Receitas fáceis sem lactose



Receitas

Farinha de Arroz 05
Bolo de cenoura 06

Farinha de Sorgo 07
Wrap 08

Farinha de Berinjela 09
Pizza com massa de couve-flor 10
Panqueca de espinafre 11

Farinha de Maracujá 12
Croissant 13
Bolo de limão 14

Farinha de Coco 15
Muffins de banana 16
Pão vegano 17

Farinha de Gengibre 18
Bolo light 19

Leite sem lactose 20
Bolo pão de queijo 21
Torta de frango cremoso e espinafre 22

Açúcar mascavo light 23
Torta de limão 24

Apresentação

A busca por uma alimentação saudável e diversa tem impulsionado a criação e o desenvolvimento, cada vez mais frequente, de produtos que atendam, e incluam, pessoas com os mais variados estilos de vida e modelo de alimentação.

Antigamente, a variedade de produtos voltados para os celíacos, pessoas que possuem intolerância ao consumo de glúten, era consideravelmente pequena, o que restringia muito a alimentação e limitava as experiências culinárias. Com a descoberta de novos alimentos, hoje é possível encontrar receitas com opções que atendam à dietas restritivas e garantam uma alimentação diversa e saborosa aos consumidores.

Este livro, feito especialmente para você, querido leitor, traz algumas opções de receitas fáceis, elaboradas com produtos totalmente sem glúten e sem lactose, que trarão mais sabor para a sua vida! São 12 pratos variados que mostram alternativas culinárias para diversos momentos da sua vida, com opções rápidas para o dia a dia, sobremesas especiais para as datas comemorativas, ideias para o almoço de domingo em família e também para o seu café da manhã.

São bolos, pães, tortas, muffins e muitas outras ideias para você experimentar e incluir na sua alimentação. Aproveite cada uma das receitas e se inspire nas dicas e ideias contidas nesse livro.
Boa leitura!

Sobre

Somos um clube de assinaturas voltado especialmente para pessoas que possuem algum tipo de restrição alimentar ou, simplesmente, querem ter uma alimentação saudável.

Impulsionada pelos sócios que possuíam dificuldades em encontrar produtos específicos e saborosos, a Allps foi fundada em 2015, juntando sabor, comodidade e saúde em um mesmo kit.

Realizamos uma pesquisa criteriosa para selecionar os produtos que vão dentro de cada kit. Ao assinar nosso serviço, o cliente receberá todo mês uma caixa com no mínimo 11 até 16 produtos destinados a uma dieta específica.

Todos os produtos são validados por uma nutricionista. Nossa intenção é que nossos clientes experimentem todo mês produtos novos e diferenciados.

allps

alimentos saudáveis

allpsalimentos

allpsalimentos

www.allps.com.br

contato@allps.com.br

Farinha de Arroz



Descrição

A produção da farinha pode ter como base tanto o arroz branco como o integral e é livre de qualquer processo químico, o que garante que todas as suas propriedades nutricionais sejam preservadas. Entre os principais benefícios do consumo dessa farinha para o organismo estão: ser fonte de proteínas e fibras, ajudar na perda de peso ou manutenção de massa magra, não possuir glúten, auxiliar na diminuição do colesterol e não provocar alergias ou intolerâncias.

+ Benefícios para Saúde

- **É fonte de proteínas**
- **Contém Fibras**
- **Libera açúcar de maneira gradual na circulação**
- **Fortalece os ossos**
- **Não contém glúten**
- **Pode fazer parte de uma dieta para perder peso**
- **É amiga do coração**

Informações Nutricionais

Porção de 50g (1/3 xícara)

Quantidade por Porção		%VD(*)
Valor Energético	183kcal	9,2%
Carboidratos	40,1g	14,9%
Proteína	3,0g	4,1%



Dica:

Para saber se o seu bolo está pronto, fure ele delicadamente com uma faca ou palito e veja se sairá limpo. Se sim, o seu bolo está assado e já pode retirar do forno.

Bolo de Cenoura

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 3 cenouras médias
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 3 colheres de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 5 colheres de sopa de leite de coco

Como Fazer

Bata no liquidificador o açúcar, o óleo, os ovos e as cenouras picadas. Bata por aproximadamente 4 minutos, ou até não restar nenhum pedacinho de cenoura. Se preferir, você pode coar a massa em uma peneira média para garantir que não ficará nenhum pedaço de cenoura sem triturar.

