



RECEITAS DE BOLO

SEM GLÚTEN

*Receitas Clássicas para
Amantes de Bolos*



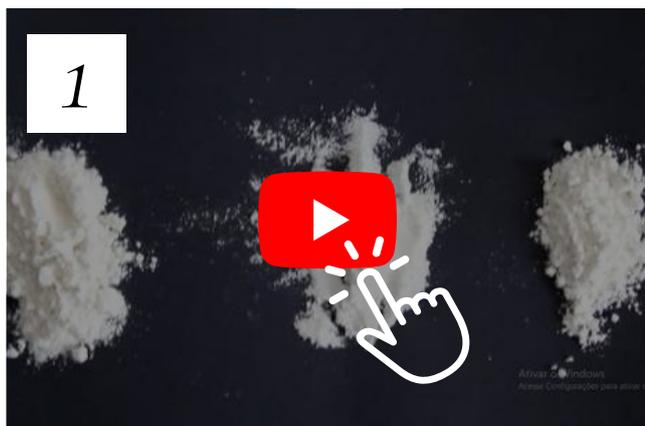
Sobre o livro

É difícil (para não dizer impossível!) encontrar uma pessoa que não se derreta com um bolo recém-saído do forno — pense num de milho, ainda quentinho, ou um bolo de chocolate incrivelmente úmido e macio, com calda de chocolate dissolvendo na boca.

Neste livro você vai encontrar opções saborosas, bem variadas e que são permitidas aos celíacos. Naturalmente, nossas receitas não substituem a orientação oferecida de forma individualizada por profissionais da saúde, mas todas elas serão muito positivas no seu plano alimentar.

ANTES DE COMEÇAR

As receitas a seguir foram feitas milhares de vezes por nossa comunidade em todo o Brasil. Siga as instruções e você terá um bolo incrível.



O segredo das farinhas

O uso do material adequado e de uma farinha de qualidade, fina e com bastante umidade é essencial para um resultado positivo na hora de preparar as receitas. Para aprender como escolher a melhor farinha e quais utensílios devem ser usados [clique aqui](#) e assista a vídeo aula.



Forma Ideal

De preferência use uma forma de 24 cm de largura por 6cm de altura com furo no meio. Esse modelo tem como principal finalidade assar bem as laterais. Sendo assim, ajuda no preparo rápido de receitas caseiras simples.



Teste do Palito

Sempre faça o teste para verificar se o bolo está assado. Espete um palito ou uma faca no bolo e, se sair limpo, significa que o bolo está assado. O teste é necessário porque o tempo de cozimento muda de acordo com o forno e forma.

Lista de Receitas

RECEITA

PÁGINA

<i>Bolo de Chocolate</i>	13
<i>Bolo de Milho</i>	16
<i>Bolo de Laranja</i>	19
<i>Bolo de Abacaxi</i>	20
<i>Bolo de Banana c/ Canela</i>	21
<i>Bolo de Cenoura</i>	23
<i>Bolo de Mandioca</i>	24
<i>Bolo de Limão</i>	25
<i>Bolo de Maracujá</i>	27
<i>Bolo de Laranja Vegano</i>	28
<i>Bolo de Mirtilos</i>	29
<i>Bolo Saudável</i>	30
<i>Bolo de Abacate</i>	31
<i>Bolo de Abóbora com Coco</i>	32
<i>Bolo de Chocolate com Aveia</i>	33
<i>Bolo do Rei</i>	34
<i>Bolo Formigueiro</i>	35



Você vai encontrar aqui receitas que vão preencher a sua casa com o aroma agradável de um bolo fofinho saindo do forno.

Lara Vencato



MIX DE FARINHA

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

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 aprimorar ainda mais nossa dica sobre substituir o açúcar por frutas secas, tornando suas receitas ainda mais saudáveis e deliciosas!

O açúcar refinado pode ser prejudicial para nossa saúde quando consumido em excesso, mas isso não significa que precisamos abrir mão do sabor doce em nossas preparações. As frutas secas são uma opção natural e cheia de sabor para adoçar nossos pratos favoritos de forma mais saudável e equilibrada.



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.

*O bolo é um ótimo
companheiro para
diferentes momentos do
dia, seja no café da
manhã, entre as
principais refeições ou
como sobremesa.*



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
-------------	-------------

10 min

40 min



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 óleo / 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, óleo, 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 óleo / 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, óleo, 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 preferência 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 (chá) de fermento químico / 30g
¼ lata de óleo / 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 óleo.
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)

