas no liquidificador com água mineral/ filtrada e bater bem até que a amêndoas se desmanche por completo e reste só o resíduo dela, por uns 5 minutos. Fica uma bebida linda, bem espumosa. Um líquido leitoso maravilhoso, lindo, saboroso e nutritivo!

Por último, é só coar o leite no voal. O voal vai segurar todo resíduo das amêndoas. Esse resíduo, maravilhoso, saboroso e nutritivo, pode ser armazenado na geladeira para ser usado em até 3 dias, ou congelado para ser utilizado em até 3 meses. Pode usá-lo para substituir a farinha nos doces, fica maravilhoso!

E o leite deve ser armazenado em frasco de vidro com tampa, na geladeira. Por até 5 dias (mexer sempre antes do consumo para homogeneizar), ou congelado por até 3 meses.

DICAS:

1- Você pode utilizar mais ou menos água dependendo de como quer o leite, com mais água ele fica mais ralo, com menos água, fica mais denso. Pode chegar até, em média, 100g de amêndoas para 1 litro de água.
2- Você encontra o voal em lojas de produtos naturais, ou se quiser confeccionar, procura por tecido voal.

BATIDA NUTRITIVA

Ingredientes da Batida Nutritiva
100ml de leite de amêndoas ou leite vegetal
1 banana congelada (que dá cremosidade pra batida)
Frutas vermelhas que preferir, no vídeo eu usei frutas congeladas: ½ maçã, 5 morangos.
1 medida de colágeno (medida da dose indicada no frasco)

Essa batida é uma ótima fonte de saúde, nutrientes e eu diria que um "elixir para saúde da pele", um verdadeiro 'skin care' (cuidado da pele) de dentro pra fora. Isso porque, além do leite de amêndoas (e logo acima você pode conferir todos os inúmeros e ilustres benefícios dele), ainda leva frutas super nutritivas, e a sugestão aqui foi a maçã que contém quercetina e morangos (ou frutas vermelhas) que contém astaxantinas, ou seja, propriedades funcionais com alta ação antioxidante, anti inflamatória e que age em combate ao envelhecimento precoce da pele. Tá bom ou quer mais?

Porque tem mais!!! Além de tudo isso, ainda tem o colágeno! Ahhh, o colágeno, o queridinho de todas as peles!

Bom, sem mistério nenhum para fazer essa batida, junta tudo e liquidifica!!! Usa as frutas que preferir, e deixar elas já congeladas prontinhas pra uso facilita a vida!!! Tenho certeza que você vai amar essa batida, super nutritiva, sabor leve e conquistante! Sabor de skin care (cuidado com a pele)!

BATIDA FOTOPROTETORA

Ingredientes da Batida Fotoprotetora
200ml de leite de amêndoas ou leite vegetal
OU 1 colher de sopa de aveia + 200ml de água
OU água de coco natural
+
½ cenoura
½ beterraba
100g de morangos ou frutas vermelhas
1 medida de colágeno (medida da dose indicada no frasco)

Nutrientes com ação fotoprotetora ajudam evitar a ação danosa dos raios ultravioletas do sol sob a pele (que leva ao foto envelhecimento da pele, ou seja, o envelhecimento da pele causado pelo sol).

Tem vários alimentos que tem nutrientes com ação fotoprotetora, que conseguem fazer a proteção da pele contra a radiação solar, 'de dentro para fora'. Lembrando que o consumo de alimentos fotoprotetores não inibe o uso de filtro solar que faz a proteção de 'fora para dentro'. Alguns alimentos e nutrientes com propriedades fotoprotetoras são: os carotenoides (alimentos alaranjados, amarelos, vermelhos, folhosos verdes) como betacaroteno (alimentos alaranjados) e licopeno (alimentos vermelhos), a vitamina C (frutas cítricas, frutas vermelhas), vitamina E, resveratrol, chá verde.

Lembre-se sempre: "Todos nós vamos envelhecer, mas a forma como vamos envelhecer depende dos nossos cuidados!" E a alimentação tem um papel fundamental nesses cuidados com a saúde da pele e prevenção do envelhecimento. E nessas batidas que eu ensino aqui é possível acrescentar muitos nutrientes poderosos e fazer um verdadeiro elixir para a saúde da pele e do corpo.

Bom, sem mistério nenhum para fazer essa batida, só juntar todos os ingredientes: fruta, bebida de preferir e o colágeno, e liquidificar!!! Tenho certeza que você vai amar essa batida, super nutritiva, sabor leve e conquistante! Skin Care e Bronzeado Saudável ATIVAR!

