



DOCES SABORES

receitas com chocolate zero lactose e zero açúcar

Gentil Mendonça e Luciano Chaves



Cook ♥ Lovers





Luciano Chaves
e Gentil Mendonça

“Para criar as receitas deste livro, pesquisamos muito sobre ingredientes sem lactose. Quisemos entender bem a questão da intolerância à lactose e fizemos também um levantamento para saber quais são os doces mais consumidos no Brasil. A partir das informações colhidas, desenvolvemos bolos, tortas, rocamboles, que são as preferências do brasileiro, mas sem lactose. O resultado desse trabalho são as delícias com requinte profissional e sabor inigualável, para integrar a vitrine de doces e valorizar ainda mais o seu negócio.”

Gentil Mendonça
Chef executivo - Serviço NESTLÉ Profissional

Luciano Chaves
Chef Nestlé Profissional

DOCES SABORES

receitas com chocolate zero lactose e zero açúcar

Gentil Mendonça e Luciano Chaves



Autores - Gentil Mendonça e Luciano Chaves

Equipe Nestlé Professional - Ana Carolina Santos, Patrícia Zauli

Pesquisa e desenvolvimento das receitas - Luciano Chaves

Consultoria Nutricional - Unidade Estratégica Wellness

PRODUÇÃO EDITORIAL

Trade Comunicação

Projeto Gráfico / Direção de arte - Pedro Henrique e André Marques

Fotografia - Marcio Shaffer - MSFotos

Editor - André Boccato

Assistente Editorial - Joseane Cardoso

As fotografias das receitas deste livro são ensaios artísticos, não necessariamente reproduzindo as proporções e a realidade das receitas, as quais foram criadas e testadas pelos autores. Sua efetiva realização, porém, será sempre uma interpretação pessoal dos leitores.



Cook ♥ Lovers

SUMÁRIO

Tira-Dúvidas Sobre Lactose	
Lactose	07
Tira-Dúvidas Sobre Diabetes	
Diabetes	11
Temperagem	
Primeiros Passos	13
0% lactose	
Torta Classic de Damasco	15
Cupcake com Castanha-do-Pará	19
Torta Trufada de Morango	23
0% Açúcar	
Trufa de Especiarias	27
Trufa de Amêndoas	31
Petit Four	35
Chocolate Quente	39
0% Lactose e 0% Açúcar	
Rocambole	43
Bolo de Cenoura	47
Muffins de Maçã com Chocolate	51
Bombom Trufado de Morango	55
Bombom de Pistache Aveludado	59
Barra de Castanhas	63

Estas receitas foram elaboradas a fim de reduzir ao máximo a utilização de ingredientes que pudessem contribuir para a ingestão de lactose. Contudo, para orientações individualizadas consulte sempre um médico ou nutricionista.

TIRA-DÚVIDAS SOBRE LACTOSE

Lactose

Fique por dentro do tema e entenda mais sobre a intolerância à lactose

O que é lactose?

É um tipo de carboidrato presente naturalmente no leite e em seus derivados (queijos, iogurtes, manteiga, creme de leite, entre outros)

O que é intolerância à lactose?

É caracterizada pela deficiência da enzima lactase, responsável pela digestão (quebra) da lactose. No caso de intolerância, a lactose “inteira” não pode ser absorvida e utilizada pelo corpo, causando alterações no intestino, o que gera diversos sintomas.



Para orientações individualizadas consulte sempre um médico ou nutricionista.

Quais são os sintomas de intolerância à lactose?

Sintomas típicos: dor abdominal, inchaço, gases e diarreia.

Sintomas menos comuns: náuseas, vômito e intestino preso.

A intolerância à lactose atinge muita gente?

Saber quantas pessoas possuem intolerância à lactose ainda é um desafio, pois seus sintomas são muito comuns, o que dificulta bastante o diagnóstico.

Como é feito o diagnóstico?

O médico deve certificar-se da presença dos sintomas típicos (citados anteriormente) e ter comprovação por meio de exames laboratoriais.

Alergia à proteína do leite de vaca é o mesmo que intolerância à lactose?

Não. Apesar de ter sintomas parecidos com a intolerância à lactose, a alergia à proteína do leite é resultado de uma reação do sistema imunológico.

Para orientações individualizadas consulte sempre um médico ou nutricionista.

TIRA-DÚVIDAS SOBRE LACTOSE

Como deve ser a alimentação de quem tem intolerância à lactose?

