

RECEITAS DE
BOLOS
SEM GLÚTEN



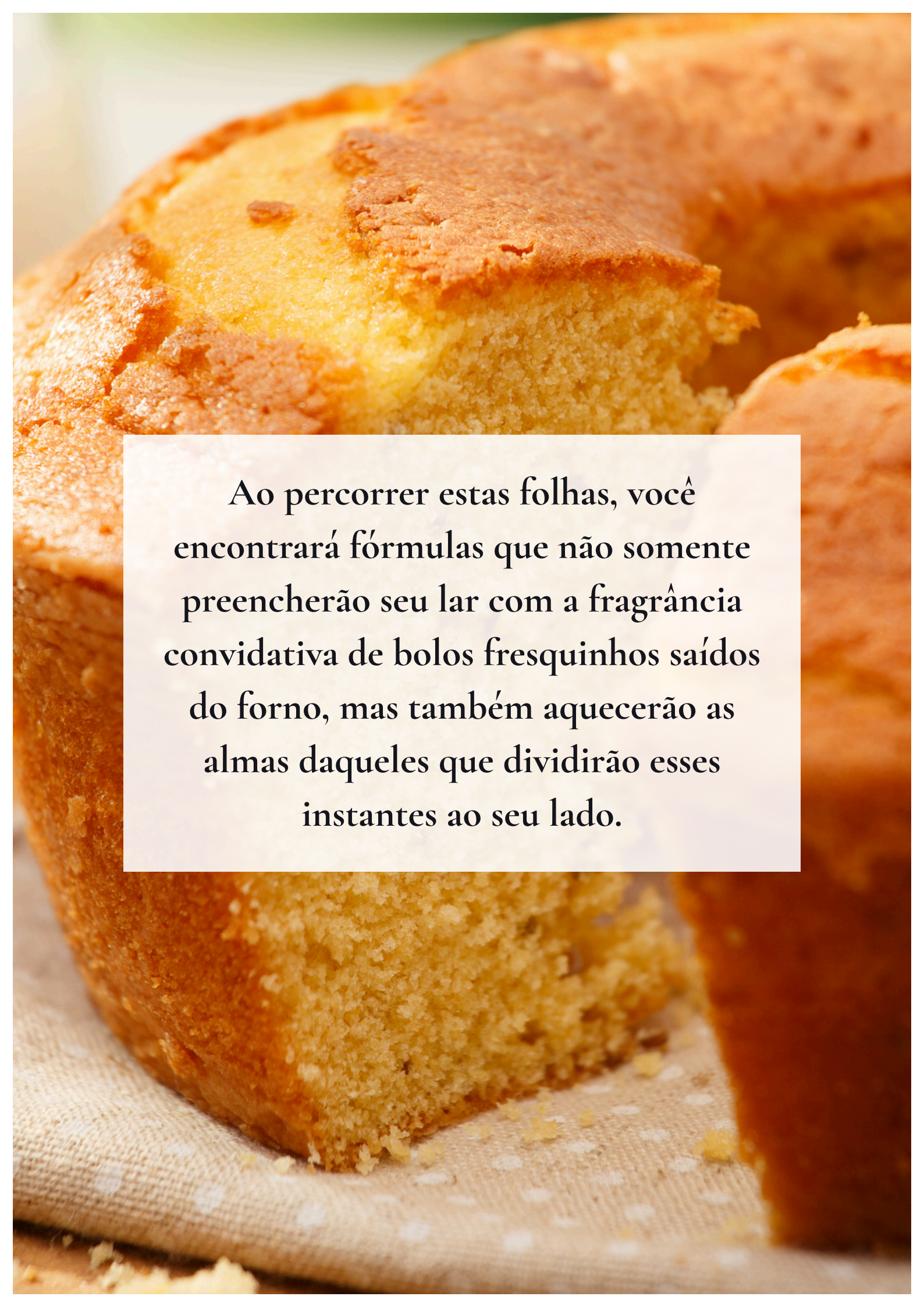
Sobre o livro

Quem já não ficou maravilhado com o aroma inconfundível de um bolo sendo preparado no forno? Esta obra surgiu para resgatar esse prazer descomplicado e elevá-lo a um patamar ainda mais extraordinário: fórmulas elaboradas especialmente para quem deseja saúde e paladar refinado. Neste trabalho, cada componente foi selecionado com atenção, e cada etapa foi experimentada e aprimorada pensando em você, que preza pela excelência e qualidade de vida. Que esta obra estimule instantes saborosos e construa lembranças memoráveis em torno de bolos preparados com carinho.



Lista de Receitas

RECEITA	PÁGINA
<i>Bolo de Chocolate</i>	16
<i>Bolo de Milho</i>	20
<i>Bolo de Laranja</i>	22
<i>Bolo de Abacaxi</i>	25
<i>Bolo de Banana c/ Canela</i>	26
<i>Bolo de Cenoura</i>	28
<i>Bolo de Mandioca</i>	30
<i>Bolo de Limão</i>	31
<i>Bolo de Maracujá</i>	32
<i>Bolo de Laranja Vegano</i>	33
<i>Bolo de Mirtilos</i>	34
<i>Bolo Saudável</i>	35
<i>Bolo de Abacate</i>	36
<i>Bolo de Abóbora com Coco</i>	37
<i>Bolo de Chocolate com Aveia</i>	38
<i>Bolo do Rei</i>	39
<i>Bolo Formigueiro</i>	40
<i>Bolo de Laranja Fit</i>	41
<i>Bolo de coco</i>	42
<i>Bolo de Nozes</i>	43
<i>Bolo de Morango com Gelatina</i>	44



Ao percorrer estas folhas, você encontrará fórmulas que não somente preencherão seu lar com a fragrância convidativa de bolos fresquinhos saídos do forno, mas também aquecerão as almas daqueles que dividirão esses instantes ao seu lado.



