
Curso
Confeitaria
Saudável
Lari
Doces dicas

Lari
Doces dicas

Olá!

É com imenso carinho e gratidão que dedico meu conhecimento adquirido a cada dia nessa jornada de minha vida a você.

Lari Doces Dicas nasceu do desejo de expandir as partilhas, que já ocorriam no grupo do Facebook “Bolos Caseiros e Artesanais da Lari” e nos cursos via WhatsApp, visando oferecer uma melhor experiência de aprendizagem aos meus seguidores. Além de mais conforto e segurança para acessar os conteúdos.

Como tudo começou?

Em um momento da vida em que a dificuldade financeira era minha companheira, mas o amor era o meu maior aliado! Sempre amei cozinhar e inventar na cozinha. E como coração de mãe não se engana, resolvi seguir o conselho da minha e engrenei no mundo da confeitaria, de forma simples, mas com muita determinação.

Fui estudando bastante e aprendendo na prática, com os erros e acertos. Então resolvi criar um grupo no Facebook para partilhar as minhas experiências. E esse grupo foi crescendo de forma impressionante!

Partilhar meu conhecimento e saber que posso contribuir para o desenvolvimento de tantas pessoas é um imenso prazer e uma baita motivação!

A confeitaria é uma mistura de química e assim será esse espaço, não só para partilha de receitas, mas sim de todos os conhecimentos e pulos do gato, que compõe uma verdadeira sobremesa.

VAMOS INICIAR NOSSO SONHO!

SUMÁRIO

EQUIVALÊNCIAS DE PESOS E MEDIDAS....04

COMO DIVULGAR E ONDE OFERECER....06
COMO INICIAR AS VENDAS
ONDE VENDER SEU PRODUTO
COMO DIVULGAR SEU PRODUTO
VALIDADE, CONSERVAÇÃO E ARMAZENAMENTO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL....12
ENTENDA O QUE É ALIMENTO ULTRAPROCESSADO
COMO SUBSTITUIR O GLÚTEN
COMO SUBSTITUIR A LACTOSE
CONTAMINAÇÃO CRUZADA
ADOÇANTES NATURAIS X ADOÇANTES ARTIFICIAIS
ADOÇANTES NUTRITIVOS X NÃO-NUTRITIVOS
ADOÇANTES DE MESA X ADOÇANTES DE FORNO
ADOÇANTES EM RELAÇÃO AO PODER DE ADOÇAMENTO

PARTE I....31
ENTENDA O QUE É ALIMENTO FUNCIONAL

RECEITAS FIT E FUNCIONAIS....37
LEITE CONDENSADO FIT E FUNCIONAL....38
BOLO DE LARANJA....39
BOLO MIX FUNCIONAL DE BANANA COM AVEIA....41
BOLO DE BANANA COM FRUTAS SECAS E CASTANHAS..43
BOLO DE MAÇÃ INTEGRAL....45
BOLO DE CHOCOLATE COM BANANA....47
BOLO DE CENOURA....49
PÃO INTEGRAL IRLANDÊS....51
BOLO CARAMELIZADO DE ABACAXI....53
BROWNIE DE BATATA DOCE....55
BOLO DE MILHO FIT....57

PARTE II....56
ENTENDA A DIETA LOW CARB
O QUE PODE E O QUE NÃO PODE

RECEITAS LOW CARB....61
LEITE CONDENSADO LOW CARB....62
BROWNIE FUDGE LOW CARB....63
BOLO DE CHOCOLATE AMARGO COM NOZES....65
BOLO DE MAÇÃ COM FAROFA CROCANTE....67
PÃO DE LÓ LOW CARB....69
BOLO MOUSSE DE MARACUJÁ....70
TORTA DE MAÇÃ (APPLE PIE)....72
PUDIM LOW CARB....75

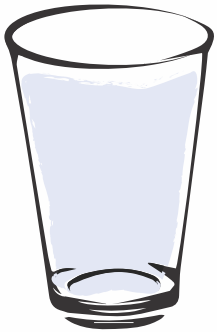
PARTE III....77
ENTENDA O QUE É ALIMENTO DIET E LIGHT

RECEITAS DIET....79
LEITE CONDENSADO DIET....80
DOCE DE LEITE DIET....81
BOLO DE FUBÁ COM CURAU....82
PUDIM DIET OPÇÃO I....84
PUDIM DIET OPÇÃO II....86
BOLO DE MANDIOCA....88
BOLO DE PRESTÍGIO....90
BOLO CONFEITADO DE CHANTILLY E MORANGOS....92
PÃO DE LÓ DIET II....95
BOLO POTE DE D. DE LEITE COM NOZES E AMEIXA....96
BOLO DE POTE DE COCO GELADO....98
BOLO DE PAMONHA DIET....100
BOLO CARAMELIZADO DE BANANA....102

PARTE IV....104
SUBSTITUINDO TODOS OS INGREDIENTES DE ORIGEM ANIMAL: ENTENDA A DIETA VEGANA

RECEITAS VEGANAS....108
LEITE COND. VEGANO DE LEITE EM PÓ DE SOJA....109
LEITE COND. VEGANO DE LEITE EM PÓ DE COCO....110
LEITE CONDENSADO VEGANO DE COCO....111
BOLO DE CHOCOLATE VEGANO....110
BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CHOC. VEGANO..114
BOLO DE LARANJA VEGANO....116
BOLO DE ABÓBORA COM COCO....118
BOLO INTEGRAL DE BANANA....120
BOLO DE PAÇOCA....122
BOLO DE MAÇÃ....124
BROWNIE VEGANO RECHEADO COM DOCE DE LEITE DE CASTANHAS....126
TORTA COOKIE DE NUTELLA CASEIRA....128
PUDIM VEGANO....130
MANJAR VEGANO....132

EQUIVALÊNCIAS DE PESO E MEDIDAS:



Copo de Requeijão
250ml

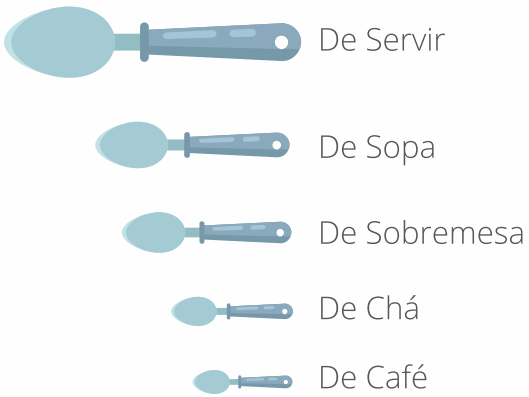
Copo Americano
150ml



Xícara de Chá
240ml



Colheres



Xícara de Café
180ml





Pontas de Colheres

Açúcar Refinado
1 Xícara - 180g
1/2 Xícara - 90g
1/3 Xícara - 60g
1/4 Xícara - 45g
1 Colher (sopa) - 15g

Açúcar De Confeiteiro
1 Xícara - 130g
1/2 Xícara - 65g
1/3 Xícara - 45g
1/4 Xícara - 35g
1 Colher (sopa) - 20g

Açúcar De Impalpável
1 Xícara - 120g
1/2 Xícara - 60g
1/3 Xícara - 40g
1/4 Xícara - 30g
1 Colher (sopa) - 15g

Açúcar De Mascavo
1 Xícara - 130g
1/2 Xícara - 65g
1/3 Xícara - 45g
1/4 Xícara - 35g
1 Colher (sopa) - 25g

Açúcar De Granulado
1 Xícara - 200g
1/2 Xícara - 100g
1/3 Xícara - 65g
1/4 Xícara - 50g
1 Colher (sopa) - 20g

Açúcar Cristal
1 Xícara - 210g
1/2 Xícara - 105g
1/3 Xícara - 70g
1/4 Xícara - 55g
1 Colher (sopa) - 20g

Farinha De Trigo
1 Xícara - 120g
1/2 Xícara - 60g
1/3 Xícara - 40g
1/4 Xícara - 30g
1 Colher (sopa) - 15g

Farinha Integral
1 Xícara - 120g
1/2 Xícara - 60g
1/3 Xícara - 40g
1/4 Xícara - 30g
1 Colher (sopa) - 20g

Farinha De Centeio
1 Xícara - 105g
1/2 Xícara - 55g
1/3 Xícara - 35g
1/4 Xícara - 25g
1 Colher (sopa) - 10g

Aveio Em Flocos Finos
1 Xícara - 100g
1/2 Xícara - 50g
1/3 Xícara - 35g
1/4 Xícara - 25g
1 Colher (sopa) - 15g

Fubá Mimoso
1 Xícara - 150g
1/2 Xícara - 80g
1/3 Xícara - 55g
1/4 Xícara - 40g
1 Colher (sopa) - 20g

Amido De Milho
1 Xícara - 100g
1/2 Xícara - 50g
1/3 Xícara - 30g
1/4 Xícara - 25g
1 Colher (sopa) - 10g

Líquidos (água, leite, óleo, etc.)
1 Xícara - 240g
1/2 Xícara - 120g
1/3 Xícara - 80g
1/4 Xícara - 60g
1 Colher (sopa) - 15g

Mel / Glucose De Milho
1 Xícara - 300g
1/2 Xícara - 150g
1/3 Xícara - 100g
1/4 Xícara - 75g
1 Colher (sopa) - 15g

Manteiga (ou gordura vegetal)
1 Xícara - 200g
1/2 Xícara - 100g
1/3 Xícara - 65g
1/4 Xícara - 50g
1 Colher (sopa) - 20g

Leite Em Pó Integral
1 Xícara - 100g
1/2 Xícara - 50g
1/3 Xícara - 30g
1/4 Xícara - 25g
1 Colher (sopa) - 15g

Polvilho Azedo
1 Xícara - 180g
1/2 Xícara - 90g
1/3 Xícara - 60g
1/4 Xícara - 45g
1 Colher (sopa) - 25g

Chocolate Em Pó/Cacau
1 Xícara - 90g
1/2 Xícara - 45g
1/3 Xícara - 30g
1/4 Xícara - 20g
1 Colher (sopa) - 15g



COMO DIVULGAR E ONDE OFERECER

COMO INICIAR AS VENDAS

Esse é um dos tópicos que vocês vão reparar ter sempre em meus cursos. Ele é o início coringa para qualquer negócio começar. Nesse de bolos funcionais e fitness não seria diferente não é mesmo.
Para início de tudo, já adianto que o principal foco para iniciar algo que tanto quer depende exclusivamente de você. Não tem ingrediente além de você, que seja mais funcional e é indispensável em qualquer negócio. Materialize e produza seus sonhos.
Quando vamos a rotina de vender de porta em porta (venda direta), é preciso algo mais, além de bons produtos e serviços. Devemos nos preparar para ir a campo e se informar, abordar de forma simpática, nos comunicar de forma fácil e agradável. Temos que estar preparados para o que der e vier, temos que estar em vantagem, pois sabemos quais as prováveis objeções que vamos ouvir, pois o cliente não tem ideia do que iremos oferecer. E com isso precisamos motivar nossos clientes a comprar nosso produto e mostrar o valor que ele remete. Vender é a arte de influenciar pessoas, despertar necessidades, neutralizar objeções e fechar negócios.

Sabemos que quando abordados, eles têm três perguntas em mente:

1- Quem é você?
2- De onde você é?
3- O que você quer?

Seja simpática(o), ofereça seu produto de uma forma muito educada e faça relacionamento com seus clientes. O relacionamento é a essência das vendas diretas. Por isso, não basta vender. Converse com seus clientes, mostre os benefícios e qualidade dos produtos, faça demonstrações. Ofereça degustação para suas melhores clientes.
Certamente terão maior segurança para comprar os produtos ao saberem a qualidade dele. Lembre-se, se não vendeu nada hoje, amanhã é um novo dia, reflita e busque identificar onde foram às falhas, organize sua agenda e vamos enfrente. Parcele as compras apenas para os clientes mais antigos e fiéis caso tenha essa segurança. Isso pode evitar que você sofra com a inadimplência dos compradores. Mas, se o cliente, por alguma razão, deixar de pagar, faça sempre uma cobrança respeitosa.

ONDE VENDER SEU PRODUTO

O estilo de vida saudável agradou o coração de muitos e a febre por esse mercado cresce a cada dia. A produção acaba sendo escassa para a quantidade de procuras que ocorre, e quando se tem produção, nem sempre tem variedades, sendo assim, nem sempre apetece ou aguça a vontade do cliente de adquirir aquele produto. Se fizer um produto bem elaborado e saboroso acima de tudo, a propaganda boca a boca para esse bolo será primordial e constante entre seus clientes sem você fazer muito esforço, pois o prazer de comer algo saboroso com aquela sensação de não haver culpa faz nossos clientes formigas que mantém sua dieta e alimentação saudável pagar qualquer preço por isso.

Bolos Saudáveis funcionais e fitness se vendem com facilidade. Porem segue exemplos de locais onde oferecer abaixo e tentar possíveis parcerias:



SALÕES DE BELEZA



CENTROS COMERCIAIS (SHOPPING)
Para funcionários das lojas



ACADEMIAS



CLINICAS DE ESTÉTICA
E NUTRIÇÃO



OUTROS (São centenas de
lugares que você pode vender)

COMO DIVULGAR SEU PRODUTO



GRUPOS DO WHATSAPP
para as amigos e clientes



FACEBOOK
Fanpage ou Perfil



INSTAGRAM



PEÇA INDICAÇÃO DE AMIGOS
e ofereça brinde pela indicação



LEVE FOLHETOS
e ofereça em academias e clinicas de nutrição, deixe alguns na recepção e ofereça um bolo como forma de agradecimento pela indicação.

Uma boa apresentação do produto, carisma e bom atendimento também são sem dúvida de imensa importância.

VALIDADE, CONSERVAÇÃO E ARMAZENAMENTO

É muito difícil estabelecer prazo de validade em um bolo. Isto porque a decomposição dos alimentos é feita pela ação de microrganismos que estão em todos os lugares, inclusive em nossos bolos.