Ao contrário do que se pensa, os leites e derivados não precisam ser totalmente retirados da alimentação. Deve-se saber a quantidade que o indivíduo pode ingerir destes alimentos sem apresentar sintomas, sendo que essa tolerância varia de pessoa para pessoa.

Veja abaixo a porcentagem de lactose presente em diferentes alimentos:

- | | |
|---|---|
| • Soro de leite em pó: 69% | • Queijo mozzarella de búfala: 2% |
| • Leite em pó desnatado: 51,3% | • Queijo gorgonzola: 1,2% |
| • Leite em pó integral: 37,5% | • Queijo brie: 1% |
| • Leite condensado: 12,3% | • Queijo cheddar: 1% |
| • Leite integral ou semi-desnatado ou desnatado: 4,9% | • Queijo parmesão: 1% |
| • Sorvete elaborado com leite: 5,7% | • Queijo camembert: 0,9% |
| • Iogurte integral: 4,5% | • Manteiga: 0,9% |
| • Ricota: 3,6% | • Margarina elaborada com leite: 0,5% |
| • Queijo mozzarella light: 3,1% | • Leite com lactose reduzida a 90%: 0,49% |
| • Chantilly: 2,9% | |

Fonte: NDC - National Dairy Council (Conselho Nacional de Laticínios - EUA)
www.nationaldairycouncil.org

Para orientações individualizadas consulte sempre um médico ou nutricionista.

Quais nutrientes podem ter a ingestão abaixo do recomendado, se o consumo de leite e derivados for reduzido?

Os principais nutrientes presentes no leite e derivados são: cálcio, proteínas, vitamina D e vitamina B2 (riboflavina).

Que outros alimentos podem fornecer estes nutrientes?

Cálcio: sardinha, couve, tofu, gergelim, amêndoa e castanha-do-pará.

Proteínas: carnes, ovos, leguminosas (feijão, soja e grão de bico) e sementes oleaginosas (nozes, amêndoa, castanha de caju, amendoim e gergelim).

Vitamina B2: fígado bovino, carnes, moluscos, ovos e amêndoa.

A sugestão é não explorar estes alimentos neste contexto, pois ainda para estes alimentos o consumo deve ser moderado.

Fontes:

1. Mattar R, Mazo DFC. Intolerância à lactose: mudança de paradigmas com a biologia molecular. Rev. Assoc. Med. Bras. 2010; 56(2): 230-6.
2. Gasparin FSR, Teles JM, Araújo SC. Alergia à proteína do leite de vaca versus intolerância à lactose: as diferenças e semelhanças. Rev. Saúde e Pesquisa. 2010; 3(1): 107-14.
3. Farias FF, Fagundes-Neto U. Intolerância aos carboidratos. The Electronic Journal of Pediatric Gastroenterology, Nutrition, and Liver Diseases. 2004; 8(4).

Para orientações individualizadas consulte sempre um médico ou nutricionista.

TIRA-DÚVIDAS SOBRE DIABETES

Diabetes

O que é diabetes?

É caracterizada pelos altos níveis de glicose (açúcar) no sangue, em função da disfunção de um hormônio, a insulina. Existem dois tipos de diabetes: tipo 1 e tipo 2.

Qual a diferença entre diabetes do tipo 1 e do tipo 2?

O tipo 1, geralmente diagnosticado na infância, ocorre quando o pâncreas produz pouco ou nenhuma insulina. O diabetes tipo 2, o mais comum, se instala na maturidade. O excesso de peso é um dos maiores fatores de risco para este tipo de diabetes.

Quais são os sintomas do diabetes?

Aumento na frequência e volume da urina, fadiga, aumento da fome e da sede e perda de peso. Se a doença não for tratada, podem ocorrer dificuldades no funcionamento dos rins, olhos e coração.

Quais são as medidas básicas para controlar o diabetes?

Manter o peso adequado, dieta balanceada, exercício físico regular e a taxa de glicemia no sangue sob controle. Para portadores de diabetes, é importante ter o acompanhamento de um médico e um nutricionista.

Fontes:

1. Vitolo MR, Campagnolo PDB. Repercussões da obesidade. In: Vitolo MR. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio. 2008.
2. American Diabetes Association. Diagnosis and classification of diabetes mellitus. Diabetes Care. 2012; 35(suppl. 1): S64-S71.
3. Michael Roizen e Mehmet Oz. Você – Manual do Proprietário. Editora Campus.

