SOBREMESAS

Sem Lactose



PARA DEIXAR SEU DIA MAIS DOCE

semGLÚTEN
semLACTOSE

DESCUBRA COMO **VOCÊ PODE** PREPARAR DE FORMA **FÁCIL** E **PRÁTICA**, COM **INGREDIENTES SIMPLES** QUE VOCÊ TEM NA SUA CASA, **DELICIOSAS** RECEITAS **SEM GLÚTEN** E **SEM LACTOSE.**

Vão lhe AJUDAR REDUZIR os sintomas como: (inchaço, dores de cabeça, aftas, desconforto abdominal, gases, irritabilidade, anemia que não cura, deficiência de vitaminas, dores de estômago...) causados pela intolerância ao Glúten e à Lactose.



Clique Aqui!

Sumário

Nota.....**Erro! Indicador não definido.**

Alimentação Adequada.....**Erro! Indicador não definido.**

Sumário 3

Brigadeiro de colher 4

Cookie..... 5

Creme de chocolate e avelã 6

Bolo de Cacau Sem Glúten e Sem Lactose 7

Pudim missionário ZERO lactose 8

Pudim Fit de Tapioca com pasta de amendoim 10

Bolo de laranja com coco Sem Lactose e Glúten 11

Bolinho de chuva Sem Glúten e Sem Lactose 13

Brigadeiro com leite de Amendoim Sem Lactose 14

Ganache de Chocolate com Biomassa de Banana Verde Sem Lactose..... 15

Perca **20 Kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **Glúten** e Sem **Lactose** CLIQUE AQUI

Brigadeiro de colher



Ingredientes

2 inhames;

3 xícaras de leite de amêndoas;

2 colheres de sopa de cacau em pó;

½ xícara de açúcar;

Modo de preparo

Descasque e corte o inhame, em seguida cozinhe-o no leite de amêndoas até que fique homogêneo.

Acrescente o cacau em pó e o açúcar, mexa por cerca de 10 minutos em fogo baixo;

Deixe esfriar e bom apetite!

Perca **20 Kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **Glúten** e Sem **Lactose** CLIQUE AQUI

Cookie



Ingredientes

¼ xícara de fécula de batata;

1 ½ de sopa de coco ralado;

¼ xícara de farinha de arroz;

1 pitada de bicarbonato de sódio;

1 pitada de goma xantana;

¼ xícara de açúcar mascavo;

2 colheres de sopa de açúcar demerara;

1 colher de farinha de linhaça hidratada;

2 colheres de sopa de óleo de coco;

Modo de preparo

Em um recipiente misture muito bem todos os ingredientes secos. Acrescente a linhaça e em seguida o óleo de coco.

Misture com as mãos até ficar uma massa.

Molde como desejar, e coloque em uma forma forrada com papel manteiga.

Perca **20 Kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **Glúten** e Sem **Lactose** CLIQUE AQUI

Asse em forno pré-aquecido a 200 graus por cerca de 15 minutos ou até ficar levemente dourado na parte de baixo.

Creme de chocolate e avelã



Ingredientes

50g de avelãs cruas;

150ml de água morna;

150g de chocolate sem lactose fragmentado;

2 colheres de sopa de açúcar refinado;

1 colher de sopa de óleo de coco

Modo de preparo

Deixe as avelãs de molho por 12 horas;

Bata no liquidificador junto com os 150ml de água morna, bata até virar um creme e reserve;

Derreta o chocolate fragmentado junto com o óleo de coco, acrescente o açúcar e o creme de avelãs aos poucos, mexendo sempre, até incorporar bem todos os ingredientes;

Perca **20 Kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **Glúten** e Sem **Lactose** CLIQUE AQUI

Deixe dentro de um pote com tampa e conserve na geladeira até o dia seguinte. Obs. Quanto mais bater, mais cremoso ficar.

Bolo de Cacau Sem Glúten e Sem Lactose



Ingredientes

4 ovos inteiros

2 xícaras de açúcar mascavo ou demerara

½ xícara de óleo de coco

2 xícaras de farinha de arroz

1 xícara de maisena

2 colheres de sopa de cacau em pó

1 xícara de água morna

1 colher de sopa de fermento em pó

Ingredientes para cobertura

4 colheres de sopa de açúcar demerara

1 colher de sopa de cacau

1 colher de sobremesa de manteiga ou ghee

Perca **20 Kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **Glúten** e Sem **Lactose** CLIQUE AQUI

¼ de xícara de água

Modo de preparo

Bater no liquidificador os ovos com o açúcar

Acrescentar o óleo de coco, a farinha, a maisena e a água

Colocar o cacau e por último o fermento

Colocar em forma untada com óleo de coco e farinha de arroz

Deixar assar por aproximadamente 50 minutos a uma hora, faça o teste com um palito ou faca, fure e se sair seco o palito está pronto.