SMOOTHIE DE PITAYA

Ingredientes do Smoothie
1 Pitaya rosa
½ Maça
1 Banana congelada – para dar mais cremosidade.
20g de aveia em flocos grossos (1 a 2 colheres de sopa)
100ml de leite vegetal ou água ou água de coco

Para decorar
Sementinhas de chia
Pepita de girassol
Sementinha de abóbora
Granola Natural
Nibs de Cacau

A pitaya, também conhecida como Fruto do Dragão, é linda e tem uma cor rosa vibrante maravilhosa. Não só linda, mas também muito nutritiva!!! Ela contém pigmentos como betacianinas, betaxantinas, ácidos fenólicos, flavonoides que tem uma grande e importante ação antioxidante! É uma fruta com poderosa ação antioxidante, além de suas vitaminas, minerais e fibras!

Para o **Smoothie de Pitaya**, no liquidificador, liquidificar todos os ingredientes: as frutas, aveia e leite vegetal ou água. Até ficar bem cremoso e homogêneo. E, prontinho! É só isso mesmo!
Colocar esse creme delicioso e maravilhoso em um bowl, decorar com ingredientes super nutritivos, como as sementinhas, granola, nibs... o que você preferir, e se deliciar!

DICA:

1- A Pitaya é uma fruta que se encontra geralmente em dezembro/janeiro/fevereiro. Então, o melhor é comprar nessa época, cortar e congelar. Assim, você tem por muito mais tempo!

"Pensamentos conduzem a sentimentos.
Sentimentos conduzem a ação.
Ações conduzem a resultados!"

PICOLÉ DE UVA

Ingredientes do Picolé de Uva
200ml de Suco de uva integral sem açúcar
200ml de Água mineral ou Água de coco natural
*As quantidades variam de acordo com o volume das suas forminhas de picolé.

Para fazer o picolé, primeiro mede/pesa a quantidade de líquido que cabe nas suas forminhas de picolé. Por exemplo, para preencher as minhas forminhas eu preciso de 400ml de líquido.
Então, prepara metade da quantidade de suco de uva, e a outra metade de água ou água de coco. Misturar bem, preencher as forminhas e levar ao congelador. Vai levar algumas hora para congelar e ficar pronto como picolé!!! Depois, só aproveitar!!! Fácil, saudável e delícia!

PICOLÉ DE MORANGO

Ingredientes do Picolé de Morango
200g Iogurte Natural ou Iogurte Kefir ou Iogurte Vegetal
100ml de mel
200g de morango

Para fazer o **picolé**, no liquidificador, liquidificar todos os ingredientes: iogurte, mel e morangos, até obter uma consistência homogênea e cremosa. Agora fácil, coloca essa misturinha delícia nas forminhas de picolé e levar ao congelador. Vai levar algumas hora para congelar e ficar pronto como picolé!!! Depois, só aproveitar!!!

DICAS:

1- Se atenta aos ingredientes do Iogurte Natural, é interessante que tenha como ingredientes apenas "leite" e "fermento lácteo", fermento é o probiótico! Um iogurte natural cheio de ingredientes certamente não é tão natural assim, então lembre-se de sempre ler os ingredientes para escolher bem o seu iogurte natural.
2- O Iogurte Kefir é uma complexa simbiose probiótica, um conglomerado de micro-organismos, leveduras e lactobacilos. Ou seja, é uma fonte imensa de probióticos, muito mais do que o iogurte natural. Tem uma colônia muito mais complexa e variada de cepas de probióticos, comparado ao iogurte natural.
Probióticos são microrganismos "bacteriazinhas" que fazem muito bem para a saúde, MUITO BEM MESMO! Devem ser consumidos diariamente! Fazem bem para saúde intestinal, saúde do corpo todo, muito importantes para o aumento da imunidade e também para estética corporal e saúde da pele! E tem um grande papel, bem colaborativo, no emagrecimento!
3- Para quem tem intolerância à lactose ou intolerância a proteína do leite, não pode consumir iogurte natural ou iogurte Kefir. Nesses casos, o indicado é o consumo de Iogurte Vegetal, e temos várias opções de iogurtes vegetais deliciosos no mercado.

"É dia por dia.
Degrau por degrau."

CUPCAKE DE CHOCOLATE DA MARIA, ADOÇADO COM BANANA!