PRIMEIROS PASSOS

 Confira todas as etapas da temperagem do chocolate, para garantir a qualidade e o sucesso das receitas

 Dica: Quando a massa transmitir, ao toque dos dedos ou do lábio inferior, uma sensação de morno, quase frio, o chocolate está pronto para cobrir e ser moldado. Contudo, a recomendação é utilizar um termômetro sempre.

1



Coloque o chocolate picado em uma tigela.

2



Faça o derretimento: derreta o chocolate picado em banho-maria, a uma temperatura de 50-55°C, ou em derreteira a 45-50°C.

3



Faça a temperagem: despeje a massa de chocolate em uma superfície fria, como mármore ou granito.

4



Com uma espátula, mexa a massa até obter uma consistência semelhante à do mel.

5



Coloque a massa em uma tigela e confira a temperatura, que deverá atingir 30°C.

Torta Classic de Damasco



TORTA CLASSIC DE DAMASCO

Ingredientes

Base

200g de paçoca
50g de creme de leite de soja

Mousse Classic

180g de claras
250g de açúcar refinado
350g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero (derretido)
70g de creme de leite de soja
5g de gelatina em pó sem sabor

Ganache

40g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero (picado)
40g de creme de leite de soja
10ml de SOLLYS Original

Recheio

150g de geleia de damasco diet



Modo de Preparo

Base Triture a paçoca e misture bem com o creme de leite de soja. Reserve.

Mousse Classic Aqueça as claras com o açúcar em fogo baixo misturando sempre e bata na batedeira até esfriar. Coloque o Chocolate Classic Zero NESTLÉ derretido e misture bem. Misture o creme de leite de soja e a gelatina dissolvida de acordo com o fabricante. Reserve.

Ganache Derreta o Chocolate Classic Zero NESTLÉ de acordo com a embalagem, acrescente o creme de leite de soja e o Sollys Original, e misture até ficar homogêneo.

Montagem Em um aro vazado de 20cm, distribua a base com auxílio de uma colher. Espalhe a geleia de damasco e coloque a mousse até a borda do aro, dando acabamento com uma espátula.

Leve para a geladeira por 2 horas, espalhe a ganache na superfície da torta. Decore com arabescos feitos com o Chocolate Classic Zero NESTLÉ no modelo desejado.



Cupcake com Castanha-do-Pará



CUPCAKE COM CASTANHA-DO-PARÁ

Ingredientes

Massa

- 5 ovos
- 170g de açúcar
- 120g de farinha de trigo
- 30g de NESTLÉ Chocolate em Pó Solúvel
- Dois Frades 50% de Cacau
- 5g de fermento em pó
- 70 ml de óleo de girassol
- 50g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero (ralado)
- 100g de ameixas pretas sem caroço

Cobertura

- 500g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero
- 350g de creme de leite de soja
- 70g de mel
- 70g de castanhas-do-pará (picadas)

Decoração

- 50g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero



Modo de Preparo

Massa Bata os ovos com o açúcar até ficar em ponto de neve. Acrescente a farinha com o fermento e chocolate em pó, intercalando com o óleo. Envolve lentamente e acrescente o Chocolate Classic Zero NESTLÉ e misture bem. Distribua em formas individuais, coloque meia ameixa em cada bolo e leve ao forno preaquecido a 170°C por 15 minutos.

Cobertura Derreta o Chocolate Classic Zero NESTLÉ de acordo com a embalagem, acrescente o creme de leite de soja, o mel e misture bem. Reserve na geladeira por 1 hora ou até ficar em ponto de bico.

Montagem Com auxílio de saco de confeitar e bico pitanga, aplique a cobertura nos cupcakes, decore com as castanhas e os arabescos feitos com o Chocolate Classic Zero NESTLÉ.

 **Dica:** Para melhorar a apresentação, utilize saias para cupcakes.

Torta Trufada de Morango



TORTA TRUFADA DE MORANGO

Ingredientes

Pão de ló

3 ovos
85g de açúcar
60g de farinha de trigo
15g de cacau em pó
2,5g de fermento em pó
35ml de óleo de girassol

Calda

75ml de água
2,5g de adoçante

Mousse Classic

180g de claras
250g de açúcar refinado
350g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero (derretido)
70g de creme de leite de soja
5g de gelatina sem sabor

Ganache

40g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero (picado)
40g de creme de leite de soja
10ml de SOLLYS Original

Recheio

150g de geleia de morango diet

Decoração

10g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero
4 morangos



Modo de Preparo

Pão de ló Bata os ovos com o açúcar até ficar em ponto de neve. Acrescente a farinha com o fermento e o cacau em pó, intercalando com o óleo. Envolve lentamente, coloque em forma de 18cm untada com óleo e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 170°C por 25 minutos.

