

RECEITAS DE BOLO

SEM GLÚTEN
SEM LACTOSE
SEM AÇÚCAR

APOSTILA 1





TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min

30-45 min

BOLO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

1 e $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de mix ou farinha arroz / 195g
 $\frac{1}{2}$ xícara de chocolate em pó 70% cacau / 40g
1 xícara (chá) açúcar / 225g
ou 100g de adoçante (de preferencia eritritol ou xilitol)
1 xícara (chá) água / 240g
 $\frac{1}{2}$ xícara de azeite oliva ou óleo de girassol / 120g
3 ovos / 150g
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, 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.

Obs: Se usar chocolate 50% cacau, diminua a quantidade de açúcar para $\frac{1}{2}$ xícara.



TEMPO PREP. TEMPO FORNO

15 min *30-45 min*

BOLO DE CHOCOLATE

(Versão Sem Ovos)

INGREDIENTES

1 e $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de mix ou farinha arroz / 195g
 $\frac{1}{2}$ xícara de chocolate em pó 70% cacau / 40g
1 xícara (chá) açúcar / 225g
ou 100g de adoçante (de preferencia eritritol ou xilitol)
2 xícara (chá) água / 480g
 $\frac{1}{2}$ 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

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 ultimo 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.

Obs: Se usar chocolate 50% cacau, diminua a quantidade de açúcar para $\frac{1}{2}$ xícara.



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

1/4 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 de 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

INGREDIENTES

2 xícaras de mix ou farinha arroz / 260g
3 ovos / 150g
 $\frac{1}{2}$ xícara de azeite oliva ou óleo de girassol / 120g
 $\frac{1}{2}$ 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

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

-
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.



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 rodelas 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 preferencia 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

30-45 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 preferencia 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 MIRTILOS

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 preferencia
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 180º 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 amêndoas
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 amêndoas 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 amêndoas 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.Pincele 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 preferencia 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 fute
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.