Massa do Cupcake
4 ovos – separar clara e gema
20g de cacau puro em pó
2 a 3 bananas bem maduras
40ml de óleo de coco ou manteiga de coco ou azeite de oliva
200ml de leite de coco ou leite vegetal – usei de coco
80g de mix de farinha sem glúten
80g de farinha de amêndoas ou farinha de castanha de caju ou farinha de amendoim
10g de fermento para bolo

Calda de Chocolate
200ml de leite de coco ou outro leite vegetal
15g de cacau em pó
30g de açúcar de coco (ou fazer uma pastinha de 50g de tâmara amolecida em água, para adoçar).
2g de amido de milho diluído em um pouquinho de água

Ligar o forno para pré aquecer.

Começar separando o ovo em clara e gema. Na batedeira, bater as claras até ficarem bem volumosas, para fazer clara em neve bem linda.

Para a **massa do bolo**, no liquidificador, bater as gemas, o leite de coco, óleo de coco, as bananas e o cacau em pó, até formar um creme bem lindo!

Em um bowl grande, colocar o creme do liquidificador, acrescentar metade das farinhas (legal coar as farinhas para incrementar no creme), mexer com o fouet, e depois o restante das farinhas, e novamente mexer com o fouet, pra uma massa bem lisa e homogênea. Então, acrescentar a clara em neve, primeiro, metade da clara em neve e mistura delicadamente com uma colher de mexer, e depois, o restante da clara em neve. Misturar até obter uma massa bem linda e aerada. Por último, adicionar o fermento e misturar com a massa.

Colocar a massa nas forminhas de cupcake. E levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 30 minutos + 2 min dourador.

Para fazer a **calda de chocolate**, despejar o leite de coco com o açúcar e o cacau em uma panela, misturar bem e deixar cozinhar em fogo baixo, mexendo com frequência até obter uma calda consistente, assim que começar ferver, misturar o amido de milho diluído em um pouquinho de água, deixar ferver por mais 1 a 2 minutos e desligar.

Para finalizar, só cobrir os cupcakes com a calda de chocolate! Que delíciaaa!!!

Boa diversão!!!!

"Não é o que você faz para seus filhos, mas o que você os ensinou fazer por si mesmos, que irá torná-los seres humanos bem sucedidos."

BOLO DE CENOURA - RECEITA DA LIVE

Massa do Bolo
200g de cenoura ralada para juntar ao bolo
50g de cenoura ralada para liquidificar
*Ou, bater toda a cenoura junto.
200g de farinha de aveia
50 de mix de Farinha sem Glúten do Doce que Faz Bem
3 ovos
80g de açúcar de demerara (ou mascavo, ou coco)
60ml de óleo de coco
200ml de leite vegetal
15g de fermento para bolo

OBS. Você pode substituir a Farinha de Aveia + Mix de Farinha sem Glúten, por uma segunda combinação:
- ➔ 125g de Mix de Farinha sem Glúten + 125g de Farinha de Amêndoas ou Farinha de Castanha de Caju

Calda de Chocolate – Opção 1
200ml de leite de coco ou leite vegetal
15g de cacau em pó
30g de açúcar de coco (ou açúcar mascavo)
5g de amido de milho

Calda de Chocolate – Opção 2
80g de chocolate 70% ou 100g de chocolate 50% cacau
200ml de leite de coco ou leite vegetal

Ligar o forno para pré aquecer.

Para iniciar, ralar a cenoura.

Para a **massa do bolo**, no liquidificador bater os ovos, o leite vegetal, o óleo de coco, o açúcar e um pouco de cenoura (50g em média, para colorir a massa). Bater bem, até obter um creme bem lindo e homogêneo.

Colocar esse creme em um bowl, e ir acrescentando a farinha aos poucos e mexendo com o fouet. Tendo a massa bem linda e lisinha, acrescentar a cenoura ralada, misturar com a colher toda massa. E por último, o fermento.

Colocar a massa em uma forma untada com óleo de coco. E levar ao forno pré aquecido a 180ºC/ 190ºC, por em torno de 50 minutos a 1hora (é um bolo mais pesado). No meu forno, eu asso por 1hora a 190ºC e depois de 20 minutos reduzo para 180ºC.

*Forma que usei: forma suíça decorada, redonda com furo no meio, 22cm de diâmetro x 7,5cm de altura.

Para fazer a **calda de chocolate – opção 1**, despejar o leite vegetal com o açúcar e o cacau em uma panela, misturar bem e deixar cozinhar em fogo baixo, mexendo com frequência até obter uma calda consistente, assim que começar ferver, misturar o amido de milho diluído em um pouquinho de água, deixar ferver por mais 1 a 2 minutos e desligar.

Para fazer a **calda de chocolate – opção 2**, despejar o leite de coco com o chocolate em uma panela, misturar bem até o chocolate derreter e obter uma calda consistente.