Calda Misture os ingredientes e reserve.

Mousse Classic Aqueça as claras com o açúcar em fogo baixo e bata na batedeira até esfriar.

Coloque o Chocolate Classic Zero NESTLÉ derretido e misture bem. Envolve o creme de leite de soja e a gelatina dissolvida de acordo com o fabricante. Reserve.

Ganache Derreta o Chocolate Classic Zero NESTLÉ de acordo com a embalagem, acrescente o creme de leite de soja e o Sollys Original, misture até ficar uma mistura homogênea.

Montagem Em um aro vazado de 20cm, coloque um disco de pão de ló. Umedeça com a calda e coloque a geleia de morango. Coloque a mousse até a borda dos aros, dando acabamento com uma espátula.

Leve para a geladeira por 2 horas, espalhe a ganache na superfície da torta. Decore com os morangos banhados na ganache e arabescos feitos com o Chocolate Classic Zero NESTLÉ no modelo desejado.



Trufa de Especiarias



TRUFA DE ESPECIARIAS



Ingredientes

170g de NESTLÉ Creme de Leite UHT
300g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero (picado)
2g de noz-moscada (ralada)
4g de canela em pó
20g de pistaches (picados)
20g de nozes (picadas)
20g de castanhas-de-caju (picadas)
4 gotas de essência de rum
150g de avelãs (torradas)
350g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero

Modo de Preparo

Aqueça o creme de leite no microondas ou em banho maria, adicione o chocolate e misture bem até que o chocolate derreta por completo. Acrescente as especiarias, as castanhas e a essência, e leve para geladeira por 2 horas ou até ficar firme. Modele as trufas, com aproximadamente 10g cada, envolvendo as avelãs. Banhe no Chocolate Classic Zero NESTLÉ, temperado de acordo com a embalagem. Depois de seco, decore com riscos feitos com o Chocolate Classic Zero NESTLÉ.

 **Dica:** Substitua as avelãs por macadâmias.



Trufa de Amêndoas



TRUFA DE AMÊNDOAS



Ingredientes

Trufa

- 170g de NESTLÉ Creme de Leite UHT
- 150g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero (picado)
- 150g de NESTLÉ Chocolate ao Leite Diet (picado)
- 70g de amêndoas trituradas
- 4 gotas de essência de amêndoas

Decoração

- 150g de amêndoas laminadas

Modo de Preparo

Aqueça o creme de leite no microondas ou em banho maria, adicione os chocolates e misture bem até que derretam por completo. Acrescente as amêndoas trituradas e a essência e leve para geladeira por 2 horas ou até ficar firme. Modele as trufas com aproximadamente 10g cada e envolva nas amêndoas laminadas.

 **Dica:** Substitua as amêndoas por outra oleaginosa de sua preferência.

Petit Fours



PETIT FOURS

Ingredientes

240g de farinha de trigo
5g de gengibre moído (ou em pó)
10g de canela em pó
5g de noz-moscada ralada
5g de cravo-da-índia moído
3g de bicarbonato de sódio
2g de sal
150g de manteiga
25g de adoçante
1 ovo
1 gema
150g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero



Modo de Preparo

Em um recipiente, misture a farinha de trigo, as especiarias, o bicarbonato de sódio e o sal. Reserve. Bata em uma batedeira a manteiga e o adoçante até que fique um creme suave. Adicione o ovo e a gema e continue batendo. Desligue a batedeira e adicione os ingredientes reservados. Misture bem até formar uma pasta. Retire a massa da batedeira, enrole-a em saco plástico e leve à geladeira por 30 minutos.

Abra a massa com um rolo entre dois plásticos em uma superfície plana. A massa deverá ficar com, no máximo 0,5cm de espessura. Corte os biscoitos com o cortador redondo e coloque-os em uma assadeira untada com óleo vegetal e enfarinhada. Leve os biscoitos ao forno, pré-aquecido a 150° por 10 a 12 minutos.

Retire-os do forno e deixe esfriar. Quando os biscoitos ficarem firmes, retire-os com a ajuda de uma espátula. Mergulhe os biscoitos no Chocolate Classic Zero NESTLÉ, temperado de acordo com a embalagem, até a metade. Retire o excesso e deixe secar em papel-manteiga.