Asse em forno aproximadamente 180ºC.

Modo de preparo da Cobertura

Leve ao fogo o açúcar, o cacau, a manteiga ou ghee e a água

Mexa até formar uma calda e coloque sobre o bolo ainda quente

Deixe esfriar e só servir.

Pudim missionário ZERO lactose



Perca **20 Kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **Glúten** e Sem **Lactose** CLIQUE AQUI

Ingredientes

5 ovos;

1 xícara de açúcar demerara;

1 ½ xícara leite zero lactose;

½ copo de leite de coco;

1 colher de sopa de maisena;

Caramelização da forma

3 colheres de sopa de melado batido;

6 colheres de sopa de água mineral;

Modo de preparo

Leve ao liquidificador 5 claras e 5 gemas peneiradas, o açúcar, o leite, o leite de coco e a maisena, bater tudo até ficar uma mistura homogênea.

Caramelizar a forma com o melado e a água até ficar em ponto de fio.

Depositar na forma para pudim, e levar ao fogo em banho maria por aproximadamente 1 hora, em fogo médio.

Deixar esfriar por 2 horas, e logo após levar ao refrigerador por aproximadamente 4 horas.

Para desinformar, coloque a forma com o pudim em banho maria por 5 minutos aproximadamente.

Após isso virar em um refratário e bom apetite!

Perca **20 Kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **Glúten** e Sem **Lactose** CLIQUE AQUI

Pudim Fit de Tapioca com pasta de amendoim



Ingredientes

250gr de tapioca granulada;

½ xícara de leite em pó zero lactose;

200ml de leite de coco ligth;

500ml de leite zero lactose;

50gr de coco sem açúcar em flocos médios;

2 colheres de adoçante em pó stévia;

Essência de baunilha;

Pasta de amendoim integral granulada;

Cobertura

1 ½ de leite em pó desnatado;

1 colher de óleo de coco;

1 xícara de água;

1 colher de adoçante;

50gr de coco em flocos;

Perca **20 Kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **Glúten** e Sem **Lactose** CLIQUE AQUI

Modo de preparo

Misture a tapioca com leite desnatado e o coco, adicione o leite de coco, o leite morno, adoçante e a essência de baunilha, mexa bem.

Coloque em uma forma de pudim, pegue colheres de pasta de amendoim e vá espalhando sobre o pudim afundando para que fique como recheio em diversos pontos.

Leve à geladeira por 2 horas;

Modo de preparo da Cobertura

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve à geladeira por 5 horas para ficar com espessura de leite condensado;

Sirva gelado com o leite condensado Fit e cocos em flocos;

Bolo de laranja com coco Sem Lactose e Glúten



Ingredientes

1 laranja sem casca e sem sementes;

1 xícara de farinha de arroz;

1 xícara de polvilho doce;

3 colheres de sopa de fécula de batata;

Perca **20 Kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **Glúten** e Sem **Lactose** CLIQUE AQUI

1 xícara de açúcar

3 ovos (Separar as gemas das claras);

5 colheres de sopa de coco ralado;

100ml de óleo;

1 colher de sopa de fermento químico em pó;

Pitada de bicarbonato de sódio (pouco menos de ½ colherinha de café); Obs. Cuidado para não colocar muito bicarbonato pois pode deixar um sabor amargo.

Glacê da Cobertura

Açúcar de confeiteiro

Clara de ovo, água ou suco de laranja;

Modo de preparo

Descasque a laranja, deixando a parte branca e corte em pedaços, retirando as sementes e coloque no liquidificador.

Acrescente as gemas e o óleo e bata até desmanchar a laranja.

Adicione as farinhas e o coco e bata novamente até ficar uma massa homogênea.

Misture as claras em neve e mexa com uma colher.

Por último adicione o fermento e o bicarbonato de sócio.

Mexa delicadamente para misturar.

Em uma forma untada adiciona a mistura e leve ao forno a 180 graus por cerca de 25minutos ou até dourar.

