



COBERTURAS E RECHEIOS

SEM GLÚTEN
SEM LACTOSE
SEM AÇÚCAR

Versão Atualizada - 2025

SUMÁRIO

1. Recheios para bolos sem glúten, lactose e açúcar.....	4
1.1 Brigadeiro.....	4
1.2 Beijinho.....	4
1.3 Doce de Leite.....	4
1.4 Ganache de Chocolate.....	5
1.5 Creme de Baunilha.....	5
1.6 Creme de Limão.....	5
1.7 Creme de Maracujá.....	6
1.8 Creme de Morango.....	6
1.9 Creme de Abacaxi.....	6
2.0 Creme de Coco.....	6
2. Recheios com pasta ou creme sem açúcar e leite vegetal.....	7
2.1 Creme de Avelã.....	7
2.2 Creme de Amendoim.....	7
2.3 Creme de Castanha de Caju.....	7
2.4 Creme de Amêndoas.....	8
3. Geleias para bolos sem glúten, lactose e açúcar.....	8
3.1 Geleia de Frutas Vermelhas.....	8
3.2 Geleia de Morango.....	9
3.3 Geleia de Damasco.....	9
4. Caldas para bolos sem glúten, lactose e açúcar.....	10
4.1 Calda de Chocolate.....	10
4.2 Calda de Caramelo.....	10
5. Coberturas para bolos sem glúten, lactose e açúcar.....	11
5.1 Chantilly Vegano.....	11
5.2 Chantilly de Coco.....	11
5.3 Cobertura Ganache.....	11
5.4 Cobertura de Chocolate Branco.....	12
5.5 Cobertura de Cream Cheese.....	12

Isenção de Responsabilidade

As receitas apresentadas neste e-book são destinadas apenas para fins informativos e educacionais. É importante lembrar que a preparação de alimentos envolve riscos e deve ser feita com cuidado e responsabilidade.

Cada indivíduo é único e pode reagir de maneira diferente aos ingredientes e técnicas utilizadas nas receitas. Antes de iniciar qualquer dieta ou mudança alimentar, é recomendado que você consulte um profissional de saúde, especialmente se tiver alergias, intolerâncias alimentares ou condições médicas específicas.

O autor e o editor deste ebook não são responsáveis por quaisquer efeitos adversos, danos, lesões ou prejuízos resultantes da utilização das informações ou receitas aqui apresentadas.

1. Recheios para bolos sem glúten, lactose e açúcar

1.1 Brigadeiro

Ingredientes:

- 1 latade leite condensado sem açúcar e sem lactose
- 3 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose

Modo de Preparo:

Misture em uma panela o leite condensado, o cacau e a margarina. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até a mistura desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar um pouco e faça bolinhas, passando no granulado sem açúcar.

1.2 Beijinho

Ingredientes:

- 1 latade leite condensado sem açúcar e sem lactose
- 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose

Modo de Preparo:

Combine em uma panela o leite condensado, o coco ralado e a margarina. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até a mistura desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar um pouco e faça bolinhas, passando no coco ralado sem açúcar.

1.3 Doce de Leite

Ingredientes:

- 1 latade leite condensado sem açúcar e sem lactose

Modo de Preparo:

Cozinhe a lata de leite condensado sem abrir, em água fervente, por aproximadamente 2 horas. Deixe esfriar antes de abrir. O conteúdo estará transformado em doce de leite.

1.4 Ganache de Chocolate

Ingredientes:

- 200g de chocolate sem açúcar
- 1 xícara de creme de soja sem lactose

Modo de Preparo:

Derreta o chocolate em banho-maria. Adicione o creme de soja e misture bem até obter uma consistência cremosa.

1.5 Creme de Baunilha

Ingredientes:

- 2 xícaras de leite de amêndoas sem açúcar
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 1/4 xícara de adoçante natural (stevia, xilitol, eritritol)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de Preparo:

Dissolva o amido de milho no leite de amêndoas. Adicione o adoçante e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo e adicione a essência de baunilha.

1.6 Creme de Limão

Ingredientes:

- 1 xícara de suco de limão
- 1 lata de leite condensado sem açúcar sem lactose
- 2 colheres de sopa de amido de milho

Modo de Preparo:

Misture em uma panela o suco de limão, o leite condensado e o amido de milho. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.