Feito isso, desligue o liquidificador, despeje a mistura em uma vasilha grande e adicione a farinha de arroz com uma pitada de sal. Misture bem, coloque o fermento e mexa novamente, cerca de 3 minutinhos.

Despeje sua massa em uma forma untada com óleo e polvilhada com farinha de arroz e leve seu bolo ao forno, pré-aquecido a 180˚C, por cerca de 40 minutos, ou até que ele esteja assado.

Faça a cobertura: Misture todos os ingredientes e leve a mistura ao fogo até que fique cremoso e brilhante. Quando o creme começar a desgrudar do fundo da sua panela, desligue o fogo e mexa por alguns minutinhos. Depois disso, com a cobertura ainda quente, faça com um garfo alguns furinhos no bolo e despeje a cobertura. Prontinho, agora é só aproveitar!

Farinha de Sorgo



Descrição

Considerado o quinto cereal mais importante do mundo, devido às suas propriedades antioxidantes, a farinha de sorgo tem se mostrado eficiente para a saúde ajudando a diminuir o colesterol e a inibir o desenvolvimento de doenças crônicas, como a diabetes tipo 2. Entre os principais benefícios da farinha de sorgo estão: contribuir para um tecido ósseo saudável, regulando os níveis de cálcio no corpo humano, melhorar o sistema imunológico , controlar o metabolismo e possuir ação antioxidante.

+ Benefícios para Saúde

- **Melhora o processo digestivo**
- **Ajuda na prevenção do câncer**
- **Melhora a saúde do coração**
- **Substituto ao glúten**
- **Ajuda no controle da diabetes**
- **Fortalece os ossos**
- **Melhora a circulação sanguínea**

Informações Nutricionais

Porção de 50g (1/3 xícara)

Quantidade por Porção		%VD(*)
Valor Energético	181kcal	9%
Carboidratos	38,7g	14,5%
Proteína	3,9g	5,4%



Dica:

Caso não tenha frigideira grande, pode preparar em uma pequena, mas neste caso diminua o tamanho das bolinhas, para que sua massa de wrap caiba por inteiro na hora de dourar.

Wrap

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de sorgo integral
- 6 colheres (sopa) de leite desnatado sem lactose
- 1 pitada de sal marinho

Como Fazer

Para fazer o seu wrap sem glúten o modo de preparo é bem simples: coloque o ovo em uma tigela e bata bem com um garfo. Depois disso, adicione o restante dos ingredientes e misture bem. Despeje o líquido em uma frigideira antiaderente quente e deixa a massa “fritar” até que se solte do fundo. Vire para que os dois lados fiquem bem fritinhos e dourados. Tire da frigideira, recheie como preferir e enrole. Prontinho, seu wrap está pronto!

Dicas de recheio: Creme de ricota com peito de peru; frango desfiado com cream cheese; carne moída com mussarela; lombo e tomate; salmão, queijo e hortelã; salmão defumado; rúcula, tomate seco e cream cheese; berinjela com tomate, entre outros.

Farinha de Berinjela



Descrição

A farinha de berinjela é uma ótima alternativa saudável para enriquecer a alimentação, por seu maior valor nutricional e por ajudar ainda a queimar gorduras, além de reduzir o colesterol e diminuir o apetite. A farinha pode ser adicionada em qualquer alimento e assim reduzir o teor de gordura que o organismo absorve. Seus principais benefícios são: ajuda a emagrecer, porque é rica em fibras, e melhora a função do fígado, porque tem ação desintoxicante desse órgão.

+ Benefícios para Saúde

- **Ajuda a reduzir os níveis de glicose**
- **Ajuda a reduzir os níveis de triglicérides e colesterol LDL**
- **Tem ação antioxidante**
- **Melhora o sistema digestivo e também o funcionamento do intestino**
- **Diminui os níveis de ácido úrico**
- **Dá sensação de saciedade**
- **Diminui a pressão sanguínea**

Informações Nutricionais

Porção de 15g (1 col. sopa)

Quantidade por Porção		%VD(*)
Valor Energético	53,9kcal	2,7%
Carboidratos	10,3g	3,0%
Proteína	1,6g	2%



Dica:

Como essa é uma massa delicada, deixe o mínimo de borda possível, pois ela precisa do recheio para ficar firme.