Tanto é que, mesmo se deixarmos o bolo bem conservado, ele pode estragar em poucos dias.

Exatidão não existe nesse tópico ainda mais quando diferencia receitas, ingredientes, maneiras de armazenamento e até mesmo tempos climáticos que contribuem para nosso bolo com validade de 3 dias durar 24 horas. O armazenamento também faz diferença no tempo de validade do bolo. Armazene em uma boleira certificando que esteja seca, longe da umidade e de preferência com temperatura ambiente.

Quando o tempo estiver muito quente, recomenda-se que deixe na geladeira, principalmente se tiver ingredientes com características fáceis para a decomposição orgânica. Por exemplo: frutas, legumes e derivados do leite, como o queijo.

Eu recomendo sempre de 3 a 5 dias diferenciando de bolos secos aos cremosos. Mas, na condição de assegurar melhor a qualidade dos bolos, recomende ao seu cliente que o consumo seja até 3 dias após feito a compra.

COMO PRECIFICAR SEU PRODUTO

A regra para precificar não é diferente das outras que passei no curso. E esse é outro tópico que vocês irão sempre ver por aqui. Mas se você quer saber a ganhar dinheiro, deve seguir essa regra minuciosamente antes de iniciar qualquer produção.

Regra de 3 sempre.

O certo é você acrescentar um preço ao seu produto três vezes o valor gasto.

Ou seja, uma receita de bolo que você gastou R$ 10 para fazê-lo, você pode vendê-lo por até R$30.
O valor é calculado com base na seguinte soma:

1x é o custo do material gasto para produzir o produto
2x é o valor das embalagens e despesas, como decoração que não consegue se somar, papel decorado, fitas, luz, água, gás, etc.
3x é o seu lucro.
E para preços unitários para saber quanto vender em pedaços, divida o total de gastos pela quantidade que a receita rendeu.

Exemplo:
Gastei R$ 10,00 de material e renderam 10 pedaços, assim R$10,00: 10 = R$ 1,00 de custo R$ 1,00(custo) x 3 = R$3,00será o preço de venda.
Como sempre deixo claro, não é necessário seguir essa regra caso não queira. Porem ela dá uma base para que você saiba como colocar preço de maneira justa a você e a seu cliente.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



ENTENDA O QUE É UM ALIMENTO ULTRAPROCESSADO

O Brasil é conhecido mundialmente pela sua vanguarda nos estudos sobre nutrição. De fato, o mercado de nutrição no Brasil movimenta bilhões ao ano e só vem crescendo. Mas o que é um alimento saudável a final de contas? Todo mundo sabe que açúcar em excesso faz mal, mas basta trocar a coca cola tradicional pela coca cola zero que está tudo certo?!

É preciso tomar muito cuidado com produtos dietéticos que passam por produtos saudáveis, naturais e caseiros e nem sempre são. Quando comparamos bolos de mistura pronta com os caseirinhos artesanais vemos a diferença entre o caseiro e o industrializado. Mas é fato que nem todo alimento industrializado é ruim, afinal de contas nós mesmas utilizamos queijos, leite condensado, creme de leite etc.
Mas como determinar se um alimento é adequado para alimentação ou se faz mal? Como saber se eu posso dizer que meu produto é natural ou saudável?

O Guia Alimentar para a População Brasileira: novos princípios e recomendações, é um documento elaborado por pesquisadores da Universidade de São Paulo e diferencia os seguintes grupos de alimentos:
In natura: "Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza".
Minimamente processados: "são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado." (pg26)

Processados: “são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar”. (pg 38)

Ultraprocessados: “são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes)”. (pg 41)

Destas categorias vem a definição de Comida de verdade. Os ultraprocessados não são considerados comida de verdade por que não passam de uma fórmula química que imita comida, trazendo inúmeros malefícios à saúde. Então não, uma coca cola zero não é saudável só porque é zero. Segundo o Guia, a recomendação é que a base da dieta seja de alimentos in natura e minimamente processados, mas que os processados também podem ser utilizados.

Mas por que estou explicando isso aqui? Por que você precisa entender em qual dessas categorias os doces e bolos caseiros se enquadram: são alimentos processados, feitos a partir de ingredientes in natura e processados. Ter isso em mente é importante porque é um forte argumento de venda quando for comparar seu produto que é artesanal com um industrializado.

Por que alguém que quer um estilo de vida mais saudável deve comer um brownie de batata doce diet seu, caseiro, e não um brownie industrializado caríssimo que promete ser super saudável? Porque o seu é comida de verdade e o industrializado não. O seu traz benefícios à saúde, enquanto o industrializado faz mais mal do que bem.

COMO SUBSTITUIR O GLÚTEN

O glúten é a combinação de duas proteínas que na presença de água e trabalho mecânico forma uma rede elástica que confere maciez e elasticidade a pães e bolos. Por este motivo é complicado substituir o glúten nas receitas por farinha de arroz ou outras farinhas sem glúten.

Em supermercados existe uma grande variedade de farinhas sem glúten, como as farinhas de milho, mandioca, fécula de batata, entre outras. Em empórios de produtos naturais e dietéticos existem outas farinhas, como a de amêndoas, de amendoim, de grão de bico, de coco, de maracujá etc. Cada uma delas tem características diferentes, valor nutricional distinto, vitaminas e gorduras diferentes.

Mas para substituir o glúten não basta pegar uma receita com farinha de trigo e substituir por outra farinha que não possua glúten, é preciso entender qual o papel da farinha de trigo naquela receita para saber como fazer a substituição.

O glúten confere elasticidade, plasticidade e ajuda a dar e manter a forma aos preparos depois de assar. A maneira de se processar cada preparo que leva farinha de trigo é diferente, por isso a forma de substituir é diferente também. No caso de um bolo por exemplo, o glúten deixa o bolo fofinho, porém se você bater

Licensed to Suiane Grazieli Teixeira - Email: suiane.graziele@gmail.com

demais a massa o bolo fica duro e borrachudo. Já em um pão se você não sovar o suficiente, fica sem estrutura e a massa pode ficar mole e pegajosa. Em um biscoito crocante a farinha é mais secante e dá liga ao preparo, onde não se sova a massa, apenas se mistura, se não o biscoito fica pesado e borrachudo. Nos biscoitos geralmente se utiliza outras farinhas junto com a de trigo, como para o exemplo polvilho e amido de milho, estes são os casos mais fáceis de se substituir.

É mais fácil fazer bolo sem glúten do que pão sem glúten, e é mais fácil fazer biscoito do que bolo sem usar farinha de trigo. De toda forma é possível adicionar emulsificantes como lecitina de soja por exemplo para dar liga na massa que não tenha glúten. Para substituir com emulsificante basta seguir as instruções do fabricante, porém há outras formas de fazer a substituição, uma delas é com o mix de farinhas que é um coringa que será utilizado em algumas das receitas deste curso. Nele cada ingrediente tem uma função específica para se aproximar da composição da farinha de trigo. A farinha de arroz tem um sabor neutro e dá a base de carboidrato para o mix. A fécula de batata deixa a massa mais elástica e dá liga. O polvilho doce deixa a massa mais dourada e ajuda na textura. A goma xantana por sua vez emulsifica a mistura, simulando o papel do glúten na farinha de trigo branca, é opcional, mas recomendada. Industrializado não. O seu traz benefícios à saúde, enquanto o industrializado faz mais mal do que bem.

MIX DE FARINHA SEM GLÚTEN

3 xícaras de farinha de arroz
1 xícara de fécula de batata
½ xícara de polvilho doce
5g de goma xantana (opcional)

Misture todos os ingredientes e armazene em potes vedados, para evitar a umidade. Se bem armazenada ela pode durar o período equivalente à validade do ingrediente que vencer primeiro na mistura.

MIX DE FARINHA INTEGRAL SEM GLÚTEN

1, 1/2 xícara de farinha de arroz
1, 1/2 xícara de farinha de arroz integral
1 xícara de fécula de batata
½ xícara de polvilho doce
5g de goma xantana (opcional)

Misture todos os ingredientes e deixe armazenado em potes com fechamento hermético.

COMO SUBSTITUIR A LACTOSE

A lactose é uma proteína presente no leite. Para o organismo digerir e absorver corretamente essa substância é preciso uma enzima chamada Lactase.

Muitas pessoas não estão com a produção adequada dessa enzima. E, por isso, podem ter sensibilidades ou intolerâncias à lactose em graus diferentes. E para quem possui essa intolerância, consumir lactose pode provocar reações como gases, distensão abdominal, dor de cabeça, diarréia, e até cólicas.

No mercado existe uma grande variedade de leites vegetais que substituem o leite animal, tanto para intolerantes quanto para os veganos que optam por não consumir produtos de origem animal. O leite de coco e o leite de soja são os mais comuns, porém é possível produzir leites com diferentes oleaginosas e vegetais, em casa e gastando pouco.

Apresento a seguir algumas opções de receitas que você pode fazer em casa para substituir o leite de origem animal além de ensinar 6 receitas de leite passo a passo a seguir.

LEITES VEGANOS

1 -LEITE DE SOJA: Para fazer o leite de soja caseiro basta deixar a soja desidratada de molho por 12 horas, e depois bater no liquidificador na proporção de 3 xícaras de água para cada xícara de soja coar e cozinhar o líquido até a espuma sumir.

2- LEITE DE GERGELIM: O gergelim é um ótimo alimento para diminuir o colesterol ruim e, além disso, o seu leite apresenta mais cálcio que o leite de vaca. Para preparar o leite de gergelim você pode utilizar o gergelim preto ou bege. Deixe-o de molho de 8 a 12 horas, bata no liquidificador com 3 ou 4 xícaras de água e coe. Com o resíduo do leite é possível fazer uma ricota de gergelim.

3 - LEITE DE LINHAÇA: A linhaça tem a função te de linhaça deixe as sementes hidratando em água durante 8 horas. Depois, bata bem no liquidificador a linhaça com água, utilizando 1 copo de água para cada 2 colheres de linhaça. Finalize coando.

4 - LEITE DE SEMENTE DE ABÓBORA: As sementes de abóboras muitas vezes são descartadas para apenas a polpa da abóbora ser consumida. É possível fazer um leite vegetal super nutritivo com essa semente que geralmente vai para o lixo. Para fazer esse leite basta deixar as sementes de molho por 12 horas. Para cada xícara de sementes use 4 xícaras de água, bata no liquidificador e coe.

5 - LEITE DE CASTANHA DO PARÁ: O leite de castanhas do Pará é um ótimo substituto para o leite de vaca em pratos salgados. Pode ser usado no molho branco e pode substituir o creme de leite. Para fazê-lo utilize 500ml de água para cada 8 castanhas, bata as castanhas no liquidificador, adicione a água e coe.

6 - LEITE DE CASTANHA DE CAJU: Para fazer esse leite utilize 1 litro de água para cada 100g de castanha de caju. Deixe de molho por ao menos 8 horas, bata no liquidificador as castanhas com 300ml de água durante 1 minuto, adicione as demais 700ml de água e bata bem. Coe em um pano bem fino para que não passe nenhum resíduo. Se desejar adicione essência de baunilha.

7- LEITE DE NOZES: As propriedades medicinais das nozes são muitas. Entre elas estão a redução do risco de diabetes e o aumento nos níveis de serotonina, responsáveis pelo bom humor. Para fazer o leite de nozes basta bater 2 copos de água para cada copo de nozes e coar até obter a textura desejada.

8 - LEITE DE QUINOA: O leite de quinoa é rápido e fácil de ser preparado. Utilize 2 xícaras de água para 4 colheres de quinoa. Coloque tudo dentro do liquidificador e deixe de molho durante 15 minutos. Depois bata durante 1 minuto e está pronto. Não é necessário coar.

Segue abaixo os Leites vegetais feito em aula.

LEITE DE ARROZ

1 xicara de arroz cozido branco ou integral
3 xicaras de água filtrada
Essência de Baunilha opcional.

MODO DE PREPARO:

Com o arroz cozido, adicione no liquidificador e bata com a água filtrada até dissolver totalmente o arroz. Coe em uma peneira bem fina ou coador de voal próprio pra leite vegetal.
Guarde em uma garrafa e conserve na geladeira por até 3 dias.
Pode ser usado em qualquer receita que pede leite de origem animal.

LEITE DE INHAME

5 inhames pequenos cozidos sem casca
700ml de água
Essência de Baunilha (opcional)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o inhame descascado por até 30 minutos ou estarem bem molinhos, em seguida escorre e adicione no liquidificador e bata com a água filtrada e essência até dissolver totalmente o . Coe em uma peneira bem fina ou coador de voal próprio pra leite vegetal. Guarde em uma garrafa e conserve na geladeira por até 3 dias.
Pode ser usado em qualquer receita que pede leite de origem animal.

LEITE DE AMÊNDOAS

1 xicara de amêndoas (lascas ou sementes)
800ml de água
Essência de Baunilha opcional.

MODO DE PREPARO:

Deixe as amêndoas de molho com água até cobri-las por aproximadamente 12 horas. Passado 12 horas, escorre e adicione no liquidificador e bata com a água filtrada e essência até dissolver totalmente. Coe em uma peneira bem fina ou coador de voal próprio pra leite vegetal. Guarde em uma garrafa e conserve na geladeira por até 3 dias.
Pode ser usado em qualquer receita que pede leite de origem animal.

LEITE DE AMENDOIM

1, ½ xicara de amendoim cru
800ml de água
Essência de Baunilha (opcional).

MODO DE PREPARO:

Deixe os amendoins de molho com água até cobri-las por aproximadamente 12 horas. Passado 12 horas, escorre e adicione no liquidificador e bata com a água filtrada e essência até dissolver totalmente. Coe em uma peneira bem fina ou coador de voal próprio pra leite vegetal.

Guarde em uma garrafa e conserve na geladeira por até 3 dias.