MIX DE FARINHA

*O mix de farinha a seguir
pode ser usado em todas as
receitas de bolos. Caso você
tenha preferencia em usar mix.*

MIX 1 COM AVEIA

Ingredientes:

- .140g de farinha de arroz
- .60g de fécula de batata
- .40g de amido de milho ou polvilho doce
- .20g de farinha de aveia (sem glúten)

Total de 260g



MIX 2 SEM AVEIA

Ingredientes:

- .140g de farinha de arroz
- .60g de fécula de batata
- .40g de amido de milho ou polvilho doce
- .20g de farinha amêndoas

Total de 260g



MIX 3 SEM AVEIA

Ingredientes:

.160g de farinha de arroz
.60g de fécula de batata
.40g de amido de milho ou
polvilho doce

Total de 260g





RECEITAS SEM AÇÚCAR

O Açúcar pode ser substituído em todas as receitas pela mesma medida de adoçante culinário, xilitol, eritritol ou qualquer outro da sua preferência caso você queira bem doce. Eu costumo usar apenas 100g.

Sugiro o uso de um mix de 50% xilitol e 50% eritritol para um melhor resultado. Você também pode acrescentar 60g de maçã sem casca para dar umidade as massas de bolos sem açúcar sem alterar o sabor.





RECEITAS SEM ADOÇANTES

Vamos aperfeiçoar ainda mais nossa sugestão sobre trocar o açúcar por frutas desidratadas, deixando suas fórmulas culinárias muito mais nutritivas e saborosas! O açúcar processado pode ser nocivo ao nosso organismo quando ingerido de maneira exagerada, porém isso não quer dizer que devemos renunciar ao gosto adocicado em nossas criações. As frutas desidratadas representam uma alternativa natural e repleta de sabor para conferir doçura aos nossos preparos prediletos de maneira mais benéfica e harmoniosa.



Como fazer a substituição? Uma forma simples e eficaz é fazer uma pasta com as frutas secas. Basta deixá-las de molho em água quente por cerca de 15 minutos para amolecer, e depois batê-las em um mixer ou liquidificador até obter uma consistência cremosa. Adicione a pasta de frutas secas diretamente na massa ou no preparo que requer o açúcar. Quantidade: A proporção de substituição varia de acordo com o seu gosto pessoal e o tipo de fruta seca utilizada. Como base, você pode começar substituindo 1 xícara de açúcar por 1/2 a 3/4 de xícara de pasta de frutas secas.



Detalhes sobre a substituição: Em média, para um bolo, você pode utilizar cerca de 70g de pasta de frutas secas para substituir o açúcar. No entanto, sinta-se à vontade para ajustar essa quantidade de acordo com seu paladar e preferências pessoais. O bolo adoçado com frutas secas nunca terá a mesma qualidade na textura como o bolo com açúcar e adoçantes naturais, ele acaba sendo mais difícil acertar o ponto, porém com paciência e testes você chegará em um resultado satisfatório.



Quais frutas usar? Tâmaras: ricas em fibras e minerais, as tâmaras adicionam um sabor doce e caramelizado às receitas. Ameixas secas: uma ótima fonte de antioxidantes e fibra, as ameixas secas são uma opção saudável para adoçar suas preparações. Passas: as passas são naturalmente doces e adicionam um toque frutado e suculento às suas receitas. Experimente substituir o açúcar por pasta de frutas secas em suas próximas receitas de bolos, cookies, muffins e sobremesas! Além de adoçar naturalmente, você estará adicionando nutrientes e benefícios à sua alimentação.



SUBSTITUIÇÃO DE OVOS

Os ovos podem ser substituídos nas receitas por 2 colheres de sopa ou 20 g de farinha de linhaça dourada e o dobro de líquido (água ou leite). A linhaça deve ser colocado somente no final da receita, após o fermento e deve ser misturada com a ajuda de uma colher, não deve ser batida no liquidificador.



BOLO DE CHOCOLATE

Precisa de um bolo que agrade a todos e fácil de fazer?
Este bolo de chocolate super macio com cobertura
suave é um espetáculo de sabor.

TEMPO PREP.	TEMPO TOTAL
<i>10 min</i>	<i>40 min</i>



TEMPO PREP.	TEMPO FORNO
15 min	30-45 min

BOLO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

1 e ½ xícara de farinha de mix ou farinha arroz / 195g
½ xícara de chocolate em pó 70% cacau / 40g
1 xícara (chá) açúcar / 225g
ou 100g de adoçante (de preferência eritritol ou xilitol)
1 xícara (chá) água / 240g
½ xícara de azeite oliva ou óleo de girassol / 120g
3 ovos / 150g
1 colher (sopa) de fermento químico / 15g

Obs: Se usar chocolate 50% cacau, diminua a quantidade de açúcar para ½ xícara.

MODO DE PREPARO

1. Antes de começar, pré-aqueça o forno a 180 graus e unte uma forma média.
2. Coloque os ingredientes no liquidificador, nesta ordem: ovos, azeite oliva ou óleo de girassol, água, açúcar, chocolate em pó e farinha de arroz.
3. Bata em velocidade mínima até misturar bem e ficar homogêneo. Se precisar, ajude com uma espátula ou colher.
4. A massa fica com uma consistência bastante líquida. Não se preocupe.
5. Coloque o fermento e termine de bater a mistura.
6. Asse o bolo por 30 minutos se estiver utilizando uma forma retangular ou por 45 minutos em forma de pudim.



TEMPO PREP.	TEMPO FORNO
15 min	30-45 min

BOLO DE CHOCOLATE (Versão Sem Ovos)

INGREDIENTES

1 e ½ xícara de farinha de mix ou farinha arroz / 195g
½ xícara de chocolate em pó 70% cacau / 40g
1 xícara (chá) açúcar / 225g
ou 100g de adoçante (de preferência eritritol ou xilitol)
2 xícara (chá) água / 480g
½ xícara de azeite oliva ou óleo de girassol / 120g
1 colher (sopa) de fermento químico / 15g
2 colher de sopa de farinha de linhaça dourada / 20g

Obs: Se usar chocolate 50% cacau, diminua a quantidade de açúcar para ½ xícara.

MODO DE PREPARO

1. Antes de começar, pré-aqueça o forno a 180 graus e unte uma forma média.
2. Coloque os ingredientes no liquidificador, nesta ordem: água, azeite oliva ou óleo de girassol, açúcar, chocolate em pó e farinha de arroz.
3. Bata em velocidade mínima até misturar bem e ficar homogêneo. Se precisar, ajude com uma espátula ou colher.
4. A massa fica com uma consistência bastante líquida. Não se preocupe.
5. Coloque o fermento e termine de bater a mistura.
6. Por último coloque as 20g de farinha de linhaça e misture com a ajuda de uma colher, não bata no liquidificador.
7. Asse o bolo por 30 minutos se estiver utilizando uma forma retangular ou por 45 minutos em forma de pudim.