Pizza com massa de couve-flor

Ingredientes

- 1 pé de couve-flor
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça
- 2 colheres (sopa) de farinha de berinjela
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 claras
- 2 colheres (sopa) de mix de salsa, alho e tomate seco desidratados
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Sal a gosto

Como Fazer

Em um mixer, bata todos os ingredientes e coloque a mistura em uma forma untada. Asse, em forno médio, por 15 minutos. Quando a massa estiver firme, vire a pizza, coloque o recheio de sua preferência e volte no forno por mais 15 minutos.

Escolha o recheio de sua preferência.



Dica:

Prepare também um molho de sua preferência, pode ser branco ou ao sugo, e despeje por cima das suas panquecas antes de colocar no forno. Experimente também salpicar queijo ralado e colocar no forno para gratinar, isso trará mais sabor para sua receita.

Panqueca de Espinafre

Ingredientes

Massa

- 3 claras
- 1 gema
- 1/2 xícara de folhas de espinafre
- 2 colheres (sopa) bem cheias de farinha de berinjela
- Sal a gosto.

Recheio

- 200 g de peito de frango desfiado
- 1/2 tomate picado
- 2 colheres (sobremesa) de cebolinha
- 1 colher (sobremesa) de salsinha
- 4 colheres (sopa) de creme de leite (zero lactose)
- Orégano e demais temperos de sua preferência

Como Fazer

O modo de preparo da sua panqueca é simples: para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa líquida e bem uniforme. Se preferir, você pode coar a massa para evitar pedacinhos de espinafre. Reserve.
Para preparar o seu recheio, comece refogando o frango com os demais temperos e acrescente o creme de leite no final, quando não houver mais água na panela.
Para montar, coloque pequenas porções de massa em uma frigideira antiaderente, espere dourar dos dois lados e, em seguida, acrescente o recheio e enrole. Leve ao forno para aquecer por aproximadamente 10 minutos e sirva ainda quente.

Farinha de Maracujá



Descrição

Feita a partir da parte branca da casca do maracujá, que é a porção mais rica em nutrientes - como a fibra pectina, a vitamina B3 (niacina), ferro, cálcio e fósforo - o consumo de farinha de maracujá ajuda na redução dos picos glicêmicos, previne a diabetes, promove saciedade, por isso é muito indicado seu uso em dietas restritas, e também colabora com a digestão.

+ Benefícios para Saúde

- **É fonte de nutrientes importantes**
- **Previne a diabetes**
- **Melhora as taxas de colesterol e de triglicérides**
- **Colabora com a digestão**
- **Ajuda a emagrecer**

Informações Nutricionais

Porção de 30g (3 col. sopa)

Quantidade por Porção		%VD(*)
Valor Energético	110,4 kcal	5,5%
Carboidratos	24,2g	8,0%
Proteína	1,6g	2,0%



Dica:

Existem muitas opções de recheios, algumas delas são: presunto e queijo; frango com requeijão; ricota com tomate seco; peito de peru e orégano, entre outros. Abuse da sua criatividade e explore outros sabores de sua preferência!

Croissant

Ingredientes

- 50g de farinha de maracujá
- 100g de fécula de batata
- 100g de farinha ou fibra de soja
- 1/2 xícara de leite de soja zero açúcar aquecido
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 ovo inteiro
- 2 claras de ovos
- 1 colher (chá) de sal
- 50g de amido de milho
- 15g de fermento fresco

Como Fazer

Para preparar a massa do seu croissant é muito simples: em uma vasilha redonda, coloque todos os ingredientes e misture bem até formar uma massa. Coloque sua massa para descansar e crescer por 30 minutos, cubra com um pano de prato limpo ou feche com uma sacola a vasilha para sua massa crescer mais rápido.

Depois disso, estique a massa com um rolo, corte triângulos, recheie e volte a enrolá-los fazendo o formatinho do croissant. Deixe crescer por mais ou menos 30 minutos. Pincele um a um com gema e leve para o forno médio pré-aquecido por 25 minutos ou até ver que seus croissants estão dourados. Retire e sirva!



Dica:

Como cobertura do seu bolo, coloque em uma panela 2/3 de uma lata de leite condensado e o suco de um limão. Mexa bem até levantar fervura e ficar mais consistente. Despeje sobre o bolo e decore com raspas de limão!