Lembrar de esperar o bolo esfriar bem para desformar! E pode cobrir com a calda quentinha! Minha nossa que bolo delicioso e super saudável!!!

DICA:

1- Esse é um bolo cheio de fibras (aveia) e ingredientes naturais, então não tem grande durabilidade fora da geladeira. De um dia para o outro (ou após 20h a 24h em temperatura ambiente, principalmente em locais muito quente, coloque na geladeira ou corte em fatias e congele).

CONFEITBOOK

Doce que Faz Bem

RECEITAS
PASSO A PASSO

por Fran Caleffi

RECEITAS PASSO A PASSO

"Pense que você é um ímã humano. Constantemente atraindo aquilo que você fala, pensa e sente."

Doce que Faz Bem!

BOLO DE BANANA COM CASTANHAS, SEM AÇÚCAR

Massa do Bolo
3 ovos
200ml de leite de coco ou outro leite vegetal
100g de farinha de castanha do Pará (*apenas liquidificar a castanha do Pará até obter uma farinha)
100g de farinha de aveia (*apenas liquidificar a aveia em flocos até obter uma farinha)
30g de óleo de coco
2 bananas bem maduras + 1 a 2 bananas maduras para decorar
5g de canela em pó
20g de chia
10g de fermento de bolo
Dica: acrescente 5g de bicarbonato de sódio + 1 colher de sopa de vinagre de maçã junto aos ingredientes líquidos. Ajuda crescer a massa.
Castanhas picadas para decorar

Esse é um bolo muito saudável e nutritivo, cheio de fibras que são benéficas pra saúde e saciam a vontade de comer doces e carboidratos, o que é maravilhoso!!! Além disso, não leva nada de açúcar, ele é adoçado com as bananas bem maduras que já são super docinhas!!! Uma delíciaaaa!!!!

DICAS:

1- A banana precisa estar madura para o sabor do bolo ficar bem docinho. Caso as suas bananas não estejam maduras, coloque-as 'com casca, inteiras' em uma assadeira e leve ao forno por alguns minutos para ela "cozinhar/assar/amadurecer", elas vão ficar mais docinhas.
2- A chia é opcional. Ela torna o bolo ainda mais saudável, nutritivo e sacietogênico! Você também pode liquidificar ela junto com as farinhas (de aveia ou castanha) para ninguém ver que está no bolo. As vezes as crianças 'não gostam'.
3- Se você preferir substituir a castanha do Pará por outra oleaginosa como a amêndoas, castanha de caju, nozes, avelã, amendoim... basta liquidificar até obter uma farinha e usar no lugar da castanha do Pará. Qualquer oleaginosa que você escolher, vai muito bem combinada com o sabor da banana.
4- Sugiro sempre comprar a aveia na forma mais íntegra que encontrar, para liquidificar e transformar em farinha logo antes de usar na receita, assim, conserva seus nutrientes e fibras.

Modo de Preparo:
Ligar o forno para pré aquecer.
Iniciar preparando a farinha de aveia e farinha de castanhas no liquidificador. Primeiro, liquidificar uma, por exemplo a aveia em flocos grossos até obter uma farinha, e reservar em um bowl. Depois, liquidificar as castanhas do Pará até obter uma farinha e reservar junto com a aveia.
Para a **massa do bolo**, em um bowl grande, inicie colocando os ingredientes líquidos e misturando: ovos, óleo de coco e o leite vegetal (e vinagre de maçã). Após, adicionar a farinha de aveia e farinha de castanha e mexer. Adicionar a chia, a canela em pó e 2 bananas maduras amassadas ou bem picadinhas. Por último o fermento (e o bicarbonato).
Colocar em uma forma untada com o óleo de coco e forrada com papel manteiga (ajuda na hora de desformar), decorar com a banana (fatias, rodelas) e castanhas picadas.
Levar ao forno pré-aquecido a 180ºC, por em torno de 30 a 40 minutos + 2 min douradorno final.
*Forma que usei no vídeo: forma de pão 19cm x 9cm x 6cm de altura.

Prontinho, lembrar de esperar esfriar o bolo para desformar! Fica maravilhoso!!! Bolinho Conforto!