1.7 Creme de Maracujá

Ingredientes:

- Polpa de 3 maracujás
- 1 lata de leite condensado sem açúcar e sem lactose
- 1 xícara de creme de soja sem lactose

Modo de Preparo:

Bata a polpa de maracujá no liquidificador e coe para obter o suco. Misture o suco de maracujá, o leite condensado e o creme de soja. Leve à geladeira até firmar.

1.8 Creme de Morango

Ingredientes:

- 1 xícara de morangos frescos picados
- 1 lata de leite condensado sem açúcar e sem lactose
- 1 xícara de creme de soja sem lactose

Modo de Preparo:

Bata os morangos no liquidificador. Misture o purê de morango, o leite condensado e o creme de soja. Leve à geladeira até firmar.

1.9 Creme de Abacaxi

Ingredientes:

- 1 xícara de abacaxi em cubos
- 1 lata de leite condensado sem açúcar e sem lactose
- 1 xícara de creme de soja sem lactose

Modo de Preparo:

Bata o abacaxi em cubos no liquidificador. Misture o purê de abacaxi, o leite condensado e o creme de soja. Leve à geladeira até firmar.

2.0 Creme de Coco

Ingredientes:

- 1 latade leitede coco
- 1 latade leite condensado sem açúcar e sem lactose
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar

Modo de Preparo:

Misture em uma tigela o leite de coco, o leite condensado e o coco ralado. Leve à geladeira até adquirir consistência cremosa.

2. Recheios com pasta ou creme sem açúcar e leite vegetal

2.1 Creme de Avelã

Ingredientes:

- 1 xícara de creme de avelã sem açúcar
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar

Modo de Preparo:

Em uma panela, aqueça o creme de avelã e o leite de amêndoas em fogo médio, mexendo constantemente até obter uma consistência cremosa. Deixe esfriar antes de utilizar como recheio.

2.2 Creme de Amendoim

Ingredientes:

- 1 xícara de pasta de amendoim sem açúcar
- 1/2 xícara de leite de coco sem açúcar

Modo de Preparo:

Aqueça a pasta de amendoim e o leite de coco em uma panela em fogo médio, mexendo constantemente até formar um creme. Deixe esfriar antes de utilizar como recheio.

2.3 Creme de Castanha de Caju

Ingredientes:

- 1 xícara de creme de castanha de caju sem açúcar
- 1/2 xícara de leite de coco sem açúcar

Modo de Preparo:

Em uma panela, misture o creme de castanha de caju e o leite de coco em fogo médio, mexendo até obter uma consistência cremosa. Deixe esfriar antes de utilizar como recheio.

2.4 Creme de Amêndoas

Ingredientes:

- 1 xícara de creme de amêndoas sem açúcar
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar

Modo de Preparo:

Aqueça o creme de amêndoas e o leite de amêndoas em uma panela em fogo médio, mexendo constantemente até formar um creme. Deixe esfriar antes de utilizar como recheio.

3. Geleias para bolos sem glúten, lactose e açúcar

3.1 Geleia de Frutas Vermelhas

Ingredientes:

- 2 xícaras de morangos sem talos
- 1 xícara de amoras
- 1 xícara de framboesas
- 1 xícara de mirtilos
- Suco de 1 limão
- Adoçante natural a gosto (stevia, xilitol, eritritol)

Modo de Preparo:

Em uma panela, combine as frutas vermelhas e o suco de limão. Cozinhe em fogo médio, mexendo ocasionalmente, até as frutas liberarem seus sucos e amolecerem. Amasse as frutas com um garfo ou utilize um mixer para obter uma consistência homogênea. Adoce a gosto com o adoçante natural e continue cozinhando até

atingir a consistência desejada. Deixe esfriar antes de usar como geleia para bolos sem glúten, lactose e açúcar.

3.2 Geleia de Morango

Ingredientes:

- 3 xícaras de morangos frescos, picados
- Suco de 1 limão
- Adoçante natural a gosto (stevia, xilitol, eritritol)

Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque os morangos e o suco de limão. Cozinhe em fogo médio, mexendo ocasionalmente, até os morangos amolecerem e liberarem líquido. Amasse os morangos ou utilize um mixer para obter uma consistência desejada. Adoce a gosto com o adoçante natural, continue cozinhando até obter a textura de geleia. Deixe esfriar antes de utilizar como geleia para bolos sem glúten, lactose e açúcar.