Bolo de Limão

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- Raspas de limão a gosto
- 1/4 de xícara de água
- 3/4 da xícara de farinha de maracujá
- 1 colher (chá) de sal
- 1 e 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Como Fazer

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, as raspas de limão, o sal e a água até adquirir uma massa de aparência lisa e consistência mole.

Despeje o conteúdo em uma tigela e adicione aos pouquinhos a farinha de maracujá, a farinha de arroz e o fermento em pó e mexa até obter uma massa cremosa. Leve ao forno médio durante 45 minutos. Espere esfriar e sirva!

Farinha de Coco



Descrição

Obtida a partir da da secagem da polpa do coco, a farinha de coco é muito nutritiva e pode ser uma alternativa prática para quem procura consumir alimentos ricos em fibras. Uma colher de sopa de farinha (10g) oferecem 1,3 gramas de proteína, 2,5 gramas de fibras, 5,2 g de gorduras e somente 0,5 g de carboidratos. Seus benefícios para a saúde são, por exemplo, acelerar o metabolismo, proteger o coração e ajudar na redução do colesterol.

+ Benefícios para Saúde

- Acelerar o metabolismo
- Protege o coração
- Melhora as taxas de colesterol
- Ajuda na perda de peso
- Aumenta a saciedade
- Não causa picos na glicose sanguínea
- Combate a prisão de ventre

Informações Nutricionais

Porção de 10g (1 col. sopa)

Quantidade por Porção		%VD(*)
Valor Energético	54 kcal	3,0%
Carboidratos	0,5g	0 %
Proteína	1,3g	2,0%



Muffins de Banana

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 banana bem maduras
- 1/3 xícara de óleo de coco ou de girassol
- 1 colher (chá) de canela
- 3/4 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de farinha de linhaça
- 1 /2 xícara de açúcar light
- 1/3 xícara de leite sem lactose
- 1 colher (sopa) de fermento
- 3 colheres (sopa) de manteiga de amendoim

Como Fazer

Antes de começar a preparar os seus muffins, pré-aqueça o forno a 180˚C. No liquidificador, bata uma banana, o óleo, a canela e os ovos por uns 2 minutinhos. Aos poucos, acrescente as farinhas, o açúcar e o leite vegetal e bata até ficar uma mistura bem homogênea.

Em uma tigela, pique a outra banana em pedacinhos e misture com a manteiga de amendoim. Adicione a massa que estava no liquidificador na vasilha e, delicadamente, envolva os ingredientes. Por fim, acrescente o fermento, mexa novamente e preencha as forminhas de muffins. Asse em fogo médio por cerca de 30 minutos ou até ficarem douradas.



Dica:

Se preferir, você pode salpicar orégano ou alho frito por cima do seu pão antes de colocar para assar ou adicionar sementes de sua preferência.

Pão vegano

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de chia triturada
- 3/4 de xícara de polvilho azedo
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 3/4 de xícara de água
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de orégano seco
- 2 dentes de alho picadinhos

Como Fazer

Antes de começar a preparar a massa do seu pão vegano, pré-aqueça o seu forno a 175˚C e forre uma forma para pão (pode ser de bolo inglês, por exemplo) com papel manteiga. Reserve.

Comece misturando a chia triturada com a água e deixe descansar por 10 minutos, até formar um gel. Coloque essa mistura em uma tigela média e adicione o restante dos ingredientes, mexendo de forma contínua até obter uma massa úmida e uniforme.

Feito isso, despeje a massa na forma que você já forrou com papel manteiga e leve para assar por 40 minutos. Retire do forno quando o seu pão estiver dourado e espere esfriar por 15 minutos e desenforme. Sirva acompanhado de patê de ervas.

Farinha de Gengibre



Descrição

A farinha tem ação anti-inflamatória, anticoagulante, antioxidante e bactericida. Por ser de gengibre, ela acelera o metabolismo, o que agiliza a queima dos excessos alimentares e ainda sacia a fome e queima gordura localizada. Também é perfeita para a desintoxicação do organismo e possui propriedades terapêuticas sobre o sistema digestivo, pois estimula a liberação de enzimas que promovem o esvaziamento do estômago e a diminuição do colesterol ruim.