 **Dica:** Dê preferência às especiarias moídas na hora, pois os biscoitos ficarão mais saborosos.

Chocolate Quente



CHOCOLATE QUENTE



Ingredientes

500ml de NESTLÉ Leite Líquido NINHO Integral

150g de NESTLÉ Creme de Leite UHT

5g de adoçante em pó

10g de cacau em pó

100g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero (picado)

150g de NESTLÉ Chocolate ao Leite Diet (picado)



Modo de Preparo

Em uma panela, coloque o leite, o creme de leite, o adoçante e o cacau em pó até levantar fervura. Adicione os chocolates picados e mexa até os chocolates derreterem por completo.



Dica: Se preferir, sirva com o Nestilly NESTLÉ batido.



Rocambole



ROCAMBOLE

Ingredientes

Massa

- 6 ovos
- 25g de adoçante
- 120g de farinha de trigo
- 5g de fermento em pó
- 50ml de óleo de girassol

Recheio e cobertura

- 400g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero
- 300g de creme de leite de soja
- 70g de nozes (picadas)

Ganache

- 50g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero (picado)
- 50g de creme de leite de soja
- 20ml de SOLLYS Original

Decoração

- 50g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero
- 3 nozes

Modo de Preparo

Massa Bata os ovos com o adoçante até ficar em ponto de neve, e acrescente a farinha com o fermento intercalando com o óleo. Envolva lentamente e espalhe em uma forma retangular de 30x40cm, untada com óleo e papel manteiga. Leve para o forno a 160°C por 7 minutos.

Recheio e cobertura Derreta o Chocolate Classic Zero NESTLÉ de acordo com a embalagem, acrescente o creme de leite de soja e misture bem. Divida em duas partes. Em uma das partes, acrescente as nozes e reserve.

Ganache Derreta o Chocolate Classic Zero NESTLÉ de acordo com a embalagem, acrescente o creme de leite de soja e o Sollys Original, e misture até ficar uma mistura homogênea.

Montagem Distribua o recheio reservado com as nozes, enrole e deixe descansar na geladeira por 30 minutos enrolado no papel. Cubra o rocambole com a cobertura reservada e aplique a ganache deixando escorrer pelas laterais. Com auxílio de saco de confeitar e bico pitanga, decore a parte superior e a lateral em formato de conchas. Finalize com arabescos e placas feitas com o Chocolate Classic Zero NESTLÉ.

 **Dica:** Se preferir, incluir essência à gosto.



Bolo de Cenoura



BOLO DE CENOURA

Ingredientes

Ganache

50g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero (picado)

50g de creme de leite de soja

15ml de SOLLYS Original

Massa

4 ovos

300g de cenoura (em cubos)

120ml de óleo girassol

20g de adoçante

220g de farinha de trigo

10g de fermento em pó



Modo de Preparo

Ganache Derreta o Chocolate Classic Zero NESTLÉ de acordo com a embalagem, acrescente o creme de leite de soja e o Solllys Original, misture até ficar uma mistura homogênea.

Massa Bata as claras em neve. Reserve. Bata os demais ingredientes no liquidificador até a massa ficar homogênea. Incorpore as claras em neve à massa. Distribua em forma retangular de 30cm x 20cm, untada com óleo e papel, e leve ao forno por cerca de 25 minutos em forno preaquecido a 170°C. Depois de frio, espalhe a ganache e recorte no tamanho desejado.

 **Dica:** Se preferir, decore com Chocolate Classic Zero NESTLÉ ralado e sirva com café.



Muffins de Maçã com Chocolate



MUFFINS DE MAÇÃ COM CHOCOLATE

Ingredientes

Massa

2 maçãs (em cubos)
20ml de suco de limão
50g de uvas passas brancas
120g de farinha de trigo
5g de fermento em pó
3 ovos
20g de adoçante
60ml de óleo de girassol
20g de nozes (picadas)
20g de castanha-de-caju (picadas)
10g de amêndoas (picadas)
50g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero (picado)

Modo de Preparo

Envolva as maçãs no suco de limão, e as passas na farinha de trigo e reserve. Bata os ovos com o adoçante e o óleo na batedeira, em velocidade alta, por 3 minutos. Adicione a farinha e o fermento aos poucos. Desligue a batedeira e acrescente as passas, frutas oleaginosas, maçãs e misture bem. Distribua a massa em formas individuais, leve ao forno preaquecido a 170°C por 15 minutos. Depois de frio, decore com riscos feitos com o Chocolate Classic Zero NESTLÉ.

 **Dica:** Além de muito saborosos, esses muffins são muito nutritivos.



BOMBOM TRUFADO DE MORANGO

1



Após derreter e fazer a temperagem do NESTLÉ Chocolate Classic Zero, distribua-o na forma.

