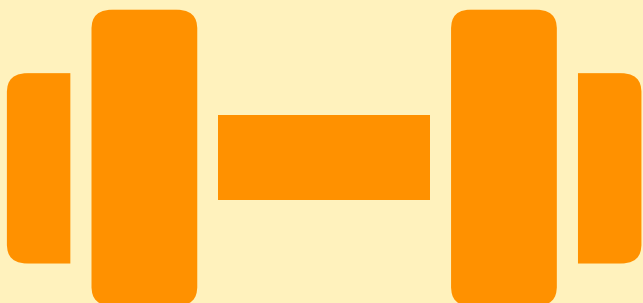


**5 RECEITAS
EXCLUSIVAS
DE
CASEIRINHOS
FIT**

KÁTIA MÜLLER

SUMÁRIO:

- 03** Bolo de cenoura FIT
- 04** Bolo de nozes FIT
- 05** Bolo de banana FIT
- 06** Bolo de laranja e chocolate FIT
- 07** Bolo de Coco com Chocolate FIT
- 08** Contatos



BOLO DE CENOURA FIT

Ingredientes:

- 2 cenouras médias sem casca.
- 3 colheres de sopa de óleo de coco.
- 4 ovos.
- 2 xícaras de farinha de amêndoas ou castanha ou coco ou coco ralado.
- 2 a 3 colheres de sopa de adoçante natural (usei eritritol).
- 1 colher de sopa cheia de fermento.
- Opcional: canela, cravo e gengibre em pó a gosto.
- Opcional: pedaços de chocolate 70% cacau (ou outro ao seu gosto) para decorar no topo.



Como fazer

- Bata os ovos, a cenoura e o óleo de coco no liquidificador.
- Misture os ingredientes secos em um recipiente.
- Agregue o conteúdo do liquidificador aos ingredientes secos e misture tudo com um fuê ou colher.
- Coloque a massa em uma forma de silicone de bolo inglês ou em uma forma de metal devidamente untada.
- Quebre os pedaços de chocolate e distribua no topo da massa.
- Asse o bolo por uns 40 a 50 minutos em forno baixo pré-aquecido.

BOLO DE NOZES FIT

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara de castanha do Pará trituradas
- 1/2 xícara de nozes trituradas
- 3 colheres de sopa de psyllium
- 3 colheres de sopa de albumina em pó
- 3 colheres de sopa de creme de leite
- 1 xícara de água fervente
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Adoçante culinário a gosto
- 1 colher de sopa de cacau



Para a cobertura:

- 1/2 xícara de pasta de amendoim integral
- 40g de chocolate sem açúcar (ou 70% cacau)
- Adoçante a gosto

Como fazer:

1. Misture os ingredientes secos do bolo: farinha de amêndoas, castanha do Pará, nozes, psyllium e albumina.
2. Acrescente a manteiga, o creme de leite e a água fervente. Bata, com um batedor de mão, por dois minutos, até o psyllium soltar uma goma e alterar a textura da massa deixando mais firme.
3. Coloque METADE da massa em uma forma para bolo inglês untada com óleo ou manteiga.
4. Na metade da massa que ficou na tigela, acrescente 1 colher de sopa de cacau em pó. Misture.
5. Sobre a massa branca, despeje a massa marrom para que o bolo fique bicolor.
6. Leve ao forno preaquecido (180°), por 30 minutos.
7. Para saber se está assado espete um palito no meio do bolo.

Preparo da cobertura:

1. Coloque em uma panela 1/2 xícara de pasta de amendoim integral e 40g de chocolate sem açúcar cortado em pedaços.
2. Em fogo baixo, deixe o chocolate derreter e formar uma mistura homogênea.
3. Adicione o adoçante a gosto.
4. Despeje a cobertura sobre o bolo e decore com castanhas trituradas.

BOLO DE BANANA FIT

Ingredientes:

- 3 ovos
- 4 bananas prata ou nanica maduras
- 1 e 1/2 xícara de farinha de castanha de caju
- 1/2 xícara de polvilho
- canela em pó a gosto
- 1 colher de sopa de psyllium (opcional)
- 1 colher de sobremesa cheia de fermento em pó



Como fazer:

- Bata os ovos e 3 bananas no liquidificador.
- Acrescente as farinhas, a canela e o psyllium. Bata bem.
- Por último incorpore o fermento e misture com uma colher. Despeje a massa em uma forma untada.
- Pegue 1 banana e fatie para decorar o topo do bolo. Asse por 40 a 50 minutos em forno baixo pré-aquecido.
- Quando tirar do forno, polvilhe um pouco de canela por cima ☐☐
- P.S.1. para mim o bolo já fica com um sabor adocicado suficiente com apenas com as bananas. Mas se preferir mais doce, acrescente um pouco de adoçante natural ou mel ou açúcar.
- Caso use uma farinha com menos gordura que a farinha de castanha (como é o caso do polvilho, grão de bico, etc) adicione umas 3 colheres de sopa de óleo de coco ou manteiga

BOLO DE LARANJA E CHOCOLATE FIT

Ingredientes:

- 1 ovo 1/4 de xícara de xylitol
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 50ml de suco de laranja
- 10ml de água
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó

Cobertura:

- 30g de chocolate 70%
- 20ml de leite de coco.



Como fazer:

- Bata o ovo com o xylitol por alguns segundos com a ajuda de um fouet;
- Adicione o óleo de coco e bata mais um pouco;
- Adicione as farinhas e em seguida o suco e a água;
- Misture bem até a massa ficar homogênea;
- Por último, adicione o bicarbonato e o fermento químico;
- Coloque a massa em uma forma untada com óleo de coco e enfarinhada com cacau em pó;
- Asse em forno preaquecido por aproximadamente 25-30 minutos ou até que faça o teste do palito e ele saia limpo;
- Espere esfriar, desenforme e coloque a cobertura sobre o bolo;
- Decore com zest (raspas) da laranja.

Cobertura:

- Derreta o chocolate e misture com o leite de coco.

BOLO DE COCO COM CHOCOLATE FIT

Ingredientes:

- 6 ovos (156g) 3 colheres de sopa de stévia ou xylitol (9,6g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico (aquele que usamos para bolo)
- 2 xícaras de farinha de coco
- (103g) 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- (15g) 2 colheres de sopa de chocolate amargo picado – eu usei o 70%
- (25g) 1/2 xícara de água
- 1 forma para bolo inglês (o tamanho da minha forma é 25X13X8 eu não enfarinhei pois ela é de silicone, se a sua não for de silicone é necessário e enfarinhar com farinha de coco ou cacau)
- 1 colher de chá de óleo de coco



Como fazer:

1. Em uma tigela coloque os ovos, a stévia e 1 colher de sopa de fermento, bata por dois minutos. Você pode bater com um fuê elétrico ou na batedeira, se não tiver, bata no liquidificador e os outros passos misture a mão.
2. Acrescente a farinha de coco e bata por mais 1 minuto. Coloque a água e misture. Finalize com 1/2 colher de sopa de fermento e misture novamente.
3. Agora pegue 1 xícara desta massa, coloque em um potinho e adicione o cacau em pó, misture bem até ficar homogêneo.
4. Pegue a forma para bolo inglês, unte com o óleo de coco. Despeje metade da massa e nivele com a parte de trás da colher, coloque a massa com o cacau e nivele, adicione o chocolate picado e cubra com o restante da massa, nivele novamente com a parte de trás da colher.
5. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180C por 35 minutos.

CONTATOS



https://www.instagram.com/katia_muller_oficial/



<https://www.facebook.com/katiamulleroficial/>



(51) 996363077

KÁTIA MÜLLER

08