BOLO DE CHOCOLATE COM CALDA DE CHOCOLATE E CARDAMOMO - FEITO COM O RESÍDUO DO LEITE DE AMÊNDOAS

Massa do Bolo
100g de aveia (*apenas liquidificar a aveia em flocos até obter uma farinha)
100g de resíduo do leite vegetal (os melhores nesse caso: castanha do Pará ou amêndoas), ou alguma oleaginosa liquidificada (castanha do Pará, castanha de caju, nozes, amêndoas) ou farinha de amêndoas
50g de cacau em pó
50g de açúcar mascavo ou açúcar de coco
2 ovos
250ml de leite de coco ou leite vegetal
50g de óleo de coco
20g de chia
5g de canela em pó
Pitada de sal
15g de fermento para bolo
Dica: acrescente 5g de bicarbonato de sódio + 1 colher de sopa de vinagre de maçã junto aos ingredientes líquidos. Ajuda crescer a massa.

Calda de Chocolate com Cardamomo
250ml de leite de coco ou leite vegetal
30g de cacau em pó
50g de açúcar mascavo ou de coco
30ml de óleo de coco
Pitada de sal rosa – opcional
Dica: No final acrescente 5g de amido de milho diluído em um pouquinho (1 colher de sopa) de água.
4 sementes de cardamomo - opcional

Nibs de cacau para decorar o bolo.

Esse é um bolo de chocolate mais pesado, pois leva bastante ingredientes com fibras, portanto, é muito mais nutritivo também! Perfeito para o dia a dia! O cardamomo na calda de chocolate é para dar um sabor diferenciado e especial, um toque de sabor a mais, mas é opcional. É um sabor marcante e presente, se você não quiser, não precisa adicionar! Mas... que tal se dar uma chance para o novo?

Para você conhecer melhor o Cardamomo, vamos falar um pouquinho sobre ele:
É uma especiaria maravilhosa, sabor dominante e um perfume conquistador, muito utilizado na culinária indiana. Ele pode ser utilizado em chás e em preparações de pratos salgados e doces, como aqui, que o utilizamos na calda de chocolate. Nutricionalmente é rico em vitaminas, minerais, antioxidantes e fotoquímicos, tem alta propriedade anti inflamatória, é maravilhoso para fortalecer o sistema imunológico, maravilhoso para digestão, e é até considerado um alimento afrodisíaco por ter propriedades que aumentam a circulação sanguínea corporal. Esteticamente, por seus compostos funcionais, é maravilhoso pra saúde da pele e na ação anti envelhecimento da pele!
E tudo isso além de inúmeros outros benefícios! Vamos combinar que é uma super especiaria, não é mesmo? Perfeita para se ter em casa e começar incluir nas receitas e nos chás!

DICAS:
1- Lembre-se sempre que, se você tem o hábito de fazer leite vegetais de oleaginosas como de castanha do Pará ou de amêndoas, você pode utilizar o resíduo que sobra desses leites como farinha no bolo. Fica super nutritivo e dá uma consistência super fofinha para a massa do bolo.
2- Sugiro sempre comprar a aveia na forma mais íntegra que encontrar, para liquidificar e transformar em farinha logo antes de usar na receita, assim, conserva seus nutrientes e fibras.

Ligar o forno para pré aquecer.

Para iniciar, no liquidificador, liquidificar a aveia para obter uma farinha, e colocar em um bowl.

Modo de preparo 1: Em um bowl grande, colocar a farinha de aveia, resíduo do leite vegetal (ou farinha de oleaginosa), açúcar, pitada de sal, cacau em pó, canela, chia, o óleo de coco, ovos, leite vegetal (e o vinagre de maçã), e misturar todos os ingredientes até obter uma massa consistente. Por último o fermento (e o bicarbonato).

Modo de preparo 2: No liquidificador, após liquidificar a aveia e colocar em um bowl. Bater os ovos, o leite, o óleo de coco, o açúcar, o cacau em pó, a canela e a chia (e o vinagre de maçã), até obter um creme homogêneo. Então, acrescentar a farinha de aveia e o resíduo da amêndoas (ou farinha de oleaginosa), liquidificar. Por último o fermento (e o bicarbonato) e só dar umas pulsadas no liqui, devagar, para misturar a massa, ou misture com uma colher para envolver o fermento na massa.

Colocar em uma forma untada com o óleo de coco. E, levar ao forno pré aquecido a 180ºC, por em torno de 40 minutos + 2 min dourador no final.
*Forma que usei no vídeo: forma redonda, 22cm de diâmetro x 5cm de altura.

Para fazer a **calda de chocolate**, em uma panela colocar o óleo de coco, leite de coco ou leite vegetal, o cacau e o açúcar. Misturar bem e deixar cozinhar em fogo baixo, no final acrescentar a misturinha de amido de milho. Deixar ferver 1 a 2 minutos até obter uma calda consistente, e por último acrescentar a baguinha do cardamomo (abrir a semente de cardamomo e retirar só a baga de dentro, pode amassar a baga com a faca). Delícia!