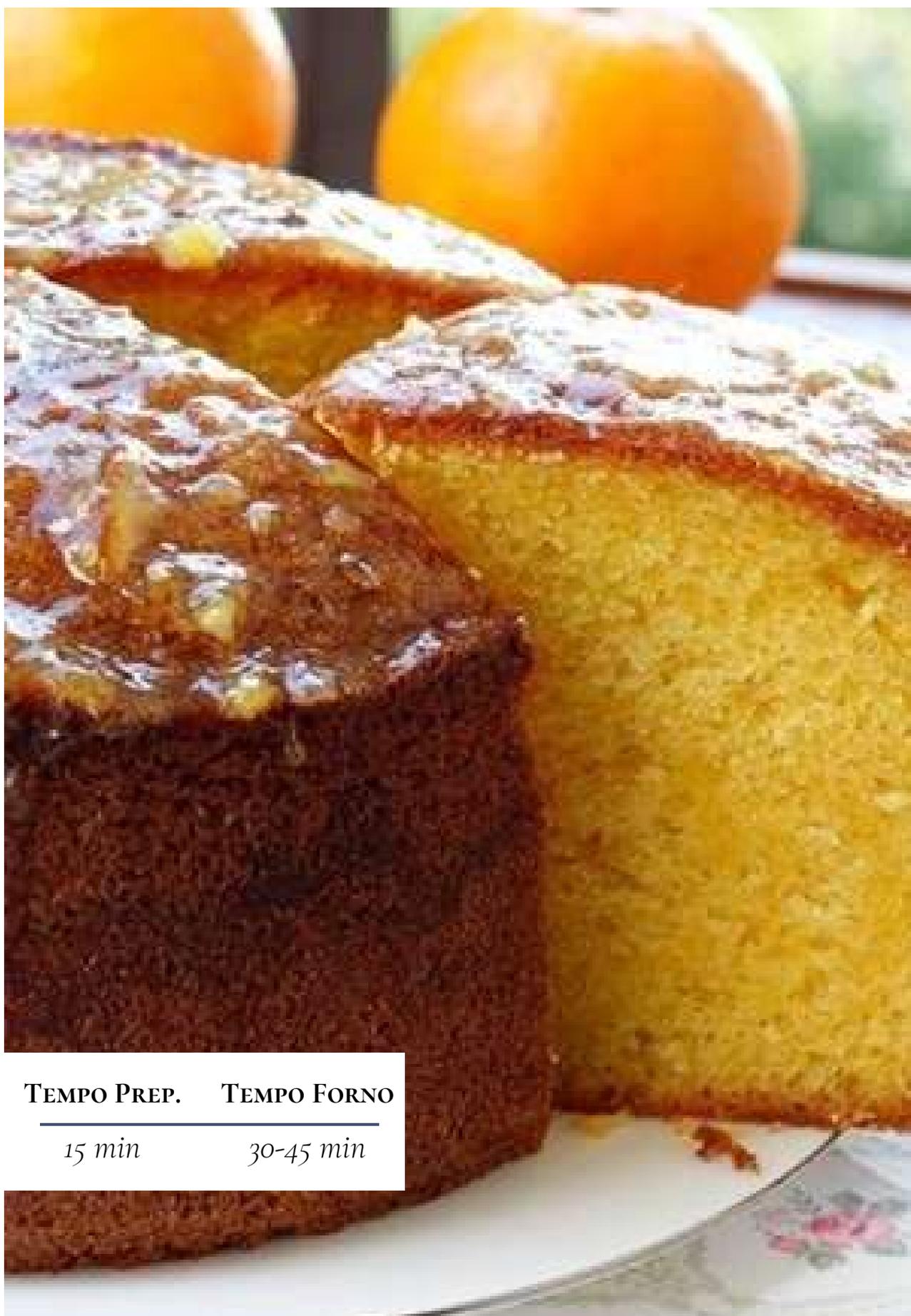
INGREDIENTES

Dica: use a lata do milho como medida

1 lata de milho / 200g
½ lata de açúcar / 225g ou 100g de adoçante
(de preferência 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 (chá) de fermento químico / 30g
¼ lata de óleo / 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 óleo.
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 último, coloque a farinha de linhaça e misture.
8. Coloque na forma untada e asse por, mais ou menos, 40 minutos.



TEMPO PREP.	TEMPO FORNO
<i>15 min</i>	<i>30-45 min</i>

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 óleo / 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

Suco de uma 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, óleo, 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 min

BOLO DE ABACAXI

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 óleo / 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 rodelas de abacaxi, açúcar, água, óleo 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 óleo / 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, óleo 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.

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 óleo / 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, óleo, 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 óleo 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 óleo.
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 minutos.