Pode ser usado em qualquer receita que pede leite de origem animal.

LEITE DE AVEIA EM FLOCOS

2 xicaras de aveia em flocos
1 litro de água
Essência de Baunilha (opcional).

MODO DE PREPARO:

Deixe as aveias de molho com água morna até cobri-las por aproximadamente 2 horas. Passado 2 horas, escorre e adicione no liquidificador e bata com a água filtrada e essência até dissolver totalmente. Coe em uma peneira bem fina ou coador de voal próprio pra leite vegetal.

Guarde em uma garrafa e conserve na geladeira por até 3 dias.

Pode ser usado em qualquer receita que pede leite de origem animal.

LEITE DE COCO

500g de polpa de coco seco
(aproximadamente 2 cocos pequenos)
800ml de água
Essência de Baunilha (opcional).

MODO DE PREPARO:

No liquidificador bata 250g de coco seco com a água até dissolver completamente. Escorre com a ajuda de um voal ou peneira bem fina.

Leve esse leite de coco para ferver, e quando começar levantar fervura, bata junto com os outros 250g de coco.

Esse procedimento fará com que toda a gordura do coco seja extraída para o nosso leite, trazendo assim ótimo resultados para as nossas receitas.

Batido a segunda etapa, coe em uma peneira bem fina ou coador de voal. Guarde em uma garrafa e conserve na geladeira por até 3 dias.

Pode ser usado em qualquer receita que pede leite de origem animal.

CONTAMINAÇÃO CRUZADA

TOME MUITO CUIDADO

Tanto no caso do glúten como da lactose existe o problema da contaminação cruzada. Você já deve ter lido em rótulos de produtos algo do tipo

"Alérgicos: pode conter traços de cevada, farinha de trigo, leite e soja"

Isso porque por mais que este produto não tenha nenhum destes componentes ele foi processado no mesmo ambiente ou no mesmo maquinário. Se você já faz bolos com leite e farinha de trigo na sua cozinha ela sempre estará contaminada com glúten e lactose, sendo assim é necessário avisar na embalagem que o produto pode conter traços de farinha de trigo e leite.

Aí você deve estar se perguntando, "Mas Lari, eu lavo tudo direitinho, se tem alguma coisa é quase imperceptível". E é mesmo, mas existe uma diferença entre as pessoas que possuem uma intolerância e que são alérgicas. Se um cliente tem intolerância ao glúten ele provavelmente sente um desconforto intestinal se come pão ou bolo, mas se ele tem a doença celíaca, pode ter um choque anafilático, reações cutâneas e ficar com dificuldade respiratória, o que pode levar até à morte em casos mais extremos. Uma pessoa com doença celíaca grave pode ficar muito desconfortável só de entrar na sua cozinha, por que pode haver farinha até mesmo no ar. Confeitarias especializadas nestes produtos nunca receberam se quer um carregamento de farinha de trigo, e até mesmo o maquinário e utensílios nunca foram utilizados em confeitarias tradicionais. Se você quiser sabotar uma confeitaria dessas basta entrar na cozinha e jogar um pacote de farinha pro ar que eles vão ter que fazer uma descontaminação profissional completa. Mas somos pessoas civilizadas e não vamos fazer isso não é mesmo?! Até porque ninguém quer ir para a cadeia por um ato de vandalismo culinário (hahaha).

Outro detalhe muito importante é no caso do leite condensado zero lactose. Na verdade, ele não é zero lactose, ele apenas tem adicionado a enzima lactase que faz com que seja digestível para pessoas com intolerância, porém segue proibido para pessoas com alergia à leite e seus derivados. Fique do olho nos rótulos!

EXEMPLO:





ADOÇANTES NATURAIS x ADOÇANTES ARTIFICIAIS

Alguns adoçantes são encontrados naturalmente em certas plantas, como é o caso da Frutose, e da Stevia, que apesar de serem bastante diferentes são, ambos, naturais. Em contrapartida alguns adoçantes são produzidos quimicamente, como o caso da Sacarina, e do aspartame. Na tabela abaixo têm uma pequena descrição de alguns adoçantes e sua procedência.

ADOÇANTES POR TIPO:		
NOME	SABOR	TIPO
ASPARTEME	É o mais parecido com o açúcar.	Artificial. Combina os aminoácidos fenilalanina e ácido aspártico.
CICLAMATO	Possui sabor residual acre-doce ou doceazedo.	Artificial. Derivado do petróleo.
SACARINA	Deixa gosto residual doce metálico.	Artificial. Derivado do petróleo.
STEVIA	Sabor residual semelhante ao do alcaçuz.	Natural. Extraído de planta.

ADOÇANTES POR TIPO:		
NOME	SABOR	TIPO
FRUTOSE	Sabor semelhante ao açúcar, porém um pouco mais doce.	Natural das frutas e mel.
MANITOL	Sabor levemente refrescante.	Natural. Encontrado em frutas e algas marinhas.
SORBITOL	Sabor levemente refrescante, parecido com o açúcar, porém um pouco mais doce.	Natural. Extraído das frutas.
XILITOL	Tão doce quanto a sacarose, porém menos calórico.	Natural. Extraído das xilose.
SUCRALOSE	Parecido com açúcar, não deixa gosto residual.	Artificial. Feito apartir de molécula do açúcar de cana modificado em laboratório

ADOÇANTES NUTRITIVOS x NÃO–NUTRITIVOS

Independente do adoçante ser natural ou artificial ele pode apresentar valor nutricional (é convertido em energia pelo nosso organismo) ou não apresentar valor nutricional, ou seja, leva a denominação Zero. A Stevia por exemplo, é natural e Zero calorias, ao contrário, o xilitol, é natural e é menos calórico que o açúcar branco, mas possui calorias. Mesmo no caso dos adoçantes zero açúcar é preciso utilizar com moderação, pois se ingeridos acima das quantidades recomendadas podem produzir efeitos colaterais indesejados como dor de cabeça, mal estar, perda de humor e diarreia.

Na tabela está discriminada a quantidade de mg que a pessoa pode consumir por dia por quilo de peso corporal. Por exemplo, para calcular quanto de adoçante uma pessoa pesa 60kg pode consumir por dia, basta multiplicar o valor da tabela por 60, lembrando que a versão comercial pode conter diferentes proporções entre os adoçantes.

Edulcorantes e suas Características

NOME	CALORIAS (KCAL/G)	Ingestão Max./dia (mg/kg de peso corporal)
ASPARTEME	4	40 mg/kg
CICLAMATO	ZERO	11 mg/kg
SACARINA	ZERO	5 mg/kg
STEVIA	ZERO	5,5 mg/kg
FRUTOSE	4	Não estabelecida
MANITOL	2,5	50 a 150 mg/kg
SORBITOL	4	Não estabelecida
XILITOL	4	Não estabelecida
SUCRALOSE	ZERO	15 mg/kg

ADOÇANTES DE MESA x ADOÇANTES FORNO E FOGÃO

Quanto a utilização, os adoçantes são divididos entre **Adoçantes de mesa e Adoçantes forno e fogão**. A diferença é que os de mesa são aqueles que se usa para adoçar um suco ou um cafezinho por exemplo, isso porque geralmente vêm dissolvidos em outros químicos que facilitar sua solubilidade. Já os adoçantes forno e fogão são próprios para altas temperaturas e preparados para uso culinário. Então fique atenta ao tipo de adoçante que você está comprando, sempre leia o rótulo buscando esta informação.

ADOÇANTES POR CARACTERÍSTICAS

NOME	CARACTERÍSTICAS	QUANTIDADE*
ASPARTEME	Não pode ir ao fogo porque perde o poder de adoçar. Boa dissolução em líquidos quentes.	24 mg
CICLAMATO	Pode ir ao fogo porque não perde o seu poder de adoçar, em alta temperatura.	121,5 mg
SACARINA	Pode ir ao fogo porque mantém seu poder de adoçar, em alta temperatura.	16 mg
STEVIA	Pode ir ao fogo e realça o sabor dos alimentos.	16 mg
FRUTOSE	Derrete no fogo, porém mantém o poder de adoçar. Carameliza junto com outros adoçantes e pode dar corpo à receita.	½ colher de sopa
SORBITOL	Não adoça quando vai ao fogo. É misturado a outros adoçantes para dar brilho e viscosidade a certas receitas.	2 colheres de sopa
XILITOL	É utilizado por indústrias na fabricação de produtos dietéticos e de goma de mascar.	1 colher de sopa
SUCRALOSE	Resiste bem a altas temperaturas	6g

*equivalente a 1colher de sopa de açúcar

ADOÇANTES EM RELAÇÃO AO PODER DE ADOÇAMENTO

Na tabela abaixo tem alguns dos principais adoçantes presentes hoje no mercado. Cada um deles tem um poder adoçante diferente, o que significa que para substituir o açúcar é preciso quantidades diferentes de cada um. Mas tome cuidado ao comprar adoçantes pois as versões que estão no mercado geralmente levam outros compostos ou uma combinação de adoçantes, de forma que o produto vai ter uma proporção de substituição que pode variar de uma marca para outra. Sempre siga as instruções de uso dos fabricantes.

PODER DO ADOÇAMENTO			
NOME	SABOR	PODER ADOÇANTE	QUANTIDADE*
ASPARTEME	É o mais parecido com o açúcar	200 vezes maior que a sacarose (açúcar)	24 mg
CICLAMATO	Possui sabor residual acre-doce ou doceazedo	40 vezes maior que o açúcar	121,5 mg
SACARINA	Deixa gosto residual doce metálico	300 vezes maior que o açúcar	16 mg
STEVIA	Sabor residual semelhante ao do alcaçuz	300 vezes maior que o açúcar	16 mg
FRUTOSE	Sabor semelhante ao açúcar, porém um pouco mais doce	170 vezes maior que o açúcar	½ colher de sopa
SORBITOL	Sabor levemente refrescante, parecido com o açúcar, porém um pouco mais doce	0,5 vezes menor que o açúcar	2 colheres de sopa
XILITOL	Tão doce quanto a sacarose	Equivalente a sacarose	1 colher de sopa
SUCRALOSE	Parecido com açúcar, não deixa gosto residual	600 a 800 vezes maior que o açúcar	6g

*equivalente a 1colher de sopa de açúcar

RECEITAS FIT E FUNCIONAIS

PARTE 1



ENTENDA O QUE É UM ALIMENTO FUNCIONAL

Segundo a Vigilância Sanitária, **"O alimento ou ingrediente que alegar propriedades funcionais ou de saúde pode, além de funções nutricionais básicas, quando se tratar de nutriente, produzir efeitos metabólicos e ou fisiológicos e ou efeitos benéficos à saúde, devendo ser seguro para consumo sem supervisão médica".** Na prática o alimento funcional é aquele que traz benefícios a saúde e que não precisa de prescrição médica para ser comercializado. A Anvisa ainda explica que **"No caso de uma nova propriedade funcional, há necessidade de comprovação científica da alegação de propriedades funcionais e ou de saúde e da segurança de uso, segundo as Diretrizes Básicas para Avaliação de Risco e Segurança dos Alimentos".** Então temos que tomar cuidado com a propaganda que fazemos dos produtos. A portaria ainda reforça que **"As alegações podem fazer referências à manutenção geral da saúde, ao papel fisiológico dos nutrientes e não nutrientes e à redução de risco a doenças. Não são permitidas alegações de saúde que façam referência à cura ou prevenção de doenças".** Ou seja, podemos falar de como estes alimentos ajudam no funcionamento do corpo, mas não podemos alegar que curam ou previnem doenças, do contrário estaríamos contrariando a legislação.

Por exemplo, se fazemos um bolo integral, na hora de vender podemos ressaltar que ele é rico em fibras, que ajudam no melhor funcionamento do intestino, mas não podemos alegar que este bolo "é funcional por que cura a prisão de ventre". Se fazemos um bolo utilizando adoçante Xilitol podemos dizer que ele é indicado para pessoas com diabetes porque o xilitol não precisa de insulina para ser absorvido pelo corpo, mas não podemos dizer que "Este bolo é funcional por que previne o diabetes".

Mas como saber se algum alimento é funcional? Esta questão cabe aos profissionais da saúde e nutrição estudarem as propriedades. Também é errado dizer que o chá de erva de São Joaquim (nome que eu inventei agora), que nasce no fundo da sua casa, faz bem para a saúde porque sua tia tomava quando estava de dieta. São conhecidos diversos ingredientes que trazem benefícios à saúde, vou listar alguns abaixo, os que serão utilizados neste curso, e suas propriedades:

- **Soja:** Auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose e diabetes.

- **Aveia:** Bastam 3 colheres por dia, ou meia xícara de chá, para controlar o colesterol e manter as taxas de açúcar no sangue sob medida. Ainda fortalece as defesas e afugenta os tumores.

- **Linhaça:** Ela traz benefícios para o coração, intestino e até mesmo prevenindo alguns tipos de câncer. Mas o benefício carro-chefe da linhaça é o emagrecimento, pois suas fibras atuam na liberação da glicose no sangue e reduzem, por tabela, o acúmulo de gordura no corpo. E ainda é uma alternativa de cereal sem glúten.

- **Chia:** Existe nas versões em grãos, farinha e óleo. Ela tem efeito superior ao da linhaça no papel de combater a fome e desintoxicar o organismo.

- **Nozes:** Possuem propriedades que ajudam no fortalecimento da defesa do corpo, formação de glóbulos vermelhos, cicatrização, fortalecimento dos ossos e dos dentes, combate ao envelhecimento precoce das células, além de evitar (quando consumidas diariamente em pequenas doses) até 65% do risco de doenças do coração.

- **Farinha de arroz:** Vendida em lojas de produtos naturais como farinha de arroz integral, ela não possui glúten, ajuda emagrecer. Ótima opção em substituições de receitas a quem tem tolerância a glúten.