Bolo de Formigueiro



Bolo de Laranja



Bolo de Milho



TEMPO PREP.	TEMPO FORNO
15 min	30-45 min

BOLO DE MILHO

INGREDIENTES

Dica: use a lata do milho como medida

1 lata de milho / 200g
½ lata de açúcar / 225g ou 100g de adoçante
(de preferencia eritritol ou xilitol)
2 ovos / 100g
1 lata de flocos de milho pré cozido
(poletina) / 200g
1 pacote de coco ralado / 100g
200 ml de leite de coco
2 colheres (sopa) de fermento químico / 30g
¼ lata de azeite oliva ou óleo de girassol /
120g

MODO DE PREPARO

1. Para esta receita é necessário usar uma forma de pudim pequena ou outra que tenha furo no meio, caso contrário, o bolo não assa por completo.
2. Antes de começar, pré-aqueça o forno a 180 graus e unte a forma.
3. Coloque os ingredientes no liquidificador, nesta ordem: ovos, milho, açúcar, leite de coco e azeite oliva ou óleo de girassol.
4. Bata em velocidade mínima até misturar bem e ficar homogêneo. Se precisar, ajude com uma espátula ou colher.
5. Acrescente os flocos de milho e o coco ralado. Misture com uma espátula.
6. Por último, coloque o fermento e termine de misturar.
7. Coloque na forma untada e asse por, mais ou menos, 40 minutos.



TEMPO PREP. **TEMPO FORNO**

15 min

30-45 min

BOLO DE MILHO (VERSÃO SEM OVOS)

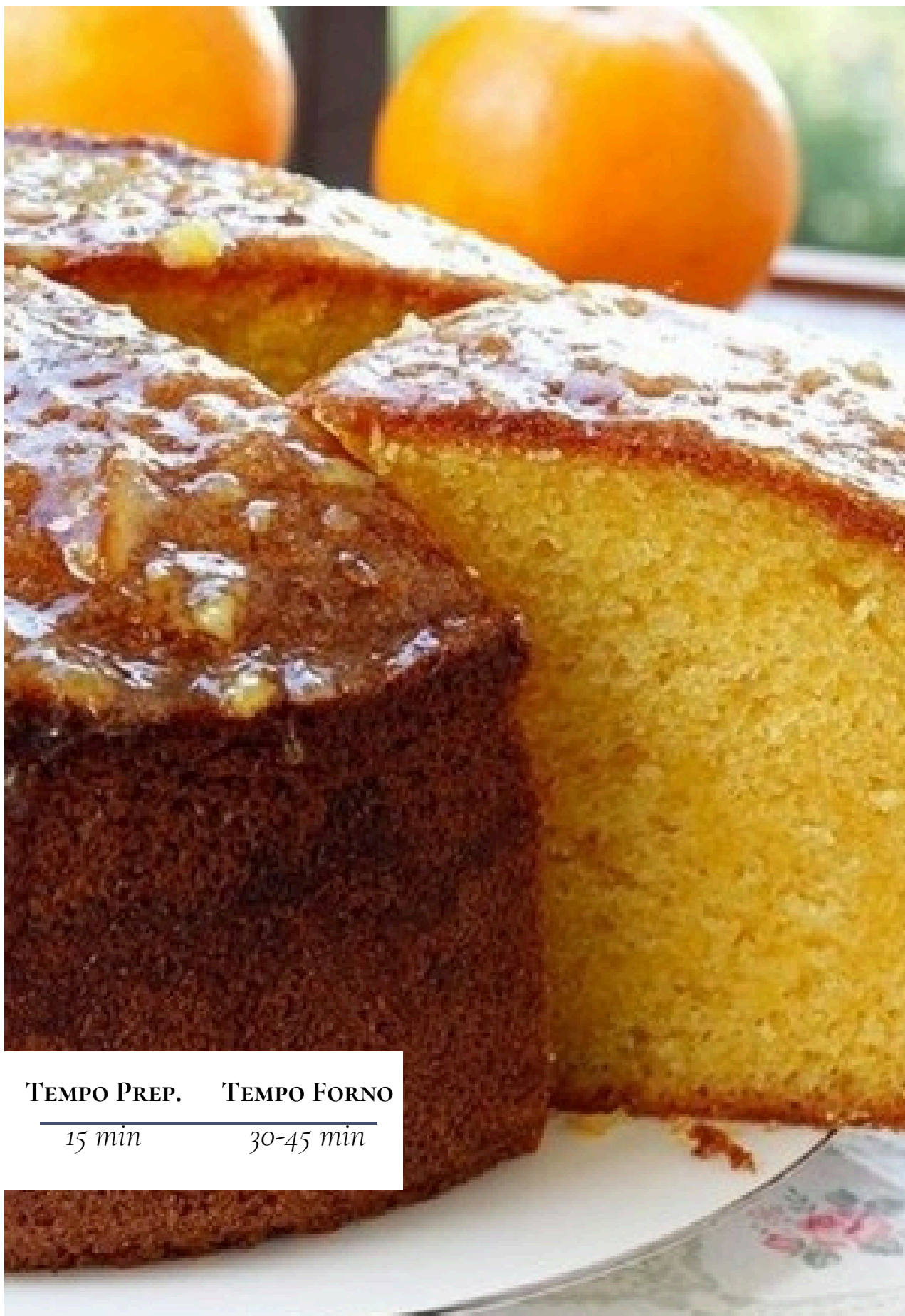
INGREDIENTES

Dica: use a lata do milho como medida

1 lata de milho / 200g
½ lata de açúcar / 225g ou 100g de adoçante
(de preferencia eritritol ou xilitol)
1 lata de flocos de milho pré
cozido(polentina) / 200g
1 pacote de coco ralado / 100g
400 ml de leite de coco
2 colheres (sopa) de fermento químico / 30g
1/4 lata de azeite oliva ou óleo de girassol /
120g
2 colher de sopa de farinha de linhaça
dourada / 20g

MODO DE PREPARO

1. Para esta receita é necessário usar uma forma de pudim pequena ou outra que tenha furo no meio, caso contrário, o bolo não assa por completo.
2. Antes de começar, pré-aqueça o forno a 180 graus e unte a forma.
3. Coloque os ingredientes no liquidificador, nesta ordem: milho, açúcar, leite de coco e azeite oliva ou óleo de girassol.
4. Bata em velocidade mínima até misturar bem e ficar homogêneo. Se precisar, ajude com uma espátula ou colher.
5. Acrescente os flocos de milho e o coco ralado. Misture com uma espátula.
6. Coloque o fermento e misture.
7. Por ultimo, coloque a farinha de linhaça e misture.
8. Coloque na forma untada e asse por, mais ou menos, 40 minutos.