Prontinho, lembrar de esperar esfriar o bolo para desformar! E finalizá-lo cobrindo com a calda de chocolate e nibs de cacau! Maravilhoso!!!

"A coragem é a primeira das qualidades humanas, pois garante todas as outras."
Aristóteles

MORANGO COM CALDA DE CHOCOLATE

"O que você deixou de ser quando cresceu?"

Morangos Deliciosos ou Frutas que você preferir

Calda de Chocolate
200ml de leite de coco ou leite de castanha de caju
10ml de óleo de coco
10g cacau puro em pó
30g de açúcar mascavo ou açúcar de coco
Dica: No final acrescente 5g de amido de milho diluído em um pouquinho (1 colher de sopa) de água.
Dica: Se gostar pode adicionar especiarias, como: um pouquinho de pimenta do reino moída / um pouquinho de noz moscada ralado/ a baguinha do cardamomo esmagadinha com a faca... sugestões, é opcional.

Um docinho delicioso para quando bate aquela bem conhecida 'vontade de um docinho', bem prático e saudável!!! Nada melhor que frutas com uma calda de chocolate, sim... frutas, porque não precisa ser necessariamente o morango! Você pode usar banana, kiwi, uva... a fruta que você mais gostar!

Para iniciar, higienize bem os morangos ou a fruta que preferiu e corte como desejar.

Para fazer a **calda de chocolate**, em uma panela colocar o óleo de coco, leite de coco ou leite de castanha de caju, o cacau e o açúcar. Misturar bem e deixar cozinhar em fogo baixo, no final acrescentar a misturinha de amido de milho. Deixar ferver 1 a 2 minutos até obter uma calda consistente. Delícia!

Esperar esfriar um pouquinho a calda, e cobrir as frutas com ela! Uauuu, delícia!!!

BANANA FIT

Ingredientes para Banana Fit:
Banana
Pasta de Amendoim em temperatura ambiente (para ficar cremosa), ou outra pasta de oleaginosa que você preferir: pasta de avelã, pasta de castanhas, pasta de amêndoas.
Canela em pó
Cacau em pó
Nibs de cacau
Lascas de Amêndoas
*Quantidades a gosto!

Um ótimo docinho para o dia a dia, bem natural e saudável!!! A ideia da Banana Fit é complementar a banana com ingredientes de diferentes texturas e aspectos nutricionais, para dar mais saciedade, ficar mais saborosa e incrementada! Tão fácil, tão natural e tão delícia!!!

Essa combinação de ingredientes fica perfeita, mas você pode usar os ingredientes que tiver à disposição e preferir!

É muito simples fazer, basta cortar a banana em rodelas ou em duas fatias (corta a banana ao meio na vertical), cobrir com pasta de amendoim e "temperar a pasta de amendoim", com o cacau em pó, canela em pó, nibs de cacau (crocância) e lascas de amêndoas!

Fica muitoooooo bom!

CEREAL DE AVEIA

"Você não pode evitar que os problemas batam à sua porta. Mas não há necessidade de oferecer-lhes uma cadeira para sentar."

Ingredientes para o Cereal
100ml de leite de amêndoas ou leite vegetal
30g de aveia em flocos (2 colheres de sopa bem cheia)
5g de chia (1 colher de chá bem cheia)
1g de canela em pó (1 colher de cafezinho)
5ml de mel (1 colher de chá de mel)
Mirtilos (ou frutas que preferi)
Castanha do Pará (ou oleaginosas que preferir: amêndoas, avelã, castanha de caju)

Esse cereal é uma refeição de café da manhã, lanche ou ceia super nutritivo. Docinho e cheiooooo de fibras e nutrientes, isso porque a gente prepara o cereal com aveia e ainda acrescenta vários outros ingredientes que saciam e são muito saudáveis e nutritivos. Um composto perfeito para a saúde!

Pode até fazer de um dia para o outro, a aveia e a chia ganham consistência e fica como um 'pudinzinho' bem delícia! Ou seja, pode preparar alguns potinhos para ficar pronto e consumir no dia seguinte ou ir consumindo ao longo da semana!

É uma ótima opção para preparar a noite e consumir no café da manhã do outro dia! Ou também para preparar a noite e levar no dia seguinte para um lanchinho no trabalho (para isso use um vidro com tampa)!

Basta você preparar em um vidrinho a aveia, chia, canela e mel, e misturar bem com o leite. Deixar hidratar. Depois é só complementar com frutas que preferir e ainda pode colocar oleaginosas, como no vídeo que eu usei a castanha do Pará, para dar mais saciedade e ficar mais nutritiva.