- **Farinha de trigo integral:** A farinha integral tem a mesma quantidade de calorias que a farinha branca! A diferença está na quantidade de nutrientes e na presença de fibras da farinha integral que acaba ajudando no processo digestivo. A farinha branca passa por um processo de refinamento que elimina grande parte de seus nutrientes. A farinha integral, por outro lado, não passa por esse processo e preserva seus nutrientes, que incluem proteínas, minerais, vitaminas e fibras.

- **Fécula de batata:** Ela possui os mesmos benefícios da batata, rica em carboidratos. Porem por não conter glúten é uma excelente opção para substituição do trigo para quem tem restrição. Na substituição do trigo, ela é usada como um espessante para trazer maciez e elasticidade ao bolo.

- **Polvilho doce:** Outro ingrediente que não contém glúten e quase isentos de benefício, porem adicionando a sua receita ele ajudara a trazer a elasticidade, umidade e maciez a sua receita.

- **Farinha de amêndoas:** Além de dar a sensação de saciedade, faz com que ajude na perda de peso pois é um ingrediente rico em fibras, proteínas e gorduras não saturadas com um nível calórico muito baixo, pois apesar de possuir gordura, é considerado uma gordura boa ajudando eliminar as gorduras ruins. Ótima opção para diabéticos também. pois o consumo de fibras, presente na farinha de amêndoa, ajuda a diminuir o nível de açúcar no sangue

- **Banana:** Os carboidratos presentes na banana fornecem energia para o organismo realizar todas as suas funções. As fibras são um caso à parte. As insolúveis auxiliam na regularização da função intestinal e as solúveis formam uma espécie de esponja, auxiliando no controle do colesterol, além de aumentar a sensação de saciedade.

- **Maça:** A fruta possui ferro, que contribui para a formação do sangue e fósforo, que fortalece os dentes e beneficia o cérebro; ela ainda contribui para tratamentos do sistema nervoso e, nas dietas, é excelente aquisição, já que, além de todos os benefícios à saúde, ainda causa saciedade, tira a vontade de comer doces e deixa a pele macia e sem manchas.

- **Cacau:** O cacau estimula a liberação de endorfinas e a elevação da disposição mental, graças às aminas biogênicas. Ele é um dos melhores alimentos com impacto no humor, essencial para a produção de serotonina, estimula a liberação de endorfinas, eleva a disposição mental melhorando o quadro de depressão. Juntos, reforçam a sensação de bem-estar e ajudam a levantar o astral, a combater a depressão e a reduzir a ansiedade.

- **Laranja:** Contêm folatos e antioxidantes que são conhecidos por reduzir o colesterol e prevenir doenças cardíacas e derrame.

- **Óleo de Coco:** O poderoso óleo de coco melhora a imunidade, combina com qualquer tipo de alimento, não há contraindicação e pode substituir os tradicionais óleos de cozinha ajudando a emagrecer também com funções de hidratar pele e cabelos

- **Óleo de Girassol:** não contém quaisquer gorduras saturadas, o que significa que ele pode efetivamente reduzir o seu conteúdo de colesterol total no corpo. Isso significa que você é muito menos propenso a desenvolver a aterosclerose, que entope as artérias, aumenta a pressão arterial e suas chances de sofrer um ataque cardíaco ou um acidente vascular cerebral. O Óleo de Girassol, com moderação, é uma boa opção para aqueles que querem manter um pouco de atenção em sua saúde do coração!

- **Goma Xantana:** nada mais é do que um espessante, estabilizante, emulsionante. Que misturando a farinhas, tenha a característica semelhante à mistura com glúten pois será possível conservar os gases resultantes da fermentação, permitindo um pão fofo e consistente.

- **Açúcar demerara:** Nas calorias, o açúcar demerara não tem muita diferença do açúcar refinado, podendo conter até mais açúcar do que o normal. A diferença se faz na presença do melaço na sua constituição, que carrega minerais como o cálcio, magnésio, potássio e ferro. Uma colher de sopa de demerara pode proporcionar até 20% do valor diário desses nutrientes. É uma grande vantagem em relação ao açúcar refinado, que carrega pouco ou quase nenhum valor nutricional. Como o demerara é mais suave que o açúcar mascavo, o gosto dele não fica tão proeminente em receitas.

- **Açúcar mascavo:** O açúcar mascavo é mais escuro, marrom ou dourado, exatamente porque ainda não perdeu o melaço da cana onde vivem quantidades significativas de cálcio, ferro, potássio e magnésio. "Quanto mais escuro o açúcar, mais vitaminas e minerais ele tem. Mas não se engane: ele continua sendo tão calórico e prejudicial quanto o branco e oferece as mesmas restrições de consumo aos diabéticos.

RECEITAS FIT E FUNCIONAIS





LEITE CONDENSADO FIT E FUNCIONAL

FIT, SEM GLÚTEN, DIET

2 xícaras de leite em pó desnatado
1 xícara de adoçante xilitol
1 xícara de água quente.

MODO DE PREPARO:
Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata por 3 minutos até ficar homogêneo.

Obs.: Sua textura ficara um pouco liquida devido a água estar quente, mas deixe gelar na geladeira até chegar à consistência de leite condensado.
Essa receita pode ser usada em qualquer outra que você queira substituir o leite condensado tradicional.


BOLO DE LARANJA



BOLO DE LARANJA

SEM GORDURA, SEM GLÚTEN,
SEM LACTOSE, FITNESS E FUNCIONAL

4 gemas
4 claras em neve
3/4 xícara de açúcar demerara
1 Laranja
1,1/2 xícara de farinha de amêndoas (pode ser substituído por outra farinha oleaginosa apenas)
1 xícara de polvilho doce
8g de goma Xantana
1 colher (sopa) de fermento químico

MODO DE PREPARO:
Bata as claras em neve e reserve.

Passe uma Laranja na água fervente por 2 minutos aproximadamente, depois passe na água fria. Esse processo ajudara a retirar o amargor da casca, em seguida retire a pele bem fininha sem cortar a parte branca e reserve. Retire toda a parte branca e sementes e descarte. Coloque a laranja descascada com as raspas gemas e açúcar e bate até obter um líquido, em seguida transfira a um recipiente e adicione a farinha de amêndoa e polvilho doce, goma Xantana e mexa até agregar muito bem os ingredientes. Adicione essa mistura as claras em neve e mexa delicadamente. Por último adicione o fermento químico, distribua a massa em forma untada com óleo de coco e leve para assar por aproximadamente 45 minutos até que espetando um palito ele saia limpo.

Obs.: Caso queira fazer na versão Low carb, substitua o açúcar por xilitol e o polvilho doce por farinha de coco.

Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira.
Rendimento: 1 forma tamanho 22 ou duas formas tamanho 16.



BOLO MIX FUNCIONAL DE BANANA COM AVEIA

BOLO MIX FUNCIONAL DE BANANA COM AVEIA

SEM AÇÚCAR, SEM LEITE,
SEM FARINHA E SEM GORDURA.



3 ovos
5 bananas nanicas bem maduras
2 xícaras de aveia
1 xícara de damasco picado
1/2 xícara de nozes picadas
1/2 xícara de uvas passas
1/2 xícara de ameixa preta picada
1 colher (sopa) de fermento

MODO DE PREPARO:
Em um liquidificador bata os ovos e bananas até obter um líquido, em seguida transfira a uma travessa e misture todos os outros ingredientes.

Coloque em forma untada com óleo de coco e leve para assar por aproximadamente 40 minutos ou até que espetando o palito ele saia limpo.

Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira.
Rendimento: 1 forma tamanho 22 ou duas formas tamanho 16.



Bolo de Banana com Frutas Secas e Castanhas



BOLO MIX FUNCIONAL DE BANANA COM AVEIA

SEM GLÚTEN, SEM AÇÚCAR E SEM LACTOSE

5 bananas bem maduras
1 xicara de tâmaras
1/3 xicara de óleo de coco
3 ovos
1 xicara de farelo de aveia
1 xicara de farinha de arroz
1 colher (sopa) de fermento
100 gramas de frutas desidratadas variadas (usei damasco, banana, uvas passas, figo, maçã, abacaxi)
2 colheres (sopa) de linhaça
50 gramas de nozes sortidos
50 gramas de aveia em flocos

MODO DE PREPARO:

Hidrate as frutas desidratadas por aproximadamente 20 minutos com água, depois retire a água e reserve as frutas.

Em um liquidificador bata as bananas, ovos, óleo de coco e tâmaras até obter um líquido, em seguida transfira para uma travessa e adicione todos os outros ingredientes.

Transfira para uma forma untada com óleo de coco e leve para assar por aproximadamente 45 minutos ou até que espetando o palito ele saia limpo.

Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira.
Rendimento: 1 forma tamanho 22 ou duas formas tamanho 16.

BOLO DE MAÇÃ INTEGRAL





BOLO DE MAÇÃ INTEGRAL

FITNESS E FUNCIONAL, SEM LACTOSE

3 ovos
1 maçã inteira
2 maçãs em pedaços
Cascas de 2 maçãs
1/2 xícara de óleo de girassol
1/2 xícara de água
1 1/2 xícara de farinha integral
1/2 xícara de farelo de aveia
1/2 xícara de grãos de aveia
1 xícara de açúcar mascavo
1 colher (café) de canela
1 colher (sopa) de fermento
Aveia a gosto para decorar
Fatias de maçã para decorar

MODO DE PREPARO:

Retire as cascas de 2 maçãs e corte as em cubinhos. Reserve.

No liquidificador adicione uma maça inteira com casca, as cascas das duas maçãs, ovos, óleo, água e açúcar, canela e bata até dissolver todos os ingredientes. Em seguida transfira o líquido a uma travessa e adicione farinha integral, farelo de aveia, grãos de aveia, as duas maçãs picadas e por último o fermento.

Transfira a massa em forma untada com óleo de coco e sementes de aveia, decore com aveia e fatias de maça a gosto e leve para assar por aproximadamente 45 minutos até que espetando o palito ele saia limpo.

Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira.
Rendimento: 1 forma tamanho 24, ou duas formas tamanho 18.



BOLO DE CHOCOLATE COM BANANA

BOLO DE CHOCOLATE COM BANANA

SEM GLÚTEN, SEM LACTOSE



3 bananas
3 ovos
½ xícara de açúcar demerara
1 xícara de leite de inhame.
1/2 xícara de óleo de coco
1 ½ xícara de mix de farinha sem glúten
½ xícara de cacau
1 colher (sopa) de fermento

COBERTURA DE BANANA:
2 bananas médias
2 colheres de açúcar demerara
½ colher (sopa) de canela e pó
4 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO:
Em um liquidificador adicione a banana, ovos, açúcar, leite de inhame, óleo de coco e cacau e bata até dissolver todos os ingredientes, sem seguida adicione o mix de farinha e fermento e bata até se misturar.
Transfira para uma forma untada com óleo de coco e leve para assar por aproximadamente 45 minutos ou até que espetando o palito ele saia limpo.

MODO DE PREPARO DA COBERTURA:
Em uma panela, Ferva a água, canela e açúcar. Assim que levantar fervura acrescente as bananas em rodelas e leve ao fogo por mais um minuto só até amolecer levemente as bananas. Fure o bolo com um garfo e despeje a calda com as bananas.

Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira.
Rendimento: 1 forma tamanho 22, ou duas formas tamanho 16.


BOLO DE CENOURA

BOLO DE CENOURA

SEM GLÚTEN, SEM LACTOSE, FITNESS



3 ovos
300 gramas de cenoura picadas
½ xícara de óleo de girassol
1, ½ xícara de açúcar demerara
2 xícaras de mix de farinha sem glúten
8 gramas de goma Xantana
1 colher (sopa) de fermento em pó

COBERTURA:
2 xícaras de leite de inhame
3 colheres de cacau
2 colheres de óleo de coco
¾ xícara de açúcar demerara
50 gramas de chocolate 80% sem lactose

MODO DE PREPARO:
Em um liquidificador bata a cenoura, óleo, ovos e açúcar até triturar muito bem. Em seguida em uma travessa com os ingredientes secos já misturados, adicione o líquido e mexa até se misturar.
Transfira a massa para uma forma untada com óleo de coco e leve para assar por aproximadamente 45 minutos ou até que espetando o palito ele saia limpo.

MODO DE PREPARO DA COBERTURA:
Em uma panela adicione o leite de inhame, cacau, óleo de coco e açúcar e leve ao fogo baixo até formar ponto de brigadeiro mole. Esse processo demora aproximadamente 30 minutos. Depois de feito a cobertura adicione o chocolate e mexa até dissolver completamente o chocolate. Em seguida Despeje por cima do bolo.
Obs.: Se quiser tirar o leite vegetal, substitua por leite desnatado.

Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira.
Rendimento: 1 forma tamanho 22, ou duas formas tamanho 16.


BOLO CARAMELIZADO
DE ABACAXI



BOLO CARAMELIZADO DE ABACAXI

SEM LACTOSE, INTEGRAL.

1 abacaxi picado em fatias
3 ovos
1 xícara de leite desnatado
1/2 xícara de óleo de girassol
1 1/2 xícara de açúcar demerara
1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de farinha de trigo integral
1 colher (sopa) de fermento

CARAMELO:
1/2 xícara de açúcar mascavo
1 colher de manteiga light
30 ml de conhaque

MODO DE PREPARO:
Em uma panela adicione o açúcar mascavo e a manteiga e leve ao fogo até dissolver e levantar fervura, em seguida adicione o conhaque e leve ao fogo por mais 1 minuto até formar calda de fio.
Despeje na forma, coloque as fatias de abacaxi e reserve.
Para a massa bata no liquidificador os ovos, óleo, leite e açúcar por aproximadamente 3 minutos até dissolver todos os ingredientes. Em seguida adicione as farinhas batendo o suficiente até se misturar, por último adicione o fermento e misture. Despeje a massa na forma caramelizada com os abacaxis e leve para assar por aproximadamente 45 minutos, até que espetando o palito ele saia limpo.

Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira.
Rendimento: 1 forma tamanho 24, ou duas formas tamanho 18
Forma redonda do vídeo, tamanho 22



PÃO INTEGRAL IRLANDÊS



PÃO INTEGRAL IRLANDÊS

FIT E FUNCIONAL

1 colher (café) de sal
1 colher (sopa) de açúcar mascavo
2 xícaras de farinha de trigo integral
2 xícaras de farinha de trigo branca
450 ml de leite integral
2 colheres (sopa) de amêndoas em lâminas
2 colheres (sopa) de chia
2 colheres (sopa) de linhaça
1 colher (sopa) de fermento para bolo

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Importante estar bem quente quando levar o pão ao forno.
Em uma tigela adicione todos os ingredientes secos e mexa com uma espátula. Em seguida adicione o leite aos poucos e mexa até misturar. Coloque em uma forma de pão untada com azeite, faça um corte com uma faca e decore a gosto com sementes de linhaça, chia e amêndoas. Abaixe o forno a 200°C quando levar o pão ao forno. Asse por aproximadamente 40 minutos, ou até que espetando o palito ele saia limpo.

Durabilidade: 5 dias em local fresco e arejado.
Rendimento: 1 forma de bolo inglês tamanho 24.



BROWNIE DE BATATA DOCE



BROWNIE DE BATATA DOCE

DIET, FUNCIONAL, SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

300g de batata doce½ xícara de cacau em pó
100%½ xícara de farinha de amêndoa
½ xícara de óleo de coco
½ xícara de nozes
1 colher de chá de bicarbonato
1 colher de sopa de essência de baunilha
1/4 xícara de mel
1 ovo
1 pitada de sal
2 colheres de sopa de adoçante xilitol

MODO DE PREPARO:

Leve para assar coberto com papel alumínio de 1 a 2 batatas doces (300g) até ficarem bem molinhas. Depois retire a polpa e reserve. Em um processador adicione as batatas, farinha de amêndoa, adoçante, ovo, pitada de sal, óleo de coco e bata até ficar uma massa homogênea. Em seguida adicione o mel, pitada de sal e bicarbonato e bata só até misturar.

Por último adicione as nozes. Transfira para uma forma coberta com papel manteiga, enfeite com mais nozes e leve para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 35 min, ou até que espetando o palito ele esteja firme.

Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira.
Rendimento: : 1 forma de bolo inglês tamanho 26 por 14 ou forma quadrada 20 por 20.

BOLO DE MILHO FIT

SEM GLÚTEN, SEM LACTOSE, FUNCIONAL

3 ovos
¾ de xícara de óleo de coco ou girassol
1 lata de milho cozido com a água160ml de água
2 xícaras de milharina
1 colher de fermento
¾ de xícara de adoçante xilitol

MODO DE PREPARO:
Em um liquidificador adicione todos os ingredientes exceto a milharina e fermento e bata até dissolver muito bem todos os ingredientes. Em seguida adicione a milharina, bata por mais um minuto. Por último adicione o fermento e bata o suficiente até misturar. Leve para assar até firmar por aproximadamente 45 minutos.
Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°g até firmar por aproximadamente 45 minutos.
Obs.: Por ser um bolo diet e levar adoçante, é normal esse bolo ficar branquinho por cima. Pois o que faz o bolo corar em receitas tradicionais é a caramelização do açúcar. Então fique atento a temperatura e tempo de cozimento pois se passar do tempo, seu bolo pode ficar seco. O ideal e ele ficar úmido e cremosinho.

RECHEIO:
1 xícara de leite condensado Diet
1 xícara de coco seco ralado
1 xícara de leite de coco
1 xícara de leite desnatado
1 colher de leite em pó desnatado
1 colher (chá) de amido dissolvido em água (opcional)

MODO DE PREPARO:
Em uma panela adicione todos os ingredientes e leve ao fogo médio mexendo constantemente até formar ponto napê. Em seguida transfira para uma vasilha coberta com plástico filme rente ao creme e deixe esfriar.

Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira.
Rendimento: 1 forma tamanho 22, ou duas formas tamanho 16.



RECEITAS LOW CARB

PARTE II

ENTENDA A DIETA LOW CARB

De maneira resumida, a dieta Low carb é baseada na diminuição maior possível do consumo de carboidratos, que contém menos de 200g por dia ou menos de 30% de macronutrientes com relação ao valor enérgico total, sendo muito utilizada para rápida perca de peso, tendo bons resultados a curto prazo. Desta forma, açúcar, farinha, e outras fontes de amido são proibidas neste tipo de dieta. É uma dieta rica em proteína e que permite o uso de gorduras.

Todos os tipos de farinhas brancas são evitados nos ingredientes que vão compor receitas Low carb, mesmo as farinhas sem glúten como a farinha de arroz ou polvilho, dando preferência para farinhas de oleaginosas como farinha de amendoim ou farinha de amêndoa.
Este tipo de dieta é relativamente nova e está super na moda, apesar dos médicos e nutricionistas ainda não terem muitos estudos que mostram seus efeitos a longo prazo.

O QUE PODE E O QUE NÃO PODE?

De maneira geral tem alguns alimentos que são liberados na dieta Low carb, como todas as carnes, todos os tipos de ovos, todas as folhas, mas tem alguns grupos que apresentam certas restrições, como no caso das frutas e dos grãos. Frutas com alto teor de açúcar devem ser evitadas, assim como todas as fontes de açúcar em geral. Morangos, mirtilos, abacate, coco e amoras, por exemplo, têm menos carboidratos. Também não pode nenhum grão como arroz, lentilha, feijão, quinoa, ou mesmo grãos integrais que não são considerados Low carb.

Todos os laticínios são liberados, então pode usar leite e creme de leite à vontade nas suas receitas, pode usar leite condensado sem açúcar também (vai ter a receita aqui no curso). Queijos também são permitidos, então pode fazer recheios com cream chease, ricota e usar queijo meia cura por exemplo.

Em relação aos adoçantes, pode usar Stevia, Eritritol e Xilitol, que apesar de serem carboidratos não são completamente absorvidos pelo organismo e são excelentes na substituição do açúcar. A frutose deve ser evitada.

RECEITAS LOW CARB



LEITE CONDENSADO LOW CARB



2 latas de creme de leite com soro
¾ de xilitol
50g de farinha de amêndoa
1 pitadinha de sal

MODO DE PREPARO:
Junte todos os ingredientes em uma panela em fogo médio e vá mexendo até engrossar e tomar consistência de um leite condensado cremoso.

Obs.: Essa receita pode ser usada em qualquer outra que você queira substituir o leite condensado tradicional.


BROWNIE FUDGE
LOW CARB

BROWNIE FUDGE LOW CARB

LOW CARB, SEM GLÚTEN, FITNESS E FUNCIONAL



150g de chocolate 70% amargo
2 colheres de sopa de cacau
150g de manteiga
2 ovos
1 colher de sopa de essência de baunilha
1 xícara de xilitol
½ xícara de farinha de amêndoa
50g de nozes picadas
50g de chocolate amargo em gotas

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha, derreta o chocolate junto com a manteiga no micro-ondas de 30 em 30 minutos.

Em seguida vá adicionando todos os ingredientes e mexendo, adoçante, ovos, farinha de amêndoa, cacau, por último as nozes e gotas de chocolate. Distribua em forminhas e leve para assar por 15 a 20 minutos.

Obs.: Brownie é um bolo bem cremosinho, então não deixe assar demais pois se não ele tomara a consistência de bolo e não ficará cremosinho por dentro.

Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira.
Rendimento: 1 forma tamanho 22, ou duas formas tamanho 16.

BOLO DE CHOCOLATE AMARGO COM NOZES



BOLO DE CHOCOLATE AMARGO COM NOZES

FIT, LOW CARB, SEM GLÚTEN



225g de chocolate 70%
50g de manteiga
4 ovos
50g de adoçante xilitol
50g de nozes

MODO DE PREPARO:

Na batedeira bata os ovos junto com o adoçante e essência de baunilha por aproximadamente 10 minutos até dobrar de volume.

Derreta o chocolate junto com a manteiga no micro-ondas ou banho maria, e vá adicionando a massa aos poucos até incorporar. Finalize adicionando as nozes.

Leve para assar por aproximadamente 35 minutos ou até voe perceber que ele esteja firme.

Rendimento: 1 forma redonda tamanho 22, ou 2 formas redondas tamanho 17.

BOLO DE BOLO DE MAÇÃ COM FAROFA CROCANTE



BOLO DE MAÇÃ COM FAROFA CROCANTE

FIT, FUNCIONAL, DIET, SEM GLÚTEN



4 maçãs
4 ovos
80ml de óleo de coco
1 colher de sopa de essência de baunilha
120g de adoçante xilitol
250g de farinha de amêndoa
1 colher de sopa de fermento em pó
5g de bicarbonato de sódio
120g de farinha de aveia
Canela a gosto

FAROFA CROCANTE:
200g de nozes trituradas
50g de coco ralado sem açúcar
60g de adoçante
Canela a gosto

MODO DE PREPARO:
Misture todos os ingredientes da farofa e reserve.
Para a massa, no liquidificador adicione as maçãs com casca, ovos, óleo de coco, essência de baunilha, xilitol e bata até ficar homogêneo. Transfira para uma vasilha e adicione as farinhas, bicarbonato, fermento e canela a gosto.
Transfira para uma forma, adicione a farofa crocante e leve para assar por aproximadamente 45 minutos, ou até que espetando o palito ele saia limpo.

Rendimento: 1 forma redonda tamanho 22, ou 2 formas redondas tamanho 16.

PÃO DE LÓ LOW CARB

LOW CARB, SEM ADIÇÃO DE GORDURA, FUNCIONAL, DIET, SEM LACTOSE

6 ovos
1 colher de sopa de essência de baunilha
½ xícara de xilitol
½ xícara de farinha de amêndoa
¼ de xícara de farinha de coco
¼ de xícara de farinha de linhaça
½ colher de chá de fermento químico

MODO DE PREPARO:
Na batedeira bata os ovos junto com a essência de baunilha por aproximadamente 10 minutos até dobrar de volume. Em seguida adicione o xilitol aos poucos. Em uma vasilha, misture a farinha de amêndoa, farinha de coco, farinha de linhaça e fermento. Depois vá adicionando aos poucos e mexendo cuidadosamente com um fouet de baixo pra cima para não perder o ar até incorporar em toda a massa.
Transfira para uma forma coberta com papel manteiga na parte de baixo e leve para assar por aproximadamente 35 minutos.
Atenção: Não abra o forno em hipótese alguma antes dos 25 minutos pois se não seu bolo irá afundar.

Rendimento: 1 forma redonda tamanho 22, ou 2 formas redondas tamanho 17.

BOLO MOUSSE DE MARACUJÁ



BOLO MOUSSE DE MARACUJÁ

LOW CARB, FUNCIONAL, DIET



MOUSSE:
2 colheres de gelatina sem sabor
6 colheres de água gelada para hidratar a gelatina
250ml de suco concentrado de maracujá
600g de creme de leite
300g de leite condensado low carb
2 colheres de xilitol

MASSA:
1 receita do pão de ló low carb (receita anterior)

CALDA:
3 colheres de xilitol
Polpa de 2 maracujás

PREPARO: Em uma panela leve o maracujá e adoçante ao fogo até encorpar e formar uma calda. Reserve.

MODO DE PREPARO:
Hidrate a gelatina com a água gelada e reserve. No liquidificador adicione o suco de maracujá, creme de leite, leite condensado e o xilitol e bata até misturar todos os ingredientes. Aqueça a gelatina por 15 segundos no micro-ondas e adicione ao mousse enquanto bate.

MONTAGEM: Em uma forma coberta com plástico filme e acetato na lateral. Adicione a massa, em seguida adicione o mousse e leve para gelar por no mínimo 8 horas. Por último finalize com a calda e desenforme cuidadosamente.

Rendimento: 1 forma redonda com fundo falso tamanho 22 ou duas formas com fundo falso tamanho 17


TORTA DE MAÇÃ
(APPLE PIE)

TORTA DE MAÇÃ (APPLE PIE)

SEM GLÚTEN, FUNCIONAL, LOW CARB E DIET



MASSA:

200g de farinha de amêndoa
100g de farinha de coco
150g de manteiga gelada em cubinhos
2 gemas de ovo
2 colheres de sopa de xilitol

MODO DE PREPARO:

Em um processador adicione a farinha de amêndoa farinha de coco, xilitol e manteiga e bata até formar uma farofa. Em seguida adicione a gema e bata o suficiente até misturar. Você irá perceber que sua textura irá ficar bem cremosa e poderá achar que não irá dar certo, mas não se desespere. Cubra a massa com plástico filme e leve para gelar por uns 40 minutos.

Obs.: Essa massa é importante fazer em pesos, então caso não tenha uma balança, aconselho a providenciar uma. Pois só assim irá obter um resultado perfeito já que ela é muito delicada.

Rendimento: 1 forma de torta com fundo falso tamanho 24 ou 3 formas com fundo falso pequenas tamanho 16



RECHEIO:

700g de maçã descascada e em cubinhos
30ml de suco de limão
25g de adoçante xilitol
1 colher de amido de milho
40g de manteiga em cubinhos gelada.
Canela a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma panela adicione todos os ingredientes e cozinhe até formar uma caldinha bem cremosinha envolto das maças . Atenção, não cozinhe demais a ponto de amolecer as maças pois ela ainda ira ao forno. Em seguida reserve e deixe esfriar.

FAROFA CROCANTE:

3 colheres de farinha de amêndoa
50g de nozes
2 colheres de xilitol
Canela a gosto

MODO DE PREPARO: Em uma vasilha, misture todos os ingredientes.