TEMPO PREP.	TEMPO FORNO
15 min	30-45 min

Bolo de Laranja



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30-45 min

BOLO DE LARANJA

INGREDIENTES

2 xícaras de mix ou farinha arroz / 260g
3 ovos / 150g
½ xícara de azeite oliva ou óleo de girassol / 120g
½ xícara de água / 120g
1 xícara de açúcar cristal / 225g ou 100g de adoçante (de preferência eritritol ou xilitol)
1 laranja média sem casca e sementes / 150g
1 colher (sopa) de fermento químico / 15g

CALDA

Sucodeuma laranja média
2 colheres de sopa de açúcar mascavo

1. Em uma panela, misture todos os ingredientes e ferva até começar a engrossar.
2. Cubra o bolo com a calda e sirva após esfriar.

MODO DE PREPARO

1. Antes de começar, pré-aqueça o forno a 180 graus e unte uma forma média.
2. Coloque os ingredientes no liquidificador, nesta ordem: ovos, azeite oliva ou óleo de girassol, açúcar, água, laranja e farinha de arroz.
3. Bata em velocidade mínima até misturar bem e ficar homogêneo. Se precisar, ajude com uma espátula ou colher.
4. Coloque o fermento e termine de bater a mistura.
5. Asse o bolo por 30 minutos se estiver utilizando uma forma retangular ou por 45 minutos em forma de pudim



TEMPO PREP.	TEMPO FORNO
15 min	30-45 min

*Passo a passo completo:
como deixar as rodela
de laranja no topo do
bolo usando papel
manteiga*

MODO DE PREPARO

1. Forre o fundo da forma com papel manteiga
2. Corte um círculo de papel manteiga do tamanho exato do fundo da forma. Unte levemente o papel com um fiozinho de óleo de coco ou azeite (bem pouquinho, só pra ajudar a soltar depois).
3. Opcional, mas deixa mais bonito: polvilhe açúcar
4. Polvilhe uma camada fina de açúcar demerara ou de coco por cima do papel manteiga untado. Isso vai ajudar a caramelizar as rodela e dar um acabamento dourado lindo.
5. Distribua as rodela de laranja
6. Corte laranjas em rodela finas e coloque sobre o papel manteiga, em cima do açúcar (se usar). Tente deixar as rodela bem planas, sem sobrepor.
7. Despeje a massa por cima
8. Com cuidado, despeje a massa do bolo por cima das laranjas, para não movê-las.
9. Asse normalmente
10. Desenforme com cuidado
11. Espere o bolo amornar. Desenforme virando a forma ao contrário e então puxe devagar o papel manteiga — as rodela de laranja vão estar perfeitas por cima, como num bolo invertido!



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30 min

BOLO DE ABACAXI

INGREDIENTES

2 xícaras de mix ou farinha de arroz / 260g
1 xícara de açúcar / 225g ou 100g de adoçante
(de preferencia eritritol ou xilitol)
½ xícara de azeite oliva ou óleo de girassol /
120g
½ xícara de água / 120g
3 ovos / 150g
1 abacaxi pequeno / 200g (o restante use
para decorar)
1 colher (sopa) de fermento químico / 15g

MODO DE PREPARO

1. Antes de começar, pré-aqueça o forno a 180 graus e unte uma forma média.
2. Coloque os ingredientes no liquidificador, nesta ordem: ovos, 2 rodellas de abacaxi, açúcar, água, azeite oliva ou óleo de girassol e farinha de arroz.
3. Bata em velocidade mínima até misturar bem e ficar homogêneo. Se precisar, ajude com uma espátula ou colher.
4. Por último, coloque o fermento e termine de bater a mistura.
5. Corte o restante do abacaxi em cubos pequenos.
6. Coloque a mistura na forma e espalhe os cubos de abacaxi dentro da massa.
7. Asse por 30 minutos.



TEMPO PREP. **TEMPO FORNO**

15 min

30 min

BOLO DE BANANA COM CANELA

INGREDIENTES

2 xícaras de mix ou farinha de arroz / 260g 1 xícara de açúcar / 225g ou 100g de adoçante (de preferência eritritol ou xilitol) ½ xícara de azeite oliva ou óleo de girassol / 120g ½ xícara de água / 120g 3 ovos / 150g 1 colher (chá) de canela em pó / 5g 1 colher (sopa) de fermento químico / 15g 2 bananas de sua preferência / 150g (se for muito grande, colocar uma só)

MODO DE PREPARO

1. Antes de começar, pré-aqueça o forno a 180 graus e unte uma forma média.
2. Coloque os ingredientes no liquidificador, nesta ordem: ovos, banana, açúcar, água, canela, azeite oliva ou óleo de girassol e farinha de arroz.
3. Bata em velocidade mínima até misturar bem e ficar homogêneo. Se precisar, ajude com uma espátula ou colher.
4. Por último, coloque o fermento e termine de bater a mistura.
5. Coloque na forma untada e asse por 30 minutos.