Use também:
- ➔ Oleaginosas como a castanha de caju, amêndoas, nozes, avelã.
- ➔ Semente de girassol
- ➔ Semente de abóbora
- ➔ Linhaça
- ➔ Frutas que mais gostar

TAÇA DE IOGURTE COM CALDA DE MORANDO E FAROFINHA CROCANTE

Creme de Iogurte
200g de iogurte natural – pode usar o Iogurte kefir, Iogurte Natural e até Iogurte Vegetal.
50g de morangos picados

Calda de Morango
100g de morango liquidificado com 50ml de água
20g de açúcar demerara ou mascavo

"Seja sua fã número 1!
Você precisa ser a primeira
acreditar que você é capaz e pode
conquistar tudo que quiser."

Farofinha Crocante
100g de castanha do Pará (ou amêndoas, ou nozes)
20g de açúcar de coco ou mascavo ou demerara
20ml de óleo de coco ou gordura de coco
Pitada de sal
Noz Moscada ralada
Canela em pó a gosto

Morangos para decorar – em fatias ou inteiros

DICAS SOBRE O IOGURTE:

1- Se atentar aos ingredientes do Iogurte Natural, é interessante que tenha como ingredientes apenas "leite" e "fermento lácteo", fermento é o probiótico! Um iogurte natural cheio de ingredientes certamente não é tão natural assim, então lembre-se de sempre ler os ingredientes para escolher bem o seu iogurte natural.
2- O Iogurte Kefir é uma complexa simbiose probiótica, um conglomerado de micro-organismos, leveduras e lactobacilos. Ou seja, é uma fonte imensa de probióticos, muito mais do que o iogurte natural. Tem uma colônia muito mais complexa e variada de cepas de probióticos, comparado ao iogurte natural.
Probióticos são microrganismos "bacteriazinhas" que fazem muito bem para a saúde, MUITO BEM MESMO! Devem ser consumidos diariamente! Fazem bem para saúde intestinal, saúde do corpo todo, muito importantes para o aumento da imunidade e também para estética corporal e saúde da pele! E tem um grande papel, bem colaborativo, no emagrecimento!
3- Para quem tem intolerância à lactose ou intolerância a proteína do leite, não pode consumir iogurte natural ou iogurte Kefir. Nesses casos, o indicado é o consumo de Iogurte Vegetal, e temos várias opções de iogurtes vegetais deliciosos no mercado.

Para fazer a sobremesa:

O primeiro passo é preparar a farofinha crocante. Processar as castanhas no processador, liquidificador ou então cortar em pedacinhos com a faca, para as castanhas ficarem bem processadinhas/trituradinhas. Em uma panela, colocar a castanha, açúcar, óleo de coco, e misturar em fogo baixo, acrescentar pitada de sal, um pouco de noz moscada ralada, canela em pó. Se necessário, acrescentar um pouquinho de água (30ml) ou um pouco mais do óleo de coco (10g) para não deixar queimar a castanha, ela deve apenas ficar tostadinha.

O segundo passo é preparar a calda de morango. Para iniciar, liquidificar os morangos com um pouquinho de água (50ml) para fazer um "suco denso" dos morangos. Após, levar o suco para panela com o açúcar e mexer em fogo baixo até ferver. E, reservar para esfriar.

O terceiro passo é preparar o creme de iogurte, e para isso, basta misturar o iogurte com os morangos picados.

O quarto e último passo, é montar a taça. Para isso, com todos os processos prontos, iniciar colocando um pouco da farofinha, em seguida o iogurte. Pode decorar a taça com algumas fatias de morango. Seguindo, mais uma camada de farofinha, uma camada de iogurte, uma camada de farofinha, uma camada de iogurte. E para finalizar, a calda de morangos por cima! Uauuuuu que maravilhosa!!!

Essa quantidade sugerida rende uma taça (usei uma taça de coquetel no vídeo), mas você pode aumentar a quantidade para duas ou mais taças, ou ainda para uma taça maior de sobremesa.

CONFEIT BOOK

Doce que Faz Bem

RECEITAS
CAKE MOMENT

por Fran Caleffi

RECEITAS CAKE MOMENT

Doce Que Faz Bem!

"Coisas boas acontecem para quem é grato!"

BOLO CASCATA DE NOZES

Massa do bolo
4 ovos grandes (em média 200g de ovos)
100g de açúcar demerara
70g de mix farinha sem glúten
70g de farinha de amêndoas
50g de nozes picada

Cobertura
100g de chocolate branco ao leite de coco (usei o Loov da Chocolife, também da Gobeche)
*Você também pode fazer com chocolate preto, delícia!
100g de leite de coco
50g de nozes inteiras para decorar

Separar todos os ingredientes e utensílios necessários.