MONTAGEM: Abra a massa cuidadosamente na forma com os dedos, ou então cuidadosamente entre duas folhas de manteiga e transfira para a forma. Esse processo tem que ser rápido pois a manteiga não pode amolecer demais porque se não dificultará o processo.
Adicione o recheio de maças, a farofa crocante e leve para gelar por 20 minuto antes de levar ao forno.
Passado 20 minutos, leve ao forno e asse por aproximadamente 45 minutos ou até as bordas da massa estarem bem douradinhas.
Para desenformar, deixe esfriar completamente ou desenforme gelada.
Obs.: para desenformar caso sua torta seja grande, adicione papel manteiga na parte debaixo e abra a massa por cima do papel. Isso irá facilitar ao desenformar, sua massa não correrá o risco de quebrar e assim retirar o fundo falso da forma.


PUDIM
LOW CARB



PUDIM LOW CARB

LOW CARB, SEM GLÚTEN

400g de creme de leite
½ receita de leite condensado low carb
3 ovos
¼ de xícara de xilitol
1 colher de sopa de essência de baunilha

CALDA:
3 colheres de sopa de xilitol
2 colheres de sopa de água
Extrato de baunilha ou canela a gosto para dar a cor de caramelo

MODO DE PREPARO DA CALDA:
Na própria forma adicione o adoçante e água e deixe ferver até formar uma caldinha. Adicione a baunilha ou canela a gosto. Em seguida reserve.

MODO DE PREPARO: No liquidificador adicione todos os ingredientes e bata até que tudo se misture. Transfira para a forma caramelizada e leve para assar em banho maria por aproximadamente 45 minutos, ou até que espetando o palito ele esteja firme.
Desenforme gelado.

Rendimento: 1 forma com furo tamanho 18

RECEITAS DIET

PARTE III



ENTENDA O QUE É UM ALIMENTO DIET E LIGHT

Para alimentos dietéticos existem muitas denominações. As duas mais tradicionais e mais conhecidas são Diet e Light. Mas qual a diferença entre elas? O que é um alimento Diet ou light e o que, não é?!

A ANVISA também certifica este tipo de alimento, então possui uma definição clara e expressa sobre o que é cada uma dessas denominações.

Os alimentos **Diet** são alimentos para fins especiais, nos quais se realizam modificações no conteúdo de nutriente a fim de atender às necessidades nutricionais de pessoas em condições metabólicas e fisiológicas específicas, como por exemplo, diabéticos e hipertensos. O termo diet somente pode ser utilizado em algumas categorias de alimentos para fins especiais, estabelecidas na Portaria n. 29/1998: alimentos para dietas com restrição de nutrientes, alimentos para controle de peso e alimentos para ingestão controlada de açúcares.

O alimento denominado **Light** é aquele que apresenta uma redução de pelo menos 25% em valor energético, açúcares, gorduras totais, gorduras saturadas, colesterol ou sódio quando comparado com a sua versão tradicional da mesma marca.

As receitas apresentadas aqui, em sua maioria, são receitas onde o ingrediente substituído é o açúcar. Em alguns casos também são receitas sem glúten e sem lactose.



RECEITAS DIET



LEITE CONDENSADO DIET

SEM GLÚTEN, SEM AÇÚCAR

1 xícara de leite em pó desnatado
¾ de xícara de água quente
1 xícara de xilitol ou outro adoçante com a substituição adequada
1 colher de manteiga Light

MODO DE PREPARO:
Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata por 3 minutos até ficar homogêneo.

Obs.: Sua textura ficara um pouco liquida devido a água estar quente, mas deixe gelar na geladeira até chegar à consistência de leite condensado.
Essa receita pode ser usada em qualquer outra que você queira substituir o leite condensado tradicional.



DOCE DE LEITE DIET

1 receita de leite condensado diet
60g de frutose

MODO DE PREPARO:
Em uma panela adicione a frutose e deixe derreter até formar um caramelo. Atenção, assim que chegar à cor de guaraná como presente no vídeo já está no ponto. Não deixe caramelizar demais pois o contrário do açúcar a frutose carameliza e queima muito mais rápido.
Alcançado a cor de guaraná, adicione o leite condensado e vá mexendo até obter consistência de calda em ponto napê (ponto que quando você mergulha-se uma colher, passa o dedo e nas costas dessa colher, se formar um caminho e o creme não escorrer ou escorrer bem lentamente no caso do doce de leite, está no ponto correto), em seguida transfira para um pote e deixe esfriar. Assim que esfriar, sua consistência ficará ainda mais firme.

Obs.: Esse doce de leite você pode comer assim, com queijos, pode usar para cobertura de bolos, recheios e uma infinidade de receitas que levam doce de leite tradicional.
Para recheios cremosos de pote pode misturar creme de leite light pra ficar mais suave.
Para recheios de bolos, pode misturar no creme de leite fresco (tem que ser fresco) batido em ponto de chantilly. Se quiser um creme firme pra prensagem, pode adicionar gelatina sem sabor hidratada e dissolvida enquanto bate o creme de leite fresco.
Se quiser substituir por chantilly, a receita deixará de ser diet.

BOLO DE FUBÁ COM CURAU





BOLO DE FUBÁ COM CURAU

FITNESS, SEM LACTOSE E DIET

4 ovos
½ xícara de adoçante forno e fogão
½ xícara de óleo de girassol
200 ml de leite de coco
1 ½ xícara de fubá
1 xícara de mix de farinha
1 colher (sopa) fermento em pó

COBERTURA:
1 lata de milho escorrido
200 ml de leite de coco
¼ xícara de adoçante forno e fogão
Canela a gosto apenas para polvilhar

MODO DE PREPARO:
Bata as claras em neve e reserve.
Passe uma Laranja na água fervente por 2 minutos aproximadamente, depois passe na água fria. Esse processo ajudara a retirar o amargor da casca, em seguida retire a pele bem fininha sem cortar a parte branca e reserve. Retire toda a parte branca e sementes e descarte. Coloque a laranja descascada com as raspas gemas e açúcar e bate até obter um líquido, em seguida transfira a um recipiente e adicione a farinha de amêndoa e polvilho doce, goma Xantana e mexa até agregar muito bem os ingredientes. Adicione essa mistura as claras em neve e mexa delicadamente. Por último adicione o fermento químico, distribua a massa em forma untada com óleo de coco e leve para assar por aproximadamente 45 minutos até que espetando um palito ele saia limpo.

MODO DE PREPARO DA COBERTURA:
Bata o leite de coco, milho e adoçante no liquidificador até triturar o milho, em seguira leva para o fogo baixo até engrossar em ponto de brigadeiro mole. Despeje no bolo e salpique canela a gosto.

Rendimento: 1 forma de furo 22 ou duas formas de furo 16.



PUDIM DIET OPÇÃO 1



PUDIM DIET OPÇÃO 1

FITNESS E DIET

1 xícara de leite em pó desnatado
½ xícara de adoçante xilitol forno e fogão ou adoçante de sua preferência
200 ml de leite de coco
50 ml de leite
3 ovos

CARAMELO:
2 colheres de xilitol forno e fogão ou frutose forno e fogão
3 colheres de água
1 colher de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO:
Para o caramelo, leve o adoçante com a essência de baunilha ao fogo até derreter (se for com xilitol) ou até caramelizar (se for com frutose). Transfira para a forma e reserve.
Em uma travessa ou liquidificador, adicione todos os ingredientes e misture. Transfira para a forma caramelizada e leve para assar em banho Maria com a água já quente por aproximadamente 50 minutos ou até que espetando o palito ele saia limpo. Depois leve para a geladeira e deixe gelar por aproximadamente 6 horas, em seguida desenforme.

Rendimento: 1 forma de furo tamanho 18


PUDIM DIET
OPÇÃO II



PUDIM DIET OPÇÃO II

DIET E SEM GLÚTEN.

1 receita de leite condensado caseiro
3 ovos
1 copo de leite desnatado

CARAMELO:
2 colheres de frutose ou adoçante xilitol
2 colheres de água

MODO DE PREPARO:
Para o caramelo, leve o adoçante com a essência de baunilha ao fogo até derreter (se for com xilitol) ou até caramelizar (se for com frutose). Transfira para a forma e reserve.
Em uma travessa ou liquidificador, adicione todos os ingredientes e misture. Transfira para a forma caramelizada e leve para assar em banho Maria com a água já quente por aproximadamente 50 minutos ou até que espetando o palito ele saia limpo. Depois leve para a geladeira e deixe gelar por aproximadamente 6 horas, em seguida desenforme.

Rendimento: 1 forma de furo tamanho 18

BOLO DE MANDIOCA





BOLO DE MANDIOCA

DIET E SEM GLÚTEN.

800g de mandioca ralada
4 ovos
1 colher de ciclamato de sódio ou 1 xícara de xilitol
4 colheres de óleo de canola ou óleo de coco
400ml de leite de coco caseiro
100g de queijo parmesão ou meia cura ralado
100g de coco em flocos sem açúcar

CARAMELO:
2 colheres de xilitol ou frutose
1 colher de essência de baunilha
1 colher de água

MODO DE PREPARO:
Para o caramelo, leve o adoçante com a essência de baunilha ao fogo até derreter (se for com xilitol) ou até caramelizar (se for com frutose). Transfira para a forma e reserve.

Para a massa, em uma vasilha basta misturar muito bem todos os ingredientes. Transfira para a forma caramelizada e leve para assar por aproximadamente 55 minutos, ou até que espetando o palito ele esteja firme.

Rendimento: 1 forma tamanho 22 ou 2 formas tamanho 16.

Bolo de Prestígio





BOLO DE PRESTÍGIO

SEM GLÚTEN, DIET, FUNCIONAL

3 bananas
3 ovos
½ xícara de xilitol
1/2 xícara de óleo de canola ou milho
1, ½ xícara de mix de farinha sem glúten
½ xícara de cacau (aproximadamente 4 colheres)
1 colher (sopa) de fermento
1 xícara de leite de inhame, leite vegetal de sua preferência ou desnatado.

COBERTURA:
½ receita de leite condensado diet
1 colher de chá de manteiga light
100g de coco em flocos sem açúcar

MODO DE PREPARO:
Para a massa, em um liquidificador adicione todos os ingredientes excesso farinha e fermento e bata o suficiente até formar um creme homogêneo. Em seguida transfira para uma vasilha, adicione o mix de farinha e fermento e misture o suficiente.
Transfira para forma untada e leve para assar por aproximadamente 45 minutos ou até que espetando o palito ele saia limpo.
Para a cobertura, em uma panela adicione todos os ingredientes e leve ao fogo baixo até ficar em ponto de brigadeiro cremoso. Depois despeje por cima do bolo.

Rendimento: 1 forma tamanho 22 ou duas formas tamanho 16.

BOLO CONFEITADO E CHANTILLY E MORANGOS





GELÉIA DE MORANGO
1 caixinha de morangos picados
½ xícara de água
3 colheres de xilitol
1 colher rasa (café) de amido dissolvido em ¼ de água.

MODO DE PREPARO:
Em uma panela adicione os morangos, água e xilitol e deixe cozinhar até amolecer os morangos e reduzir um pouco do líquido, em seguida adicione o amido dissolvido com água e deixe o suficiente até formar uma caldinha cremosa. Retire do fogo e reserve.

CALDA PARA REGAR O BOLO:
2 copos de água
1 colher de xilitol.

MODO DE PREPARO: Leve ao fogo até dissolver o xilitol. Pode adicionar 1 cravo e essência de baunilha pra saborizar sua calda.

CHANTILLY DIET:
500g de creme de leite fresco
3 colheres de xilitol

MONTAGEM: Corte a massa do bolo em três partes. Reserve.
Em uma forma coberta com um plástico, adicione 1 fatia do bolo, molhe com a calda, adicione metade do creme belga e metade da geleia de morango. Coloque a segunda fatia de bolo e repita o procedimento até finalizar com a última fatia.
Cubra com plástico filme e leve para gelar por no mínimo 8 horas.
Para fazer o chantilly, na batedeira, bata o creme de leite fresco em velocidade média até ficar em pontos quase firmes, adicione o xilitol e bata até ficar em pontos firmes. (atenção, cuidado para não bater demais, caso contrário seu chantilly irá talhar e virar manteiga)
Em seguida use para confeitar o bolo.
Obs.: Não pode ser substituído por chantilly industrializado pois deixará de ser diet.



BOLO CONFEITADO E CHANTILLY E MORANGOS

SEM GLÚTEN E DIET

PÃO DE LÓ:

4 claras
2 gemas
100g de xilitol
175ml de leite desnatado
100g de amido de milho
120g de farinha de arroz
14g de fermento químico

MODO DE PREPARO:

Na batedeira, adicione as claras e bata até ficar em neve, em seguida vá adicionando o adoçante aos poucos e gemas uma de cada vez. Retire da batedeira, misture as farinhas junto com o fermento em uma vasilha e vá adicionando intercalando com o leite mexendo lentamente para não perder o ar da massa.
Leve para assar em uma forma coberta com papel manteiga por aproximadamente 30 minutos, ou até sua superfície estiver firme e fofinha.

RECHEIO:

1 receita de leite condensado Diet
400 ml de leite desnatado
1 colher de sopa de essência de baunilha
2 gemas de ovo sem a película
2 colheres de amido de milho

MODO DE PREPARO: n

Em 1 panela adicione todos os ingredientes já com o amido dissolvido, e leve ao fogo baixo mexendo consta temente até ficar em ponto de creme belga.
Transfira para uma vasilha, cubra com plástico rente ao creme e deixe esfriar antes de usar.

Rendimento: 1 bolo de aproximadamente 2k. forma usada tamanho 20 para um bolo bem alto ou 22 para um bolo mais baixo.

PÃO DE LÓ DIET II

SEM LACTOSE, DIET

5 ovos
2 colheres de xilitol
1 colher (sopa) de essência de baunilha
1 colher de sopa de óleo de canola ou girassol
5 colheres de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO:
Na batedeira bata os ovos junto com a essência por aproximadamente 10 minutos até dobrar de volume. Em seguida adicione o xilitol aos poucos e óleo.