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30 min

VARIACÃO COM BANANA CAMELADA NO FUNDO

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES CARAMELOE BANANA

150 g ($\frac{3}{4}$ xíc.) de açúcar refinado + 50 g
($\frac{1}{4}$ xíc.) de açúcar mascavo

(ou 100 g de xilitol para versão sem
açúcar)

3 a 4 bananas-nanicas maduras em
rodela

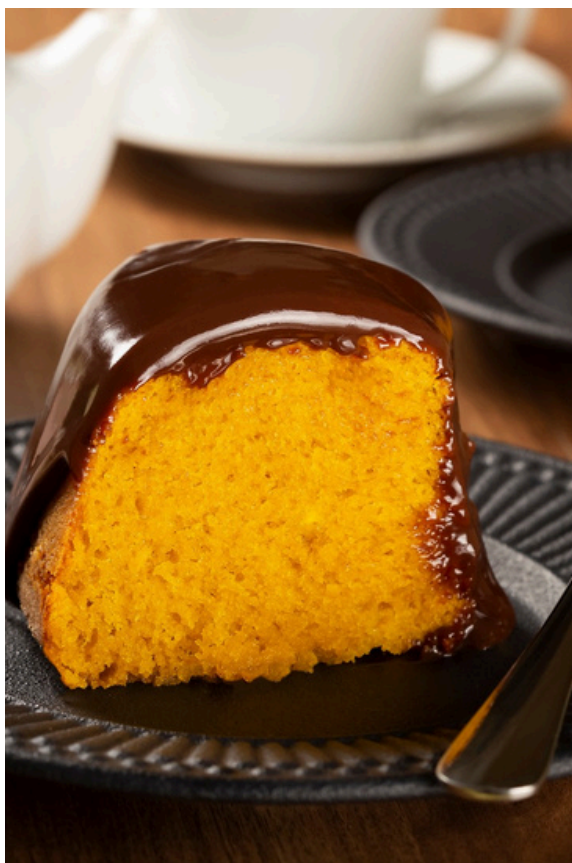
$\frac{1}{4}$ col. chá de canela em pó (opcional)

1. Forre o fundo da forma com papel manteiga (recorte em disco) e unte as laterais.
2. Distribua as rodela de banana sobre o papel manteiga.
3. Em uma panela, aqueça o açúcar refinado + mascavo até derreter e ficar dourado (evite mexer; apenas gire a panela).
4. Com xilitol: aqueça só até derreter; ele não carameliza de verdade.
5. Misture a canela, se quiser, e despeje a calda quente sobre as bananas.
6. Cubra com a massa do seu bolo de banana e asse normalmente.
7. Dica: desenforme morno; puxe o papel manteiga com cuidado para manter a camada de banana intacta.

BOLO DE CENOURA

Este delicioso bolo de cenoura é coberto com uma calda de chocolate - olhando assim você nunca diria que é sem glúten.

TEMPO PREP.	TEMPO TOTAL
15 min	40 min



TEMPO PREP.	TEMPO FORNO
15 min	30-45 min

BOLO DE CENOURA

INGREDIENTES

2 xícaras de mix ou farinha de arroz/ 260g
3 ovos / 150g
½ xícara de azeite oliva ou óleo de girassol / 120g
½ xícara de água/ 120g
1 xícara de açúcar / 225g ou 100g de adoçante (de preferência eritritol ou xilitol)
2 cenoura grande picada/ 200g
1 colher(sopa) de fermento químico / 15g

CALDA DE CHOCOLATE

Derreta chocolate sem glúten e sem lactose e misture leite de coco para o chocolate não ficar duro ao esfriar. Cubra o bolo e sirva.

MODO DE PREPARO

1. Antes de começar, pré-aqueça o forno a 180 graus e unte uma forma média.
2. Coloque os ingredientes no liquidificador, nesta ordem: ovos, azeite oliva ou óleo de girassol, água, açúcar, cenoura e farinha de arroz.
3. Bata em velocidade mínima até misturar bem e ficar homogêneo. Se precisar, ajude com uma espátula ou colher.
4. Coloque o fermento e termine de bater a mistura.
5. Asse o bolo por 30 minutos se estiver utilizando uma forma retangular ou por 45 minutos em forma de pudim.



TEMPO PREP. **TEMPO FORNO**

15 min

40 min

BOLO DE MANDIOCA

INGREDIENTES

2 xícaras de mandioca crua ralada / 300g
½ xícara de açúcar / 112,50g ou 50g de
adoçante (de preferencia eritritol ou xilitol)
1 colher de sopa de azeite oliva ou óleo de
girassol ou manteiga / 15g
½ xícara de coco ralado / 38,5g
2 ovos / 100g
100 ml de leite de coco
1 colher de sopa de fermento químico / 15g

MODO DE PREPARO

1. Antes de começar, pré-aqueça o forno a 180 graus e unte uma forma média.
2. Coloque os ingredientes no liquidificador, nesta ordem: ovos, açúcar, leite de coco e azeite oliva ou óleo de girassol.
3. Bata em velocidade mínima até misturar bem e ficar homogêneo. Se precisar, ajude com uma espátula ou colher.
4. Coloque a mistura batida no liquidificador em vasilha e acrescente o restante dos ingredientes, misture tudo com a ajuda de uma colher.
5. Coloque na forma untada e asse por 40 minuto.



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30 min

BOLO DE LIMÃO

INGREDIENTES

2 xícaras de mix ou farinha de arroz / 260g
1 xícara de açúcar / 225g ou 100g de adoçante
(de preferência eritritol ou xilitol)
½ xícara de azeite oliva ou óleo de girassol /
120g
½ xícara de água / 120g
3 ovos / 150g
½ xícara de suco de limão / 120g
1 colher (sopa) de fermento químico / 15g

MODO DE PREPARO

1. Antes de começar, pré-aqueça o forno a 180 graus e unte uma forma média.
2. Coloque os ingredientes no liquidificador, nesta ordem: ovos, açúcar, água, suco de limão, azeite oliva ou óleo de girassol e farinha de arroz.
3. Bata em velocidade mínima até misturar bem e ficar homogêneo. Se precisar, ajude com uma espátula ou colher.
4. Por último, coloque o fermento e termine de bater a mistura.
5. Coloque na forma untada e asse por 30 minutos.