3.3 Geleia de Damasco

Ingredientes:

- 2 xícaras de damascos secos
- 1 xícara de água
- Suco de 1 limão
- Adoçante natural a gosto (stevia, xilitol, eritritol)

Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque os damascos e a água. Cozinhe em fogo médio até os damascos ficarem macios. Adicione o suco de limão e amasse os damascos até obter uma consistência mais lisa. Adoce a gosto com o adoçante natural, continuando a cozinhar até atingir a consistência de geleia desejada. Deixe esfriar antes de usar como geleia para bolos sem glúten, lactose e açúcar.

4. Caldas para bolos sem glúten, lactose e açúcar

4.1 Calda de Chocolate

Ingredientes:

- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 xícara de leite de coco sem açúcar
- 1/4 xícara de adoçante natural (stevia, xilitol, eritritol)
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

Modo de Preparo:

Em uma panela, misture o cacau em pó, leite de coco e adoçante natural. Cozinhe em fogo baixo, mexendo constantemente, até a mistura ficar homogênea e começar a engrossar. Se desejar, adicione a essência de baunilha. Continue mexendo até atingir a consistência desejada. Deixe esfriar antes de utilizar como calda para bolos sem glúten, lactose e açúcar.

4.2 Calda de Caramelo

Ingredientes:

- 1 xícara de leite de coco sem açúcar
- 1/2 xícara de adoçante natural (stevia, xilitol, eritritol)
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)
- Uma pitada de sal

Modo de Preparo:

Em uma panela, combine o leite de coco, adoçante, óleo de coco, essência de baunilha e uma pitada de sal. Cozinhe em fogo médio, mexendo constantemente, até a mistura começar a borbulhar. Reduza o fogo para médio-baixo e continue cozinhando até a calda atingir uma consistência mais espessa. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco antes de utilizar como calda para bolos sem glúten, lactose e açúcar.

5. Coberturas para bolos sem glúten, lactose e açúcar

5.1 Chantilly Vegano

Ingredientes:

- 1 latade leite de coco refrigerado (parte sólida)
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Modo de Preparo:

Coloque a lata de leite de coco na geladeira por pelo menos 8 horas. Abra a lata e retire a parte sólida do leite de coco. Em uma tigela, bata a parte sólida do leite de coco com açúcar de coco e extrato de baunilha até obter picos firmes. Utilize como cobertura para bolos sem glúten, lactose e açúcar.

5.2 Chantilly de Coco

Ingredientes:

- 1 latade leite de coco refrigerado (parte sólida)
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco
- 1 colher de chá de essência de coco

Modo de Preparo:

Coloque a lata de leite de coco na geladeira por pelo menos 8 horas. Abra a lata e retire a parte sólida do leite de coco. Em uma tigela, bata a parte sólida do leite de coco com açúcar de coco e essência de coco até obter picos firmes. Utilize como cobertura para bolos sem glúten, lactose e açúcar.

5.3 Cobertura Ganache

Ingredientes:

- 200g de chocolate vegano sem açúcar
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar

Modo de Preparo:

Derreta o chocolate em banho-maria. Aqueça o leite de amêndoas em outra panela até começar a ferver. Misture o chocolate derretido com o leite de amêndoas até obter uma consistência cremosa. Deixe esfriar um pouco antes de utilizar como cobertura para bolos sem glúten, lactose e açúcar.

5.4 Cobertura de Chocolate Branco

Ingredientes:

- 200g de chocolate branco vegano sem açúcar
- 1/2 xícara de creme de coco (parte sólida)

Modo de Preparo:

Derreta o chocolate branco vegano em banho-maria. Misture o creme de coco (parte sólida) com o chocolate derretido até obter uma consistência cremosa. Deixe esfriar um pouco antes de utilizar como cobertura para bolos sem glúten, lactose e açúcar.

5.5 Cobertura de Cream Cheese

Ingredientes:

- 1 xícara de castanha de cajú demolhada
- 1/4 xícara de água
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de xarope de bordo (opcional)
- Uma pitada de sal

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura cremosa. Ajuste o sabor adicionando mais limão ou xarope de bordo conforme desejado. Utilize como cobertura para bolos sem glúten, lactose e açúcar.