Em uma vasilha misture a farinha já peneirada junto com o fermento e vá adicionando aos poucos nos ovos aerados fora da batedeira com a ajuda de um fouet lentamente para não perder o ar.

Transfira para uma forma coberta com papel manteiga e leve para assar por aproximadamente 30 minutos, ou até sua massa estiver firme e fofinha na superfície.

Obs.: Não abra o forno antes dos 25 minutos ou então sua massa irá murchar.

Rendimento: 1 forma retangular tamanho 22



BOLO DE POTE DE DOCE DE LEITE COM NOZES E AMEIXA

BOLO DE POTE DE DOCE DE LEITE COM NOZES E AMEIXA



1 receita de doce de leite caseiro Diet
1 receita de pão de ló
80g de nozes quebradas
200g de creme de leite light

MODO DE PREPARO:
Esfarele a massa do pão de ló e reserve.
Adicione o creme de leite e nozes ao doce de leite para ficar mais suave. Em seguida reserve.

GELÉIA DE AMEIXA:
150g de ameixa seca sem caroço
3 colheres de Eritritol ou xilitol
½ xícara de água

MODO DE PREPARO:
Leve todos os ingredientes ao fogo até amolecer as ameixas e formar uma caldinha. Em seguida reserve.

MODO DE MONTAGEM:
Em potinhos adicione.
1° camada: doce de leite.
2° camada: bolo
3° camada: ameixa.
4° camada: doce de leite
5° camada: bolo
6° camada: finaliza com doce de leite e decore a gosto.

Rendimento: aproximadamente 8 bolos de pote de 220g.


Bolo de pote
de coco gelado

BOLO DE POTE DE COCO GELADO



1 receita de pão de ló diet

MODO DE PREPARO:

Esfarele a massa do pão de ló e reserve.

RECHEIO:

1 xícara de leite condensado Diet
1 xícara de coco seco ralado
1 xícara de leite de coco
1 xícara de leite desnatado
1 colher de leite em pó desnatado
1 colher (chá) de amido dissolvido em água (opcional)

MODO DE PREPARO:

Em uma panela adicione todos os ingredientes e leve ao fogo médio mexendo constantemente até formar ponto napê. Em seguida transfira para uma vasilha coberta com plástico filme rente ao creme e deixe esfriar

MODO DE MONTAGEM:

Em potinhos adicione.

1° camada: creme de coco.

2° camada: bolo

3° camada: creme de coco.

4° camada: bolo

5° camada: finalize com creme de coco e coco em flocos para decorar.

Rendimento: aproximadamente 8 bolos de pote de 220g.

BOLO DE PAMONHA DIET





BOLO DE PAMONHA DIET

DIET, FUNCIONAL, SEM GLÚTEN

700g de milho verde cortado da espiga
¾ de xícara de óleo de canola
1+1/2 xícaras de xilitol
4 ovos
100ml de leite de coco
100g de queijo parmesão ou meia cura ralados (para fazer uma versão sem lactose substitua por coco ralado)
1 colher de sopa de fermento químico

MODO DE PREPARO:
Em uma forma levemente untada com óleo ou desmoldante, adicione as palhas de forma contraria como mostra o vídeo. Em seguida reserve.

No liquidificador adicione todos os ingredientes, exceto fermento e bata muito bem até dissolver completamente o milho. Em seguida adicione o fermento e bata o suficiente até misturar.
Transfira para a forma coberta com palhas e leve para assar por aproximadamente 50 min ou até estar com sua superfície firme.

Obs.: Se quiser, pode rechear com goiabada diet, doce de leite diet e queijo de sua preferência.

Rendimento: 1 bolo na forma 24cm ou 2 bolos na forma 18cm
Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira

BOLO CARAMELIZADO DE BANANA



BOLO CARAMELIZADO DE BANANA

DIET, SEM LACTOSE, SEM GLÚTEN



4 ovos
4 bananas bem maduras
½ xícara de óleo
1 xícara de passas sem semente
2 xícaras de farinha de aveia
1 colher de fermento químico
Canela a gosto

CALDA:
2 colheres de xilitol ou frutose
2 colheres de água
Canela a gosto
2 bananas picadas em rodelas

MODO DE PREPARO:
Para o caramelo, leve o adoçante, água e a canela a gosto ao fogo até derreter (se for com xilitol) ou até caramelizar (se for com frutose). Transfira para a forma, distribua as bananas em rodelas e reserve.
Para o bolo, em um liquidificador adicione as bananas maduras, ovos e óleo e bata até formar um creme homogêneo. Transfira para uma vasilha e adicione a farinha de aveia e fermento.
Transfira para a forma caramelizadas com as bananas e leve para assar por aproximadamente 45 min ou até que espetando o palito ele saia limpo. Em seguida, aguarde 10 minutos e desenforme

Rendimento: uma forma tamanho 22 ou duas formas tamanho 16
Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira



RECEITAS VEGANAS

PARTE IV

SUBSTITUINDO TODOS OS INGREDIENTES DE ORIGEM ANIMAL: ENTENDA A DIETA VEGANA

Na mesma linha das pessoas que seguem dietas com restrições alimentares por motivos de saúde, há também as pessoas que optam não consumir nada de origem animal, em busca de evitar ao máximo o sofrimento de outras espécies causado pelas atividades humanas. Os vegetarianos e veganos são uma parcela cada vez maior da população e buscam alternativas aos alimentos de origem animal.

Veganos não usam sapatos de couro, nem casacos de lã, nem comem mel, ovos, leite, nem nada que tenha algum bicho envolvido. Existem diferentes vertentes, e não vamos nos aprofundar nisso aqui, apenas tenha em mente: se tem qualquer coisa de origem animal eles não vão consumir. O público vegano é muito fiel, e o mercado de doces veganos não para de crescer, e ainda conta com uma concorrência muito baixa e produtos com preço bastante elevado em comparação aos tradicionais, mesmo que muitas vezes não levam insumos muito dispendiosos.

Mas e aí? Como fazer um bolo sem leite e sem ovo? Como trocar o mel nas receitas? E o leite condensado? Vou apresentar aqui várias opções de receitas que você pode utilizar com resultados similares aos tradicionais. A grande vantagem dos produtos veganos é que podemos usar açúcar e farinha de trigo, o que torna as substituições um pouco menos complicadas.

COMO SUBSTITUIR OS OVOS

Substituir ovos é um pouco complicado. Isso porque os ovos são ótimos emulsificantes e possuem nutrientes que não estarão presentes em outras fontes. Felizmente existem alternativas bastante viáveis de substituição. Vou apresentar algumas a seguir.

1 OVO =

1 colher de sopa de linhaça moída + 3 colheres de sopa de água, ou
1 colher de sopa de sementes de chia + 1/3 de xícara de água (mistura e deixa descansar 15min), ou
1 colher de sopa de proteína de soja + 3 colheres de sopa de água, ou
1 colher de sopa de agar-agar culinário + 1 colher de sopa de água, ou
½ banana madura, ou
¼ de xícara de suco de maçã, ou
3 colheres de sopa de manteiga de amendoim

SUBSTITUINDO O MEL: O mel pode ser substituído por melaço de cana para dar sabor, ou por glucose de milho dependendo da receita.

Substituindo a gelatina: Sim, a gelatina é de origem animal, mas possui uma versão vegetal. A gelatina vegetal é conhecida como agar-agar. Fique atenta que existem duas versões, a culinária e para cosméticos. O agar-agar culinário precisa ser levado ao fogo para adquirir a textura gelatinosa, então para fazer um pudim, por exemplo, é preciso levar a mistura ao lume antes de levar na geladeira.

CHOCOLATE VEGANO

Existe hoje no mercado alguns tipos de chocolates veganos, baseados em proteína de soja ou em gordura e açúcar de coco (que são voltados para um público FIT e custam mais caro). O cacau em pó não requer substituição, mas o chocolate em barra não deve conter leite. O chocolate que eu usei aqui foi o Heanssgen, que não é tão difícil de encontrar, mas custa relativamente caro comparado ao chocolate tradicional.



Receitas veganas



LEITE CONDENSADO VEGANO DE LEITE EM PÓ DE SOJA



100ml de água quente
3/4 xícara de açúcar
1 xícara de leite em pó veganol

MODO DE PREPARO:
No liquidificador, adicione todos os ingredientes e bata por aproximadamente 3 minutos.

Sua textura ficara um pouco liquida devido a água estar quente, mas deixe gelar na geladeira até chegar à consistência de leite condensado.

Essa receita pode ser usada em qualquer outra que você queira substituir o leite condensado tradicional.

LEITE CONDENSADO VEGANO DE LEITE EM PÓ DE COCO



100ml de água quente
3/4 xícara de açúcar
1 xícara de leite em pó de coco

MODO DE PREPARO:
No liquidificador, adicione todos os ingredientes e bata por aproximadamente 3 minutos.

Sua textura ficara um pouco liquida devido a água estar quente, mas deixe gelar na geladeira até chegar à consistência de leite condensado.

Essa receita pode ser usada em qualquer outra que você queira substituir o leite condensado tradicional.

LEITE CONDENSADO VEGANO DE COCO



500g de polpa de coco seco (aproximadamente 2 cocos pequenos)
500ml de água
1 xícara de açúcar demerara

MODO DE PREPARO:
No liquidificador bata 250g de coco seco com a água até dissolver completamente. Escorre com a ajuda de um voal ou peneira bem fina.
Leve esse leite de coco para ferver, e quando começar levantar fervura, bata junto com os outros 250g de coco.
Esse procedimento fará com que toda a gordura do coco seja extraída para o nosso leite, trazendo assim ótimo resultados para o nosso leite condensado.
Batido a segunda etapa, Coe em uma peneira bem fina ou coador de voal. Transfira para uma panela junto com o açúcar e deixe cozinhar até reduzir essa mistura e ficar cremoso. Pra saber o ponto certo, basta colocar uma pequena quantidade em um pirex, e depois de frio se ele escorrer lentamente, o seu leite condensado já está no ponto.
Sua textura ficara um pouco liquida por estar quente, mas deixe gelar na geladeira até chegar à consistência de leite condensado.
Essa receita pode ser usada em qualquer outra que você queira substituir o leite condensado tradicional



BOLO DE CHOCOLATE VEGANO

BOLO DE CHOCOLATE VEGANO



3 colheres de cacau em pó
10g de fermento
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 pitada de sal
20g de amido de milho
2 xicaras de farinha de trigo
250ml de leite vegetal de sua preferência
1 colher (sopa) de essência de baunilha
1 colher de sopa de vinagre de maçã
½ xicara de óleo de canola, girassol, coco ou soja.
300g de melado de cana ou 1, ½ de xicara de açúcar demerara
1 abacate bem maduro (300g aproximadamente).

PASTILHA DE FARINHA DE LINHAÇA QUE SUBSTITUI O OVO
20g de farinha de linhaça
90ml de água.
Misture tudo e deixe descansando por 15 minutos.

MODO DE PREPARO:
No liquidificador adicione todos os ingredientes líquidos junto com o abacate e pastinha de linhaça e bata até formar um creme homogêneo.

Em uma vasilha misture os ingredientes secos, adicione o creme e misture o suficiente até que todos os ingredientes se incorporem.
Leve pra assar em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos ou até que espetando o palito ele saia limpo.
Em seguida, aguarde 10 minutos e desenforme.

COBERTURA:
Leite condensado vegano. (usei de leite em pó)
3 colheres cacau.
1 colher rasa de óleo de coco opcional. (servirá para dar brilho a calda)
MODO DE PREPARO: Adicione todos os ingredientes em uma panela e leve em fogo baixo mexendo constantemente até dar ponto de brigadeiro cremoso.
Despeje por cima do bolo e decore com confeitos veganos.

Rendimento: : forma tamanho 24 ou duas formas tamanho 18
Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira



BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CHOCOLATE VEGANO

BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CHOCOLATE VEGANO



300g de cenoura.
3 xicaras de farinha de trigo
1 xicara de açúcar.
½ xicara de óleo de soja (120 ml)
200ml de água
1 colher de fermento em pó.

MODO DE PREPARO:
Em um liquidificador adicione todos os ingredientes exceto farinha e fermento e bata até triturar muito bem a cenoura e ficar uma massa homogênea.
Em seguida transfira para uma vasilha e adicione a farinha e fermento delicadamente, misture o suficiente até tudo se incorporar. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos, ou até que espetando o palito ele saia limpo.

COBERTURA 1ª OPÇÃO
1 litro de leite vegetal de sua preferência.
1/2 xícara de açúcar.
100g de chocolate amargo vegano.
2 colheres de cacau

MODO DE PREPARO:
Adicione todos os ingredientes em uma panela e deixe ferver até reduzir e virar uma calda cremosa. Esse processo irá demorar por volta de 40 minutos.

COBERTURA 2ª OPÇÃO
Leite condensado vegano de sua preferência.
3 colheres (sopa) de cacau.
1 colher rasa de óleo de coco opcional. (servirá para dar brilho a calda).

MODO DE PREPARO:
Adicione todos os ingredientes em uma panela e leve em fogo baixo mexendo constantemente até dar ponto de brigadeiro cremoso.
Despeje por cima do bolo e decore com confeitos veganos.

Rendimento: : 1 forma de furo tamanho 20
Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira

BOLO DE LARANJA VEGANO





BOLO DE LARANJA VEGANO

1 xicara de suco de laranja.
1/2 xicara de óleo.
1 xicara de açúcar.
1, ¾ de farinha de trigo.
1 colher de fermento em pó.

MODO DE PREPARO:
Em uma vasilha adicione o suco da laranja, óleo, açúcar e misture até incorporar muito bem os ingredientes, em seguida adicione a farinha de trigo e fermento e mexa só até que tudo se misture. Transfira para uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos ou até que espetando o palito ele saia limpo.