+ Benefícios para Saúde

- **Elimina toxinas**
- **Inibe o apetite**
- **Inibe a produção de Cortisol**
- **É um excelente anti-inflamatório**
- **Combate a celulite**
- **Fortalece o sistema imune**

Informações Nutricionais

Porção de 2g (1 col. café)

Quantidade por Porção		%VD(*)
Valor Energético	6,0 kcal	0%
Carboidratos	1,4g	0%
Ferro	0,2g	1%



Dica:

Misture o creme de leite com 1 colher de açúcar e reserve na geladeira enquanto você prepara o restante da massa. Sirva o bolo frio acompanhado do creme de leite adoçado que você preparou.

Bolo Light

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 6 colheres (sopa) de creme de leite sem lactose
- 6 colheres (sopa) açúcar light
- 2 ovos
- 2 xícaras de cenoura ralada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Como Fazer

Em uma tigela, coloque 2 colheres de azeite, as gemas (reserve as claras) e 2 colheres de adoçante. Cozinhe em banho-maria e use um batedor manual para mexer bem a massa durante o tempo de cozimento. Retire o creme do fogo e continue batendo, acrescentando a cenoura, o gengibre e a canela em pó. Incorpore de maneira suave e contínua. Acrescente, aos poucos, a farinha de trigo com o fermento e continue mexendo até sua massa ficar brilhante e uniforme, reserve.

Bata as claras em neve e sem desligar a batedeira adicione o restante do açúcar, até obter um merengue. Vire o merengue sobre a massa e incorpore de maneira bem suave. Utilize o restante do azeite para untar uma assadeira, coloque sobre ela toda a massa e leve para assar em forno pré-aquecido por 35 minutos ou até que o interior esteja seco.

Leite sem lactose



Descrição

Ideal para consumo e também para preparo de alimentos, o leite sem lactose é uma ótima alternativa para consumidores que seguem dietas restritas ou possuem intolerância à lactose. O alimento pode ser consumido diretamente ou utilizado em receitas e possui nutrientes como ferro, cálcio e vitaminas.

+ Benefícios para Saúde

- **Diminui o inchaço**
- **Fonte de nutrientes**
- **Melhora a digestão**
- **Ajuda na cicatrização de feridas**
- **Diminui o estresse oxidativo**

Informações Nutricionais

Porção de 200ml (1 copo)

Quantidade por Porção		%VD(*)
Valor Energético	82 kcal	4,0%
Carboidratos	9,0 g	3,0 %
Proteína	6,2g	8,0%



Dica:

Se quiser, antes de assar, polvilhe queijo mussarela por cima do seu bolo para finalizar a receita.Você também pode substituir metade do polvilho azedo por farinha de linhaça e terá um ótimo resultado!

Bolo Pão de Queijo

Ingredientes

- 3 ovos
- 1/2 xícara de leite sem lactose
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 xícara de farinha de milho flocada
- 2 xícaras de polvilho azedo
- 1 colher de sal
- 2 colheres (sopa) de orégano
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó

Como Fazer

Bata no liquidificador os ovos, o leite vegetal, o óleo e a farinha de milho flocada. Em seguida, misture os ingredientes secos (menos o fermento) e despeje a mistura do liquidificador. Mexa bem até ficar uma massa homogênea. Acrescente o fermento e misture, envolvendo todos os ingredientes delicadamente. Coloque a massa em uma forma de bolo inglês, leve para assar em forno médio, pré-aquecido a 180˚C, até seu bolo de pão de queijo ficar bem dourado.



Torta de Frango Cremoso e Espinafre

Ingredientes

Para a Massa

- 2 1/2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1/2 xícara de leite vegetal de sua preferência
- 1 pitada de sal

Para o Recheio

- 1 cebola descascada e cortada em cubos pequenos
- 2 dentes de alho descascados e amassados
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 4 xícaras de espinafre picado
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras de leite (zero lactose)
- 1 colher (café) de sal
- Pimenta-do-reino preta moída a gosto
- Salsinha picada a gosto

Montagem

- 1 gema para pincelar

Como Fazer

Massa

Em um recipiente, misture a farinha, o óleo, o leite vegetal e o sal, até obter uma massa homogênea. Com as mãos, forre o fundo e as laterais de uma assadeira de fundo removível com 2/3 da massa. Feito isso, com um rolo, abra o restante da massa e faça uma "tampa" da torta. Reserve.