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30 min

BOLO DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

2 xícaras de mix ou farinha de arroz / 260g
1 xícara de açúcar / 225g ou 100g de adoçante
(de preferencia eritritol ou xilitol)
½ xícara de azeite oliva ou óleo de girassol /
120g
½ xícara de água / 120g
3 ovos / 150g
1/2 xícara de maracujá com sementes / 100g
1 colher (sopa) de fermento químico / 15g

MODO DE PREPARO

1. Antes de começar, pré-aqueça o forno a 180 graus e unte uma forma média.
2. Coloque os ingredientes no liquidificador, nesta ordem: ovos, açúcar, água, maracujá, azeite oliva ou óleo de girassol e farinha de arroz.
3. Bata em velocidade mínima até misturar bem e ficar homogêneo. Se precisar, ajude com uma espátula ou colher.
4. Por último, coloque o fermento e termine de bater a mistura.
5. Coloque na forma untada e asse por 30 minutos.



TEMPO PREP. **TEMPO FORNO**

15 min

30-45 min

BOLO DE LARANJA VEGANO

INGREDIENTES

1/4 xícara de polvilho doce / 37g 1/4 xícara de amido de milho / 37g 1 e 1/2 xícara de farinha de arroz / 195g 1 e 1/2 colher (sopa) de fermento / 22,5g 1/4 de colher (chá) de sal / 1g 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada(15g) 1 laranja umbigo, importada ou bahia / 150g 1/3 xícara de azeite oliva ou óleo de girassol de girassol / 80g 1/2 xícara de açúcar / 112,5g ou 50g de adoçante (de preferência eritritol ou xilitol) 1 xícara de água / 240g

MODO DE PREPARO

1. Antes de começar, pré-aqueça o forno a 250 graus e unte uma forma média.
2. Coloque os ingredientes no liquidificador, nesta ordem: azeite oliva ou óleo de girassol, água, açúcar e a laranja e bata bem.
3. Acrescente as farinhas menos a linhaça.
4. Bata em velocidade mínima até misturar bem e ficar homogêneo. Se precisar, ajude com uma espátula ou colher.
5. Coloque o fermento e termine de bater a mistura.
6. Coloque a farinha de linhaça e bata novamente ou misture com uma espátula.
7. Asse o bolo 40 minutos em um forma de furo no meio untada. Após 10 min assando desligue o dourador de cima caso o forno tenha.



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30-45 min

BOLO DE MIRTILLOS

INGREDIENTES

140g de farinha de arroz
60g de fécula de batata
40g amido de milho ou Polvilho Doce
20g de farinha de Aveia
200g de açúcar ou 100g de adoçante da sua preferência
15g de fermento químico
250g de mirtilos
3 ovos
120g de azeite oliva ou óleo de girassol
120g de água

**O mix de farinhas utilizado nessa receita pode substituir a farinha de arroz em outras receitas de bolos de frutas deste livro.*

MODO DE PREPARO

1. Antes de começar, pré-aqueça o forno a 180 graus e unte uma forma média.
2. Coloque os ingredientes no liquidificador, nesta ordem: ovos, azeite oliva ou óleo de girassol, açúcar, água e farinha de arroz, fécula de batata, o amido de milho, aveia.
3. Bata em velocidade mínima até misturar bem e ficar homogêneo. Se precisar, ajude com uma espátula ou colher.
4. Por último, coloque o fermento e termine de bater a mistura.
5. Coloque na forma e acrescente os mirtilos
6. Asse o bolo por 30 minutos se estiver utilizando uma forma retangular ou por 45 minutos em forma de pudim.



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30-45 min

BOLO SAUDÁVEL

INGREDIENTES

1 xíc de farelo de aveia sem glúten - 120g
4 bananas (2 amassadas e 2 picadas) - 400g
1 maçã sem casca picada - 200g
1 xícara de uvas passas - 150g
50g de nozes quebradas
50g de amêndoas quebradas
15g de fermento químico
1 colher de cafézinho de cravo em pó - 2g
1 colher cafézinho de canela em pó - 2g
3 ovos - 150g

MODO DE PREPARO

1. Misture bem em um Bowl os ovos, a banana amassada e o farelo de aveia.
2. Depois misture todos os demais ingredientes e por último o fermento.
3. Asse em forno pré aquecido 180 graus por 25 minutos.



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30-45 min

BOLO DE ABACATE

INGREDIENTES

1 abacate inteiro (aproximadamente 2 xíc e meia) - 350g
4 ovos - 200g
1/2 xícara de azeite oliva ou óleo de girassol de coco sem sabor - 120g
Raspas de 1 laranja (opcional)
Raspas de 1 limão (opcional)
1/2 xícara de eritritol - 100g
3 colheres de sopa de psyllium - 30g
1 xícara de farinha de coco - 120g
1 xícara de farinha de amêndoas - 100g
1 colher de sopa de fermento em pó - 15g

Calda:

250ml de leite de coco caseiro
Suco de 1 limão
1 c.sopa de azeite oliva ou óleo de girassol de coco sem sabor - 15g
2 colheres de sopa de eritritol - 20g
Raspas de limão a gosto
1/4 de colher de chá de goma xantana - 1g

MODO DE PREPARO

Massa:

1. Em uma batedeira colocar a polpa do abacate com os ovos e bater até ficar homogêneo
2. Acrescente ainda com a batedeira em velocidade alta: o azeite oliva ou óleo de girassol de coco, as raspas de limão e laranja, eritritol, psyllium
3. Aos poucos vá colocando as farinhas de coco e de amêndoas
4. Desligue a batedeira e acrescente o fermento, misture lentamente
5. Levar ao forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 35 min (fazer o teste do palito),
6. Deixe esfriar e retire da forma.

Calda:

1. Levar ao fogo em uma panela: o leite de coco, suco e raspas do limão, o azeite oliva ou óleo de girassol de coco e o eritritol.
2. Quando começar a ferver acrescente aos poucos a goma xantana.
3. Se preciso utilize um mixer de mão ou liquidificador caso empelote.
4. Deixe esfriar em temperatura ambiente e cubra o bolo com a calda.