CALDA:
½ xícara suco de laranja.
¼ xícara de açúcar

MODO DE PREPARO:
Leve todos os ingredientes ao fogo e deixe ferver até reduzir e formar uma caldinha brilhante.
Se preferir, pode adicionar uma pontinha de colher (chá) de amido de milho dissolvido na água e adicionar a calda enquanto ferve para que ela fique ainda mais brilhante. Depois de pronta fure o bolo e despeje a calda por cima.

Rendimento: : 1 forma de furo tamanho 20
Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira

BOLO DE ABÓBORA COM COCO





BOLO DE ABÓBORA COM COCO

1 Xícara de leite de coco
1/2 Xícara de óleo
300g de aboboras cruas cabotiá
1, ½ Xicara de açúcar demerara ou refinado
3 Xícaras de farinha de trigo
100g de coco ralado
1 Colher bem cheia de fermento em pó.

PASTILHA DE FARINHA DE LINHAÇA QUE SUBSTITUI O OVO
20g de farinha de linhaça
90ml de água.
Misture tudo e deixe descansando por 15 minutos.

MODO DE PREPARO:
Em um liquidificador adicione todos os ingredientes e pastinha de linhaça, exceto farinha de trigo e fermento e bata o suficiente até que tudo se dissolva.
Em seguida transfira para uma vasilha, adicione a farinha de trigo e fermento e mexa só até que tudo se incorpore. Transfira para uma forma e leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 50 minutos, ou até que espetando o palito ele saia limpo.

COBERTURA:
1 receita de leite condensado de coco
200 ml de leite de coco
1 colher de amido de milho dissolvido em ½ xicara de água
Coco para polvilhar e decorar apenas.

MODO DE PREPARO:
Adicione todos os ingredientes em uma panela e mexa até formar um creme. Despeje por cima do bolo e finalize com coco em flocos para decorar.

Rendimento: 1 forma tamanho 24 ou duas formas tamanho 18
Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira


BOLO INTEGRAL
DE BANANA



BOLO INTEGRAL DE BANANA

VEGANO, FITNESS E FUNCIONAL

300g de bananas bem maduras (3 bananas)
1/2 xicara de açúcar mascavo.
120 ml de óleo de girassol ou canola ou Coco
Canela a gosto
¾ xicara de farinha de trigo integral
¾ xicara Farinha trigo branca
1 colher sopa fermento
½ colher (chá) de bicarbonato de sódio.
1 colher sopa vinagre de maça
80g de gotas de chocolate vegano.
50g de tâmaras picadas (opcional)
200ml de leite de coco

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha amasse bem amassado as bananas, em seguida vá adicionando todos os ingredientes deixando farinhas, fermento e bicarbonato, tâmaras picadas e gotas de chocolate por último.

Transfira para uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos, ou até que espetando o palito ele saia limpo.

Obs.: caso queira substituir as tâmaras ou chocolate, pode acrescentar nozes, frutas secas ou uvas passas na mesma quantidade da receita.

Rendimento: 1 forma de bolo inglês tamanho 24
Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira

BOLO DE PAÇOCA





BOLO DE PAÇOCA

2 Xicaras de farinha de trigo.
½ xicara de óleo.
1 xicara de leite vegetal de amendoim
1, 1/3 xicara de açúcar
1 colher sopa fermento em pó.
1 pitada de sal
4 paçocas rolhas

MODO DE PREPARO:
Em uma vasilha adicione todos os ingredientes deixando a farinha e fermento por último. Adicione a farinha e fermento e mexa só até que tudo se misture. Transfira para uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 40 minutos ou até que espetando o palito ele saia limpo.

COBERTURA:
Leite condensado vegano
6 paçocas rolhas
1 colher de sopa de óleo de canola

MODO DE PREPARO:
Adicione todos os ingredientes em uma panela e mexa até ficar em ponto de brigadeiro cremoso. Despeje por cima do bolo e finalize com paçoca esfarelada para decorar.

Rendimento: 1 forma tamanho 20
Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira

BOLO DE MAÇÃ





BOLO DE MAÇÃ

VEGANO, FITNESS E FUNCIONAL

PASTINHA DE CHIA:
3 colheres de chia
9 colheres de água
Deixe de molho por 15 minutos

MASSA:
1 xicara de Farinha de trigo
1 xicara de Farinha trigo integral
1/2 xicara de açúcar demerara
3/4 xicara açúcar mascavo
1 colher chá fermento em pó
1 colher chá bicarbonato
250ml de leite vegetal
80ml de óleo canola ou girassol ou coco
1 colher sopa vinagre de maça

COBERTURA:
3 maçãs pequenas cortadas em cubinhos
1/2 xicara de açúcar mascavo
Canela a gosto.

MODO DE PREPARO:
Em uma vasilha misture as maçãs com o açúcar mascavo e canela e reserve.
Para a massa em um liquidificador adicione todos os ingredientes, inclusive a pastinha de chia, exceto farinha, fermento e bicarbonato. E liquidifique até ficar um líquido homogêneo. Transfere para uma vasilha, Adicione as farinhas, fermento e bicarbonato e mexa só até que tudo se misture. Transfira para uma forma untada, cubra com as maças e leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos, o até que espetando o palito ele saia limpo.

Rendimento: 1 forma 20 ou 2 formas tamanho 16


BROWNIE VEGANO
RECHEADO COM DOCE DE
LEITE DE CASTANHAS

BROWNIE VEGANO RECHEADO COM DOCE DE LEITE DE CASTANHAS



MASSA:

¾ xicara de Farinha de trigo
1/2 xicara de cacau em pó
2/3 xicara de polvilho doce
1 colher chá rasa goma xantana
1/4 colher (chá) de bicarbonato
1 pitada de sal
80g de castanhas de caju ou nozes
3/4 xicara de melado de cana ou açúcar demerara
1/2 xicara de água
1/2 xicara de óleo de Coco
Essência de baunilha.

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha adicione todos os ingredientes deixando a farinha de trigo, bicarbonato e castanhas por último. Em seguida transfira ¾ da massa para uma forma, recheie com o doce de leite de castanhas e finalize com a outra parte da massa. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 35 min ou até sua superfície estiver firme.

Obs.: Não asse demais, pois brownie se assar demais vira bolo, e o ideal e que ele fique bem cremosinho por dentro.

DOCE DE LEITE DE CASTANHAS

1 xicara de castanha de caju de molho na água morna por 1 hora.
1 xicara de açúcar refinado ou demerara
½ xicara de água

MODO DE PREPARO:

Em uma panela adicione o açúcar e deixe até formar um caramelo. Em seguida adicione a água cuidadosamente e mexa por uns 4 minutos até dissolver totalmente o caramelo e formar uma calda. Reserve.

No liquidificador adicione as castanhas de caju escorridas e a calda de açúcar por aproximadamente 3 a 5 minutos até triturar muito bem as castanhas e formar um creme homogêneo.

Obs.: Você pode usar esse doce de leite vegano para qualquer substituição em receitas que leva doce de leite tradicional.

Rendimento: 1 forma redonda com furo no meio tamanho 20 ou 10 marmitinhas de 120g
Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira


TORTA COOKIE
DE NUTELLA CASEIRA

TORTA COOKIE DE NUTELLA CASEIRA



NUTELLA CASEIRA:

150g avelãs sem casca e torradas
3/4 xicaras de açúcar
2 colheres de cacau em pó
100ml de leite vegetal de sua preferência
1 colher sopa de óleo

MODO DE PREPARO:

Em um processador adicione as avelãs junto com o açúcar e cacau e bata até formar uma farofa bem fininha. Em seguida adicione o óleo e leite vegetal e bata por uns três minutos até tudo que forme um creme bem homogêneo. Em seguida reserve.

MASSA:

80ml de óleo
1xícarade açúcar mascavo
6 colheres sopa de leite vegetal (adicione mais caso precise dar o ponto)
2, ½ xicaras de farinha de trigo.
1 colher (chá) fermento
80g chocolate amargo vegano em gotas ou picado.

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha adicione todos os ingredientes deixando o chocolate por último misturando até formar uma massa firme e homogênea.

Caso precise adicionar mais leite vegetal, vá adicionando aos poucos até dar o ponto.

Em seguida cubra com plástico filme e leve para descansar na geladeira por 30 minutos.

MONTAGEM: Abra ¾ da massa entre dois papeis manteiga na espessura de ½ cm aproximadamente, transfira a massa para a forma e vá ajeitando com as pontas dos dedos por todo o fundo e lateral. Adicione a Nutella caseira, feche com a massa restante aberta entre folhas de papel manteiga. Ajeite as laterais para ficar bem certinhas, decore a superfície com mais gotas de chocolate vegano e em seguida leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos, ou até que seu cookie esteja bem douradinho nas laterais e superfície.

Deixe esfriar completamente para desenformar.

Rendimento: 1 forma de fundo removível tamanho 17
Durabilidade: 3 dias conservado dentro da geladeira

PUDIM VEGANO





PUDIM VEGANO

100ml de água quente
¾ de xícaras de açúcar demerara
1 xícara de leite em pó de soja
400g de creme de leite vegetal
350ml de leite de coco
1 colher de sopa de agar agar

CALDA:
1 xícara de açúcar demerara ou refinado
½ xícara de água

MODO DE PREPARO:
Para o caramelo adicione o açúcar e a água na forma, e leve na boca do fogão até derreter. Ferva o leite de coco com o agar agar até levantar fervura. Adicione todos os outros ingredientes no liquidificador e bata, quando estiver homogêneo adicione o agar agar ainda quente e bata. Despeje na forma e leve para gelar por pelo menos 8 horas..

Rendimento: 1 pudim na forma 24cm

MANJAR VEGANO





MANJAR VEGANO

1 litro de leite de coco
3/4 xícara de açúcar demerara
3/4 xícara de coco ralado fresco ou se preferir em pedacinhos
4 colheres de amido
100ml de água
1 colher sopa essência de baunilha.

CALDA:

1 xícara de água
4 colheres de açúcar
150g de ameixa.

MODO DE PREPARO:

Para a calda, em uma panela leve todos os ingredientes e deixe ferver até amolecer a la ameixas e formar uma caldinha.

Para o manjar, dilua o amido na água, adicione todo os ingredientes na panela e leve para ferver até ficar em consistência de creme. Unte uma forma com óleo de coco e leve para gelar por no mínimo 8 horas.
Depois desenforme e decore com a calda fria.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer a todos que adquiriram esta apostila (e-book) ou qualquer um dos meus outros cursos de bolos artesanais.
Gratidão enorme pela confiança adquirida em tão pouco tempo, e espero que todos sejam abençoados nessa jornada doce. Que vocês levem o aprendizado deste curso para a vida toda. Que não nos falte motivação para seguir adiante, sempre com nossos sonhos. Pois tenho certeza que todos vocês são capazes de ir muito mais longe. Boa sorte hoje e sempre. Obrigado, até mais.

Larissa Cristy

Lari
Doces dicas

BIBLIOGRAFIA

ALVES, R. M. S. PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO & SAÚDE NO TRABALHO:PROPOSTA DE DESENVOLVIMENTO DE 2 FORMULAÇÕES COM ALIMENTOS FUNCIONAIS. Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Programa de Pós- Graduação em Enfermagem e Biociências, 2018.

ANVISA. Resolução n°18, de 30 de abril de 1999. Disponível em https://www.saude.rj.gov.br/comum/code/MostrarArquivo.php?C=MjI0OQ%2C%2C

ANVISA. Alimentos diet e light: entenda a diferença. Disponível em https://www.justica.gov.br/seus-direitos/consumidor/Anexos/consumo-e-saude-no-33-alimentos-diet-e-light-entenda-a-diferenca.pdf

BARREIROS, R. C. ADOÇANTES NUTRITIVOS E NÃO-NUTRITIVOS. Rev. Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba, v. 14, n. 1, p. 5 -7, 2012.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

INMETRO. Edulcorantes e suas Características. Disponível em http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/adocantes.pdf

ROSA, C. O. B.; COSTA, N. M. B. Alimentos funcionais: Componentes bioativos e efeitos fisiológicos. 2°ed.

LIMA, D.V. et al. Dieta Low Carb E a Sua Influência Sobre a perda de Peso e a Saúde. Internacional Jornal of Nutrology 2018; 11(S 01): S24-S327

LOPES, M. L. S.; et al. A DIETA DA MODA LOW CARB: UMA REVISÃO. VII Universo Ateneu –2018 – Messejana e Lagoa, volume II.

ISBN: 978-85-5468-124-1

MUSSATO, I. S.; ROBERTO, I. C. Xilitol: Edulcorante com efeitos benéficos para a saúde humana. Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences vol. 38, n. 4, out./dez., 2002

NATIVIDADE, D. P. USO DE ADOÇANTES DIETÉTICOS: ORIENTAÇÕES PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE E DE ENSINO. Dissertação (Mestrado Profissional) – Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA. Pós Graduação em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente, 2011.

NOFAL, V. P., et al. Novas descobertas sobre a Dieta Low carb. e-Scientia, Belo Horizonte, v. 12, n. 1, p. 10-14 (2019). Editora UniBH. Disponível em www.unibh.br/revistas/escientia/

OLIVEIRA, L. R. , SOUZA, P. V. L.; SANTOS, G. M. ; BARROS, N. V. A. AVALIAÇÃO DOS EDULCORANTES PRESENTES EM PRODUTOS DIET. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v. 13. n. 80. p.498-507. Maio./Jun. 2019. ISSN 1981- 9919

STRINGHETA, Paulo César et al. Políticas de saúde e alegações de propriedades funcionais e de saúde para alimentos no Brasil. Rev. Bras. Cienc. Farm. [online]. 2007, vol.43, n.2 [citado 2020-01-14], pp.181-194.

ZANINI, R. V. Prevalência de utilização de adoçantes dietéticos: um estudo de base populacional. Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de Pelotas ; Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, 2010.

DESIGNER | ESCLEI TOZZO