Recheio

Em uma panela, doure a cebola e o alho no azeite, acrescente o frango e o espinafre e refogue. Acrescente o amido dissolvido no leite, o sal e pimenta. Misture continuamente até começar a engrossar; adicione a salsinha.

Montagem

Coloque o recheio na massa da sua torta que já estava preparada na forma de fundo removível. Cubra com a "tampa" feita de massa e, com o auxílio de um pincel, passe gema na sua torta. Asse até ficar dourada, cerca de 30 minutos, espere esfriar para desenformar e sirva!

Açúcar mascavo light



sem GLÚTEN

sem LACTOSE

Descrição

O açúcar mascavo é mais dourado porque ainda não perdeu o melaço da cana, onde vivem quantidades significativas de cálcio, ferro, potássio e magnésio. Ou seja, o açúcar mascavo preserva ainda as vitaminas e minerais existentes na sua composição natural. Por ser semi refinado e light, é mais indicado para pessoas que procuram diminuir a glicose no dia a dia e também para os que procuram uma alternativa mais saudável, longe do consumo de produtos químicos usados para o refino da cana.

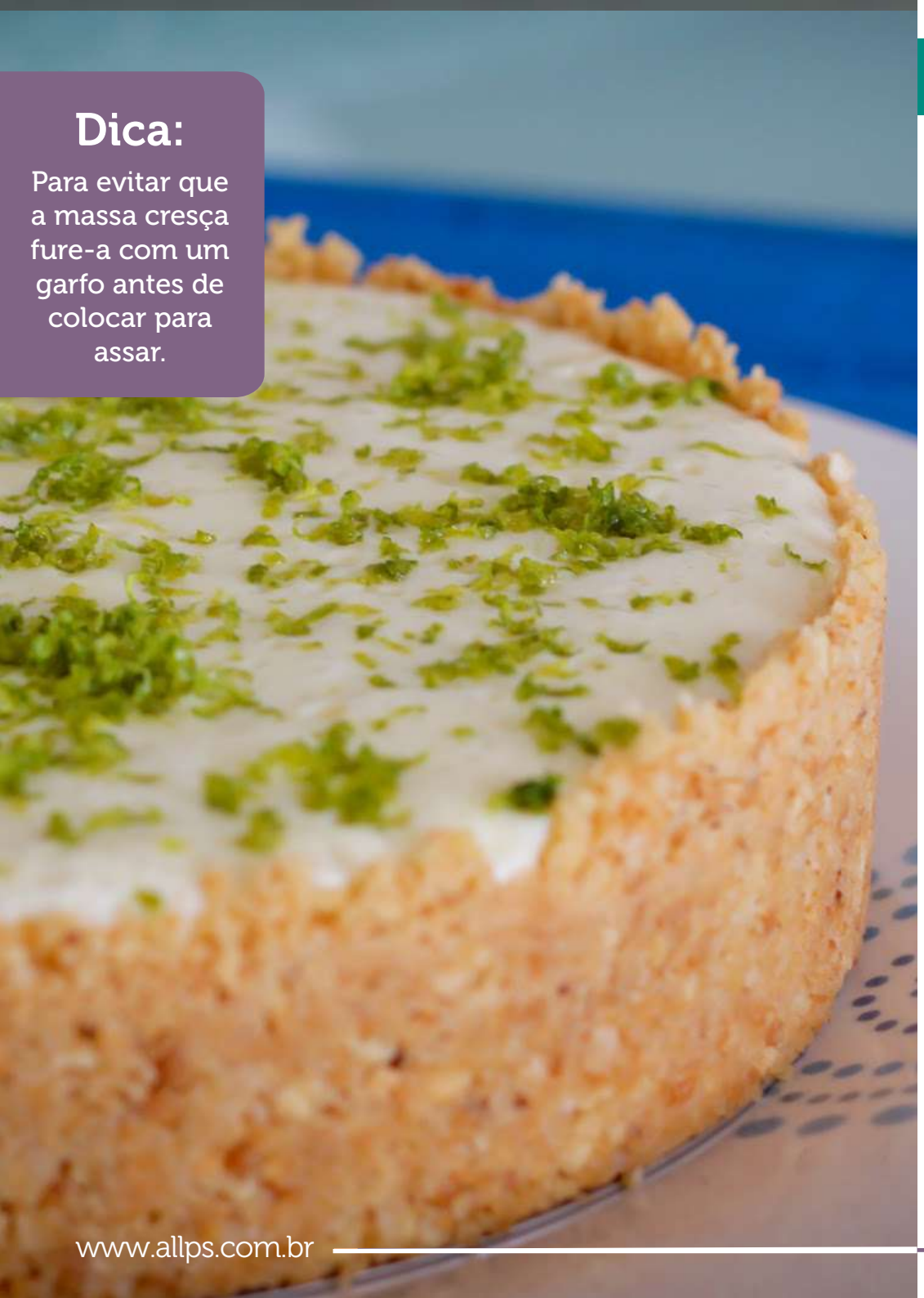
+ Benefícios para Saúde

- Fornece energia para o corpo
- Protege a pele
- Faz parte da dieta saudável
- Acelera a recuperação pós-parto
- Maior fonte de nutrientes
- Possui antioxidantes

Informações Nutricionais

Porção de 5g (1 col. de chá)

Quantidade por Porção		%VD(*)
Valor Energético	20 kcal	1,0%
Carboidratos	4,9 g	2,0%
Proteína	0,0 g	0,0%



Dica:

Para evitar que a massa cresça fure-a com um garfo antes de colocar para assar.

Torta de Limão

Ingredientes

Creme de Limão

- 1 xícara leite de coco + 1/4 xícara leite de coco para dissolver o amido
- 1/3 xícara amido de milho
- 1/3 xícara de mel
- 2 gemas
- Suco de dois limões (50 ml)
- 1 colher (sobremesa) de baunilha

Casquinha crocante

- 1 xícara de mix de castanhas (nozes, amêndoas e castanha de caju)
- 1 ovo
- 1/4 xícara de açúcar mascavo light
- 1/4 xícara de gergelim branco, chia ou linhaça
- 1/2 xícara coco ralado não adoçado
- Pitada de sal
- 1 colher de chá de canela ou gengibre em pó

Merengue

- 2 claras