TEMPO PREP. **TEMPO FORNO**

15 min

30 min

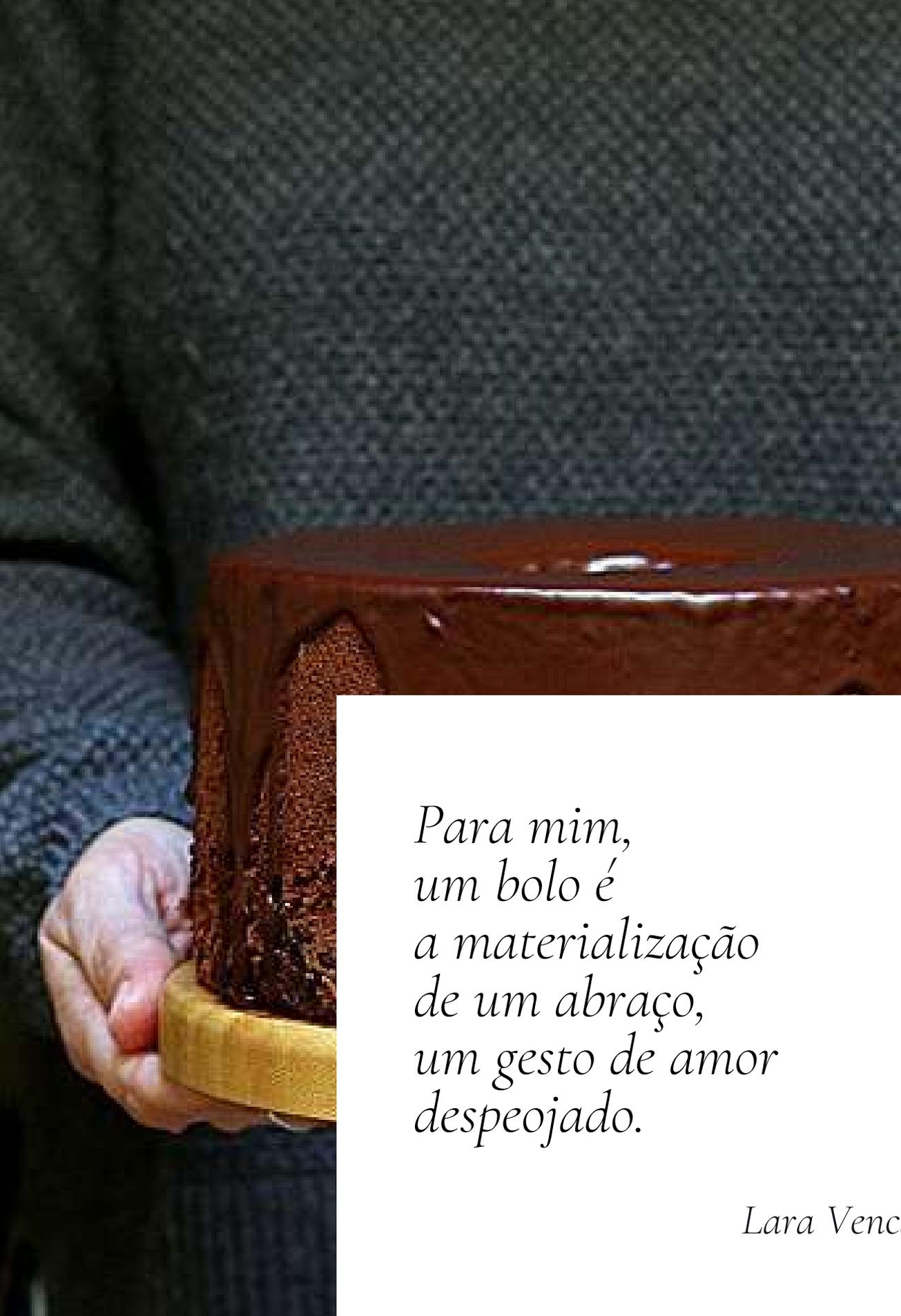
BOLO DE LIMÃO

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 óleo / 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, óleo 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.



*Para mim,
um bolo é
a materialização
de um abraço,
um gesto de amor
despejado.*

Lara Vencato



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 preferência eritritol ou xilitol)
½ xícara de óleo / 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, óleo 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 xícara de polvilho doce / 110g
1 xícara de farinha de arroz / 130g
1 e 1/2 colher (sopa) de fermento / 22,5g
1/4 de colher (chá) de sal / 1g

*Misture todos esses ingredientes em uma vasilha e reserve.

*Faça o substituto do ovo com duas colheres (sopa) de farinha de linhaça (15g) e 1/4 de xícara de água (60g) e deixe agir até formar uma geleia.

1 laranja / 150g
1/2 xícara de óleo de girassol / 120g
1/2 xícara de açúcar / 112,5g ou 50g de adoçante (de preferência eritritol ou xilitol)
1/2 xícara de água / 120g (se ficar muito grosso acrescentar mais meia xícara de água).

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, óleo, 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 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 óleo
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, óleo, 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 óleo 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 óleo 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 óleo 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 óleo 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 óleo - 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 óleo, 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 óleo 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 óleo 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 óleo / 120g
3 ovos / 150g
1 colher (sopa) de fermento químico / 15g

MODO DE PREPARO

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

SUGESTÃO

Você pode colocar gotas de chocolate na massa.

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.

Lara Vençato