Ligar o forno para pré aquecer.

Quebrar os ovos na batedeira e bater em velocidade média até dobrar de volume e formar um creme de ovos, adicionar o açúcar e deixar bater mais um pouco para ficar consistente.

Retirar o bowl da batedeira com o creme de ovos bem areado (cheio de bolhinhas que é isso que fará nosso bolo crescer), e peneirar metade da quantidade de farinha junto ao creme de ovos, mexer com o fouet de baixo para cima até envolver a farinha com a massa, delicadamente, depois peneirar a outra metade da farinha, e novamente, mexer com o fouet de baixo para cima para envolver toda massa homogeneamente, juntar as nozes e mexer levemente para juntá-las na massa!
Muito cuidado para fazer movimentos delicados e manter a massa areada, precisamos desse ar dos ovos batidos para nossa massa crescer e ficar bem fofinha!

Colocar na forma untada (com óleo de coco), e levar ao forno pré aquecido, por em média 45 minutos, a 180 graus.

Desformar o bolo apenas quando estiver frio, e servi-lo lindamente coberto com a calda de chocolate e nozes!
Ah, e detalhe! Você pode fazer a calda com chocolate preto se preferir, basta substituir as 100g do chocolate branco por chocolate preto!
Para a calda de chocolate, em uma panela, misturar o leite de coco com o chocolate até obter uma calda consistente.

*Forma de Silicone que usei no curso: 23cm x 10cm de altura (essa forma é mais estreita no fundo, e abre 23 cm na boca pela parte externa).

BOLO DE CHOCOLATE

"Não existe mágica para a conquista. É sobre trabalho duro, escolhas e persistência."
Michelle Obama

Massa do bolo
4 ovos (separado em clara e gema)
20g de cacau em pó
80g de açúcar mascavo ou demerara ou de coco
40g de óleo de coco
200ml de leite vegetal ou água quente
80g de farinha de amêndoas
80g do mix de farinha sem glúten
10g de fermento de bolo

Cobertura
200ml de leite de coco ou leite vegetal
15g de cacau em pó
30g de açúcar mascavo ou demerara ou de coco
2g de amido de milho

Separar todos os ingredientes e utensílios necessários.

Ligar o forno para pré aquecer.

Quebrar os ovos e separar a clara e gema, bater a clara na batedeira em velocidade média, quando as claras ganharem estrutura (formar a clara em neve) adicionar metade do açúcar e deixar bater mais uns instantes até que fique uma clara em neve bem volumosa e bonita, no ponto de bico. Separar a clara em neve em um bowl.

No bowl da batedeira, adicionar as gemas, o açúcar, o cacau em pó, o óleo de coco, mexer com o fouet, e aos poucos ir adicionar o leite vegetal (ou a água), até incorporar todos os ingredientes. Peneirar as farinhas e mexer com o fouet até a massa ficar bem homogênea.

Por último, acrescentar o fermento e a clara em neve, e delicadamente envolver a clara em neve na mistura do bolo, com o fouet, fazendo movimentos de baixo para cima delicadamente para manter a areação das claras. Assim que incorporar toda clara em neve na massa, vamos despejar na forma untada (com óleo de coco) e levar ao forno pré aquecido para assar, em torno de 45 minutos, a 180 graus.

Para fazer a cobertura, em uma panela, colocar o leite vegetal, cacau em pó e o açúcar, misturar bem enquanto cozinha em fogo baixo, depois de bem misturado todos esses ingredientes, adicionar o amido (antes de colocá-lo na panela pode dissolvê-lo separadamente com um pouquinho do leite vegetal ou água, assim evita pelotinhas de amido), continuar cozinhando em fogo baixo, misturando bem, até que levante fervura. Desligar para depois cobrir o bolo com essa calda maravilhosa.

Desformar o bolo só depois de esfriar, servi-lo lindamente com a calda de chocolate. Pode fazer raspas de chocolate 70% cacau para decorar!

*Forma de Silicone que usei no curso: 24cm x 8 cm de altura (essa forma é mais estreita no fundo, e abre 24 cm na boca pela parte externa).

"Você se lembra de quem você era? Antes de o mundo te dizer quem você deveria ser?!"

Doce que Faz Bem

Gratidão por fazer parte!

Insta: @nutrifrancaleffi
Youtube: Fran Caleffi
Blog: francielecaleffi.com.br/blog
Whats: 47.99689-0337
E-mail: contato@francielecaleffi.com.br