Modo de preparo da cobertura

Misture ½ xícara ou 1 xícara de açúcar de confeiteiro com 1 clara de ovo, água ou suco de laranja. Se ficar muito mole vai colocando mais açúcar.

Espalhe pelo bolo e finalize polvilhando coco ralado por cima.

Perca **20 Kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **Glúten** e Sem **Lactose** CLIQUE AQUI

Bolinho de chuva Sem Glúten e Sem Lactose



Ingredientes

2 ovos inteiros;

60g de açúcar;

80g de farinha de arroz;

80g de polvilho doce;

50ml de água;

10g de fermento em pó;

Açúcar e canela para polvilhar;

Modo de preparo

Bata ovos, acrescente o açúcar e misture bem.

Adicione a farinha de arroz já misturada ao polvilho e depois vá adicionando a água aos poucos cuidando para que a mistura não fique mole e fique uma massa uniforme e consistente.

Adicione o fermento em pó e misture bem.

Em uma panela funda coloque bastante óleo e esquente bem.

Perca **20 Kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **Glúten** e Sem **Lactose** CLIQUE AQUI

Quando estiver bem quente o óleo vá formando bolinhas com ajuda de uma colher e vá adicione no óleo.

Vire os bolinhos quando estiver dourado e doure o outro lado.

Vai retirando e colocando encima de papel absorvente para retirar o excesso do óleo.

Controle a temperatura do óleo para não queimar os bolinhos.

Prepare uma mistura com o açúcar e a canela e vai polvilhando encima dos bolinhos quando ainda quentes.

E bom apetite, sirva quente de preferência.

Brigadeiro com leite de Amendoim Sem Lactose



Ingredientes

½ xícara de amendoim;

2 xícaras de água;

2 – 3 Colheres de sopa de cacau em pó;

6 colheres de açúcar demerara;

1 pitada de sal;

1 colher de café de essência de baunilha

Perca **20 Kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **Glúten** e Sem **Lactose** CLIQUE AQUI

Modo de preparo do leite

Deixe o amendoim de molho no mínimo 8 horas, de um dia para o outro.

Após deixar de molho, jogue a água fora, lave bem o amendoim e leve para uma panela, cubra com água, o suficiente só para cobrir ele. Deixe ferver por 2 minutinhos.

Bata no liquidificador com 2 xícaras de água e coe e pronto.

Modo de preparo do brigadeiro

Coloque o leite com o restante dos ingredientes na panela (cacau, açúcar e sal) e mexa antes de acender o fogo. Após estiver bem misturado liga o fogo, em fogo baixo durante todo o processo, mexendo sem parar.

O ponto dele demora um pouco, na verdade um pouco mais do que o brigadeiro tradicional.

Mexa sempre, até ele começar a desgrudar da panela, mexa por mais uns 10 minutos e está pronto.

Após esfriar pode ser colocado na colher ou enrolar. Bom apetite!

Ganache de Chocolate com Biomassa de Banana Verde Sem Lactose



Perca **20 Kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **Glúten** e Sem **Lactose** CLIQUE AQUI

Ingredientes

200g de chocolate sem lactose;

100ml de leite de coco ou outro leite vegetal;

2 colheres de sopa de biomassa de banana verde;

1 colher de sopa de mel ou xarope de agave;

Modo de preparo

Derreta o chocolate em banho maria,

Quando estiver bem derretido, tire a vasilha do banho maria e adicione o leite de coco;

Leve ao liquidificador essa mistura e a biomassa e bata até que tudo se incorpore.

Prove e veja se está no ponto doce de sua preferência, no caso adicione um pouco mais de mel;

Está pronto! Bom apetite!

Perca **20 kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **GLÚTEN** e Sem **LACTOSE**

Perca **20 Kg** em **60 Dias** com o Projeto Sem **Glúten** e Sem **Lactose** CLIQUE AQUI

DESCUBRA COMO **VOCÊ PODE** PREPARAR DE FORMA **FÁCIL** E **PRÁTICA**, COM **INGREDIENTES SIMPLES** QUE VOCÊ TEM NA SUA CASA, **DELICIOSAS** RECEITAS **SEM GLÚTEN** E **SEM LACTOSE.**

Vão lhe AJUDAR REDUZIR os sintomas como: (inchaço, dores de cabeça, aftas, desconforto abdominal, gases, irritabilidade, anemia que não cura, deficiência de vitaminas, dores de estômago...) causados pela intolerância ao Glúten e à Lactose.



Clique Aqui!