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30-45 min

BOLO DE ABÓBORA COM COCO

INGREDIENTES

3 ovos inteiros - 150 gramas
1 xícara de abóbora crua ralada - 130 gramas
200 ml de leite de coco
1/2 xícara de eritritol - 100 gramas
1/3 xícara de azeite oliva ou óleo de girassol - 80 ml
Pitada de sal
1 colher de chá de canela em pó (opcional)
1/2 xícara de coco ralado fresco - 50 gramas
1 xícara de farinha de aveia - 140 gramas
1 xícara de farinha de amendoim ou de amêndoas - 110 gramas
1 colher de sopa de fermento em pó - 15 gramas

**Se o seu liquidificador não for muito potente você pode misturar as farinhas utilizando uma espátula.*

**Na forma redonda demora uns 40 minutos e na forma retangular uns 35 minutos, mas tudo vai depender do seu forno.*

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os ovos, a abóbora, o leite de coco, o eritritol, o azeite oliva ou óleo de girassol, o sal e a canela até virar uma massa líquida e homogênea
2. Adicione o coco e bata para que ele fique em pedaços menores
3. Adicione a farinha de aveia e a farinha de amendoim e utilize o modo pulsar do liquidificador para conseguir misturar a massa
4. Finalize com o fermento em pó e mexa rapidamente com a espátula.
5. Transfira a massa para um forma redonda com furo no meio de 22 cm de diâmetro e 8 cm de altura ou use uma forma de 20 x 30 centímetros untada e enfarinhada com farinha de arroz.
6. Leve para assar em forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 35-40 minutos.
7. Deixe esfriar por completo antes de tirar da forma



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30-45 min

BOLO DE CHOCOLATE COM AVEIA

INGREDIENTES

3 ovos inteiros - 150 gramas
1 xícara de leite de coco - 240g
4 colheres (sopa) de azeite oliva ou óleo de girassol de coco - 56g
3 colheres de sopa de cacau em pó - 21g
1/2 de xícara de adoçante eritritol - 100g
200g de farelo de aveia
1 colher de sopa de fermento em pó - 15 gramas

MODO DE PREPARO

- 1.No liquidificador, coloque os ovos, o leite, o azeite oliva ou óleo de girassol de coco, cacau e o adoçante.
- 2.Bata para incorporar
- 3.Acrescente o farelo de aveia e por último o fermento em pó.
- 4.Coloque a massa em uma forma untada de 22 cm e leve para assar em forno pré aquecido a 180 graus por 35 minutos.



INGREDIENTES

450g de batata-doce cozida
130g de farinha de amêndoa
60g de amido de milho
1 c. de sopa de fermento biológico seco - 10g
Suco e raspa de laranja, a gosto
50ml de leite de amêndoa natural
45ml de vinho do porto ou licor de sua preferência
18g de mel (opcional)
4 ovos + gema para pincelar
50g de nozes
200g de frutos desidratados (passas, tâmaras, figos, damasco...)
Canela em pó a gosto
1g de sal
Coco ralado e frutos secos, para decorar

**Este é bolo de origem portuguesa que é consumido no Natal, ele é bolo que não cresce por isso vai pouco fermento. Ele fica mais parecido com uma rosca doce e baixinho.*

TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30-45 min

BOLO DO REI

MODO DE PREPARO

1. Corte os frutos desidratados em pequenos pedaços e coloque-os a macerar em vinho do Porto ou o licor escolhido .
2. Lave, descasque e cozinhe a batata-doce.
3. Faça um purê e deixe esfriar até estar morno.
4. Peneire a farinha de amêndoa e o amido de milho.
5. Adicione o fermento e a raspa de laranja.
6. Misture.
7. Numa tigela, com o purê de batata-doce, acrescente gradualmente os ovos, o mel e o leite de amêndoas enquanto mexe
8. Tempere com canela, suco de laranja e uma pitada de sal, e misture.
9. Aos poucos, junte o preparado de farinhas e misture todos os ingredientes.
10. Por fim, acrescente as frutas desidratadas, bem escorridas.
11. Cubra o recipiente com papel filme e um pano e deixe repousar durante 90 minutos.
12. Pré-aqueça o forno a 200°C.
13. Disponha a massa num tabuleiro com uma forma redonda improvisada de folha de papel vegetal e faça um buraco ao centro. Pode também usar uma forma de fundo removível com um buraco no meio.
14. Pincelar o bolo com gema de ovo e decore distribuindo frutos secos.
15. Leve o bolo ao forno a 180°C, durante 45 minutos, até ficar dourado.
16. Retire do forno, deixe esfriar sobre uma grade e depois de frio coloque num prato grande e polvilhe com coco ralado.



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30-45 min

BOLO FORMIGUEIRO

INGREDIENTES

2 xícara de mix ou farinha arroz / 260g
1 colher (sopa) de essência de baunilha / 5g
1 xícara de açúcar / 225g ou 100g de adoçante
(de preferência eritritol ou xilitol)
1 xícara de água / 240g
½ xícara de azeite oliva ou óleo de girassol /
120g
3 ovos / 150g
1 colher (sopa) de fermento químico / 15g

SUGESTÃO

Você pode colocar gotas de chocolate na massa.

MODO DE PREPARO

1. Antes de começar, pré-aqueça o forno a 180 graus e unte uma forma média.
2. Coloque os ingredientes no liquidificador, nesta ordem: ovos, azeite oliva ou óleo de girassol, água, açúcar, essência de baunilha e farinha de arroz.
3. Bata em velocidade mínima até misturar bem e ficar homogêneo. Se precisar, ajude com uma espátula ou colher.
4. Por último, coloque o fermento e termine de bater a mistura.
5. Asse o bolo por 30 minutos se estiver utilizando uma forma retangular ou por 45 minutos em forma de pudim.



TEMPO PREP. **TEMPO FORNO**

15 min

30-45 min

BOLO DE LARANJA FIT

INGREDIENTES

120g de farinha de amêndoas 70g de farinha de aveia sem glúten) 120ml de suco de laranja natural 60ml de óleo de coco derretido 5 tâmaras 20g de uva passas 5g de fermento em pó 3g de bicarbonato de sódio 3ml de extrato de baunilha Raspas de 1 laranja 5g de farinha linhaça dourada 23ml de água (para hidratar a linhaça) Pitada de sal
Opcional: 1 ovo

MODO DE PREPARO

1. Misture a linhaça com água e deixe descansar por 10 minutos até formar um gel.
2. Hidrate as tâmaras e as uvas passas em água quente por alguns minutos e triture até virar um creme.
3. Em uma tigela, misture as farinhas, fermento, bicarbonato e sal.
4. Em outra tigela, combine suco de laranja, óleo de coco, baunilha, raspas de laranja, creme de tâmaras e o gel de linhaça.
5. Incorpore os líquidos aos secos, misturando delicadamente até obter uma massa uniforme.
6. Despeje a massa em uma forma com furo no meio de 18 cm, untada com óleo, e nivele a superfície.
7. Asse em forno preaquecido a 180°C por 35-40 minutos.
8. Deixe esfriar antes de desenformar e sirva.