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de açúcar refinado light
- 3 colheres (sopa) de água

Torta de Limão

Como Fazer

Prepare a casquinha crocante
Coloque as castanhas no liquidificador e pulse até que elas se transformem em farinha. Em uma travessa, misture a farinha das castanhas com os demais ingredientes. Mexa bem com uma colher ou, se preferir, misture com as mãos para incorporar bem a massa. Pré-aqueça o forno a 180˚ C. Enquanto o forno aquece, faça pequenos discos, achatados e circulares de massa, e vá preenchendo com eles a sua forma de aro removível, fazendo a base da sua torta de limão. Deixe no forno assando por 15 a 20 minutinhos.

O creme de limão
Em uma panela, adicione o leite de coco, o amido dissolvido no leite de coco, as gemas peneiradas e o mel. Leve para cozinhar em fogo bem baixo e mexa de forma contínua com uma colher de pau ou espátula.
Quando o mel derreter, adicione aos poucos o suco de limão e experimente o sabor para ajustar de acordo com o seu gosto. Cozinhe o creme por aproximadamente 10 minutos ou até ele engrossar e ficar brilhante. Coloque em uma vasilha e leve para a geladeira.

Faça o merengue
Em uma batedeira coloque as claras com uma pitada de sal e ligue na velocidade baixa, deixe batendo até ter a consistência de clara em neve. Em uma panela pequena adicione o açúcar e a água. Cozinhe a calda até o açúcar dissolver por completo e então adicione esta calda derramando ao poucos nas claras em neve. Aumente a velocidade da batedeira e bata por alguns minutos.

Montando sua torta
O creme de limão precisa estar completamente frio e a massa das tortinhas também. Tenha paciência! Desenforme a sua torta e coloque o recheio com o auxílio de uma colher para dar um acabamento mais bonito. Coloque o merengue em um saco de confeitar, se tiver, ou confeite usando a sua criatividade. Mantenha refrigerado até a hora de servir!

Obrigado por ler nosso e-book!

Quer conhecer mais sobre esses produtos?
Acesse nosso site e conheça nossos kits completos!

allps
alimentos saudáveis

allpsalimentos

allpsalimentos

www.allps.com.br

contato@allps.com.br