

# Confeitaria funcional

---



# TORTA PRESTÍGIO



## ∞ Ingredientes

- 6 ovos
- 300g de chocolate amargo
- 80 ml ou 1/3 de xícara de óleo vegetal ou de coco
- 1 e 1/2 xícara de açúcar demerara
- 1 e 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de cacau em pó 100%
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico
  - Extrato de baunilha

## PARA UM BOLO MENOR

- 4 ovos
- 200g de chocolate amargo
- 60 ml ou 1/4 de xícara de óleo vegetal ou de coco
  - 1 xícara de açúcar demerara
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/4 de xícara de cacau em pó 100%
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó químico
  - Extrato de baunilha

# MODO DE PREPARO



- ❧ Primeiramente, unte a forma com óleo e cacau em pó e ligue o forno a 180 graus.
- ❧ Em um recipiente de vidro, coloque o chocolate amargo e o óleo e derreta em banho-maria ou no micro-ondas de 30 em 30 segundos até dissolver por completo.
- ❧ Na batedeira, coloque os ovos, extrato de baunilha e o açúcar e bata por aproximadamente 1 minuto. Ainda batendo, coloque o chocolate derretido e bata até ficar homogêneo.
- ❧ Em seguida, adicione a farinha de aveia aos poucos e bata bem. Adicione o cacau, bata novamente, e por fim, o fermento.
- ❧ Asse por aproximadamente 40 a 45 minutos ou até que no teste do palito, saia limpo.



# CREME DE CONFEITEIRO



## INGREDIENTES

- 500 ml de bebida vegetal de sua preferência
  - 45g ou 3 gemas
- 100g de açúcar demerara
  - 30g de amido de milho
- 100g de coco seco ralado
  - Extrato de baunilha

# MODOS DE PREPARO



Primeiramente, aqueça a bebida vegetal de coco.

Em um recipiente, coloque as gemas peneiradas, o amido e o açúcar e mexa bem.

Com a bebida vegetal levemente aquecida, coloque 2 conchas no recipiente com as gemas e misture bem.

Depois leve para a panela e cozinhe em fogo médio até ficar cremoso. Desligue o forno e adicione o coco seco ralado.

Despeje em um recipiente de vidro e leve para a geladeira.

# MONTAGEM



- ❧ Retire o creme de confeiteiro da geladeira e mexa bem com um garfo para homogeneizar a película formada.
- ❧ Em uma boleira, corte o bolo ao meio e nivele. Adicione o creme e coloque a outra metade do bolo. Se ficar abaulado, corte a parte superior para nivelar. Finalize com o coco seco ralado para decorar.
- ❧ Se preferir, faça uma ganache (100g de chocolate amargo derretido + 50 ml de óleo de coco).

# CHEESECAKE



## INGREDIENTES (BASE)

- 1/2 xícara de farinha de aveia ou de amêndoas
- 1/4 de xícara de farinha de arroz
  - 25g de manteiga
- 2 colheres de sopa de mel de abelha ou 1 colher de sopa de açúcar demerara



# MODO DE PREPARO



- ✓ Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e misture bem até formar uma massa de fácil modelagem e que não grude nas mãos.
- ✓ Em seguida, transfira a massa para uma forma com fundo removível, de preferência de 20 cm. Espalhe com a mão até ficar uniforme. Não precisa untar.
- ✓ Faça furinhos com o auxílio de um garfo e leve para o forno pré-aquecido para assar por 10 a 15 minutos.



# CHEESECAKE



## INGREDIENTES (CREME)

- 200g de castanha de caju de molho por 5 horas
  - 150g de tofu
- 1/3 de xícara de bebida vegetal da sua preferência
  - 1/2 xícara de açúcar demerara
- 80 ml ou 1/3 de xícara de óleo de coco sem sabor
- 1 envelope de gelatina sem sabor

# MODO DE PREPARO



- ✓ Em um recipiente pequeno e de vidro, coloque a gelatina sem sabor e adicione 5 colheres de sopa de água natural. Aqueça no micro-ondas por 15 segundos até absorver toda a água.
- ✓ No liquidificador, coloque todos os ingredientes, exceto a gelatina, e bata bem até ficar um creme bem uniforme. Em seguida, coloque a gelatina e bata até homogeneizar.
- ✓ Despeje o creme na forma e leve para geladeira para solidificar por umas 2 horas.

# CHEESECAKE



## INGREDIENTES (CALDA)

- 1 prato de morango ou 15 morangos
- $\frac{1}{4}$  de xícara de açúcar demerara
  - $\frac{1}{4}$  de xícara de água

## MODO DE PREPARO

Cozinhar em fogo médio por aproximadamente 10 minutos.

Despejar na cheesecake antes de consumir.

# TAÇA DE ABACAXI



## ❧ Ingredientes (etapa 1)

2 abacaxis

1/2 xícara de açúcar

1/2 xícara de água

## **Modo de preparo**

Cozinhar até amolecer bem o abacaxi.

## ❧ Ingredientes (etapa 2)

### ➤ **Creme de confeiteiro**

- 1 L de bebida vegetal de sua preferência
- 90g ou 6 gemas
- 150g de açúcar demerara
- 60g de amido de milho
- Extrato de baunilha



# TAÇA DE ABACAXI



## ❧ Ingredientes (etapa 3)

### ➤ Chantilly

- 200 ml de bebida vegetal de sua preferência
- 1/2 xícara de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de emulsificante

## Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em um bowl e bata na batedeira por 3 a 5 minutos, até que fique bem firme.

# MONTAGEM



✧ Em uma taça média para sobremesa, faça as camadas:

1. Abacaxi
2. Creme de confeiteiro
3. Chantilly
4. Abacaxi
5. Creme de confeiteiro
6. Chantilly



Lembre-se: qualquer  
doce que você faça, o  
ingrediente mais  
importante é o AMOR!

Com carinho,  
Taciana Amim  
Nutricionista