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30-45 min

BOLO DE COCO

INGREDIENTES

1 xícara de coco ralado seco: 80 g
1 xícara de leite vegetal (usei amêndoas): 240 ml
1/2 xícara de água: 120 ml
1/3 de xícara de óleo de girassol ou azeite de oliva: 80 ml
2 colheres de chá de óleo de coco: 10 g
1 xícara de açúcar de coco: 160 g (ou ajuste conforme a preferência)
1 e 1/2 xícara de farinha de arroz: 195 g
1/3 de xícara de polvilho doce: 50 g
2 colheres de sopa de maisena: 20 g
1 e 1/2 colher de sopa de fermento químico: 18 g
1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada: 10 g

MODO DE PREPARO

1. Coloque o coco ralado e o leite vegetal misture e deixe hidratar por 5 min.
2. Coloque a água, o óleo e o açúcar e bata bem com a ajuda de um fouet.
3. Coloque as farinhas e misture até ficar bem homogêneo.
4. Coloque o fermento e a linhaça e misture bem.
5. Asse em forno pré aquecido a 240 graus em uma forma de pudim pequena 18cm e untada com óleo de coco.



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30-45 min

BOLO CARMELADO DE NOZES

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

Para o caramelo com nozes:

- 1/2 xícara (100 g) de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa (45 g) de óleo de coco
- 3 colheres de sopa (45 ml) de leite de coco
- 1 xícara (100 g) de nozes picadas grosseiramente
- Opção sem açúcar: substitua o açúcar mascavo por 80 g de adoçante natural da sua preferência (como xilitol ou eritritol).

Para a massa do bolo:

- 2 xícaras (260 g) do mix de farinhas sem glúten*
- 1 xícara (200 g) de açúcar demerara
- Opção sem açúcar: substitua por 80 g do adoçante natural da sua preferência
- 3/4 xícara (180 ml) de leite de coco ou outro leite vegetal
- 1/3 xícara (80 ml) de óleo de coco ou girassol
- 3 ovos
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento químico em pó
- 1 colher de chá (5 g) de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá (5 ml) de essência de baunilha
- Pitada de sal

*A receita do mix de farinhas está no início do e-book.

Prepare o caramelo:

1. Em uma panelinha, derreta o açúcar mascavo (ou o adoçante escolhido) com o óleo de coco.
2. Acrescente o leite de coco e mexa até formar um caramelo cremoso.
3. Forre uma forma retangular (22 x 10 cm) com papel manteiga.
4. Despeje o caramelo no fundo e espalhe as nozes por cima. Reserve.
5. Faça a massa:
6. Em uma tigela, bata os ovos até ficarem bem misturados.
7. Acrescente o açúcar (ou adoçante), o óleo, o leite vegetal e a baunilha, misturando bem.
8. Peneire o mix de farinhas, o sal, o fermento e o bicarbonato. Incorpore delicadamente até formar uma massa homogênea.
9. Monte o bolo:
10. Despeje a massa sobre o caramelo com nozes já colocado na forma.
11. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 35 a 40 minutos, ou até o palito sair limpo.
12. Finalize:
13. Espere amornar, desenforme virando de cabeça para baixo para que o caramelo com nozes fique por cima.
14. Retire o papel manteiga com cuidado e sirva.



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30-45 min

BOLO DE MORANGO COM GELATINA

INGREDIENTES

Ingredientes

Massa (tipo pão de ló sem glúten e sem açúcar):

- 4 ovos (claras e gemas separadas)
- 100 g de farinha de arroz
- 60 g de amido de milho (maisena)
- 100 g de açúcar de maçã em pó OU eritritol (adoçante natural da sua preferência)
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Creme branco (chantilly alternativo):

- 200 g de castanha de caju crua (de molho por 8h ou 30 min em água quente)
- 80 ml de leite de coco (ou água do demolho)
- 2 colheres (sopa) de eritritol ou xilitol
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de gelatina incolor hidratada (opcional, para firmar o bolo)

Gelatina de morango com cobertura:

- 250 g de morangos frescos (metade batidos, metade fatiados)
- 1 sachê (12 g) de gelatina incolor sem sabor
- 100 ml de água quente
- 2 colheres (sopa) de eritritol ou xilitol

MODO DE PREPARO

1. Massa:

1. Bata as claras em neve até ficarem firmes.
2. Acrescente as gemas uma a uma, batendo bem.
3. Adicione o adoçante e bata até obter uma mistura clara e fofa.
4. Peneire a farinha de arroz com o amido e o fermento, incorporando delicadamente com uma espátula.
5. Asse em forma redonda (20 cm) untada, em forno preaquecido a 180 °C, por 25-30 min, até dourar. Deixe esfriar.

2. Creme branco:

1. Escorra as castanhas e bata no liquidificador com o leite de coco, adoçante e baunilha até formar um creme liso.
2. Se desejar mais firme, adicione a gelatina já hidratada conforme instruções da embalagem e bata novamente.

3. Espalhe o creme sobre a massa fria e leve à geladeira por 1h para firmar.

3. Gelatina de morango:

1. Hidrate a gelatina incolor em 100 ml de água quente.
2. Bata metade dos morangos com o adoçante, misture à gelatina dissolvida e deixe esfriar.
3. Disponha as fatias de morango sobre o creme branco e cubra com a gelatina de morango já morna (não quente).
4. Leve à geladeira por 8-12h, até firmar completamente.

DICA FINAL

Em vez de usar no celular ou computador você pode imprimir e encadernar este livro de receitas. Aqui você encontrará uma compilação das minhas melhores receitas, organizadas de uma forma fácil de seguir.

Imprima as páginas ímpares primeiro, agrupe as páginas, vire e depois imprima as pares. Encaderne e pronto! Você terá um livro de receitas rápidas sempre que precisar.