2



Vire a forma para retirar o excesso de chocolate e formar uma casca. Leve à geladeira até enxugar.

3



Distribua a trufa em cada orifício da forma.

4



Tampe os bomboms com o restante do chocolate derretido

5



Com um espátula, tire o excesso de chocolate e leve à geladeira até secar por completo.

6



Quando os bomboms estiverem secos, vire a forma em uma superfície.

BOMBOM TRUFADO DE MORANGO



Ingredientes

Trufa de Morango

80g de creme de leite de soja

40g de SOLLYS Original

200g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero (picado)

170g de geleia de morango diet

Casquinha

500g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero



Modo de Preparo

Trufa de morango Aqueça o creme de leite de soja e Sollys Original no microondas ou em banho-maria. Adicione o chocolate e misture bem até que o chocolate derreta por completo. Acrescente a geleia de morango e reserve.

Casquinha: Derreta e tempere o Chocolate Classic Zero NESTLÉ de acordo com a embalagem. Distribua em formas, vire-as para retirar o excesso e formar uma casca. Leve à geladeira até secar, em seguida distribua a trufa. Tampe os bombons com o que sobrou do chocolate e leve à geladeira até secar por completo e desprender das formas.

Dica: Se desejar utilize o sabor de geleia de sua preferência.



Bombom de Pistache Aveludado



BOMBOM DE PISTACHE AVELUDADO

Ingredientes

Recheio de Pistache

170g de creme de leite de soja

5g de adoçante em pó

200g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero (picado)

40g de pistaches (picados)

2g de essência de pistache

Massa

470g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero

Decoração

30g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero

60g de manteiga de cacau



Modo de Preparo

Recheio de Pistache Aqueça o creme de leite de soja com o adoçante no microondas ou em banho-maria. Adicione o chocolate e misture bem até que o chocolate derreta por completo. Acrescente os pistaches picados e a essência. Reserve.

Massa: Derreta e tempere 470g do Chocolate Classic Zero NESTLÉ de acordo com a embalagem. Distribua em formas, vire-as para retirar o excesso e formar uma casca. Leve à geladeira até secar, em seguida distribua o recheio. Tampe os bombons com o que sobrou do chocolate e leve para o freezer por 30 minutos.

Decoração: Derreta 30g do Chocolate Classic Zero NESTLÉ com a manteiga de cacau e misture bem. Reserve a uma temperatura média de 30°C. Desenforme os bombons e, com auxílio de compressor ou pulverizador, aplique a mistura reservada com os bombons bem gelados, dando efeito aveludado. Reserve por 30 minutos.

 **Dica:** Os bombons devem ficar no freezer, dentro das formas, para diminuir a umidade.



Barra de Castanhas



BARRA DE CASTANHAS



Ingredientes

- 500g de NESTLÉ Chocolate Classic Zero
- 30g de nozes (picadas)
- 30g de castanhas-de-caju (picadas)
- 20g de amêndoas (picadas)
- 30g de avelãs (picadas)
- 30g de pistaches (picados)



Modo de Preparo

Derreta e tempere o Chocolate Classic Zero NESTLÉ de acordo com a embalagem. Distribua em formas e decore com as frutas. Leve à geladeira até o chocolate se desprender das formas.



Dicas:

1. Você pode usar as frutas de sua preferência.
2. Os antioxidantes são substâncias que combatem a ação dos radicais livres. Os alimentos como café, chocolate com alto teor de cacau, e sementes oleaginosas, como avelã, amêndoa e nozes contêm antioxidantes. Lembre-se! Estes alimentos podem fazer parte de uma alimentação equilibrada desde que consumidos em quantidades moderadas.

Fontes:

1. Santos MH, Batista BL, Duarte SMS. Influência do processamento e da torrefação sobre a atividade antioxidante do café. Quim. Nova. 2007; 30(3): 604-10.
2. Amaya-Farfan J, Domene SMA, Padovani RM. DRI: Síntese comentada das novas propostas sobre recomendações nutricionais para antioxidantes. Rev. Nutr. 2001; 14(1): 71-8.





Cook ♥
Lovers

Rua dos italianos, 845 - Bom Retiro - Cep 01131-000
São Paulo - SP - Brasil
Tel.: 11 3846-5141 - contato@boccatto.com.br
www.boccatto.com.br - www.cooklovers.com.br

Cook ♥ Lovers



9 788562 247583