

10 RECEITAS DE BOLO

0% DE GLUTEN

10 Receitas de Bolos Sem Glúten – Simples, Saudáveis e Feitos com Amor

Capa

Título: 10 Receitas de Bolos Sem Glúten – Simples, Saudáveis e Feitos com Amor

Autor: Gabriel Correia Porto

Introdução

Bem-vindo ao mundo dos bolos sem glúten! Este eBook é dedicado a todos que buscam delícias culinárias sem abrir mão de saúde e sabor. Aqui, você encontrará receitas simples, feitas com carinho, que vão agradar a todos os paladares. Cozinhar é um ato de amor, e espero que essas receitas tragam momentos doces e memoráveis para você e sua família.

Receitas

Receita 1: Bolo de Cenoura Sem Glúten

Ingredientes:

- 3 cenouras médias
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo vegetal
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Bata no liquidificador as cenouras, os ovos e o óleo até obter uma mistura homogênea.
3. Em uma tigela, misture o açúcar e a farinha de arroz.
4. Adicione a mistura do liquidificador à tigela e mexa bem.
5. Incorpore o fermento à massa.
6. Despeje em uma forma untada e leve ao forno por cerca de 40 minutos.

Receita 2: Bolo de Chocolate com Amêndoas

Ingredientes:

- 200g de chocolate amargo
- 1/2 xícara de manteiga
- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de Preparo:

1. Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria.
2. Separe as claras das gemas e bata as claras em neve.
3. Misture as gemas, o açúcar e a essência de baunilha ao chocolate derretido.
4. Adicione a farinha de amêndoa e misture bem.
5. Incorpore delicadamente as claras em neve.
6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

Receita 3: Bolo de Laranja com Coco

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo de coco
- Suco de 2 laranjas
- 1 xícara de farinha de coco
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Bata os ovos com o açúcar até obter uma mistura fofa.
2. Adicione o óleo de coco e o suco de laranja, misturando bem.
3. Incorpore a farinha de coco e o fermento.
4. Coloque em uma forma untada e asse a 180°C por 35 minutos.

Receita 4: Bolo de Banana e Nozes

Ingredientes:

- 3 bananas maduras
- 2 ovos
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Amasse as bananas e misture com os ovos e o óleo.
2. Adicione o açúcar mascavo, a farinha, as nozes e a canela.
3. Incorpore o fermento à massa.
4. Despeje em uma forma untada e leve ao forno a 180°C por 40 minutos.

Receita 5: Bolo de Limão com Iogurte

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- Suco e raspas de 2 limões
- 1 pote de iogurte natural
- 1 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Bata os ovos com o açúcar até ficarem claros.
2. Adicione o óleo, o suco e as raspas de limão e o iogurte.
3. Misture a farinha e o fermento à massa.
4. Asse em uma forma untada a 180°C por 35 minutos.

Receita 6: Bolo de Maçã e Canela

Ingredientes:

- 2 maçãs picadas
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Bata os ovos, o açúcar e o óleo até formar um creme.
2. Adicione as maçãs picadas e a canela, misturando bem.
3. Incorpore a farinha e o fermento à massa.
4. Asse em forno a 180°C por 40 minutos.

Receita 7: Bolo de Maracujá

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- Polpa de 2 maracujás
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Bata os ovos, o açúcar e o óleo até obter um creme.
2. Adicione a polpa de maracujá e misture.
3. Incorpore a farinha e o fermento.
4. Despeje em uma forma untada e asse a 180°C por 35 minutos.

Receita 8: Bolo de Coco e Amêndoas

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de coco ralado
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Bata os ovos, o açúcar e o óleo de coco.
2. Adicione o leite de coco, a farinha de amêndoas e o coco ralado.
3. Incorpore o fermento e misture bem.
4. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos.

Receita 9: Bolo de Frutas Vermelhas

Ingredientes:

- 2 ovos

- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de frutas vermelhas
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Bata os ovos, o açúcar e o óleo até formar um creme.
2. Adicione as frutas vermelhas e misture.
3. Incorpore a farinha e o fermento à massa.
4. Asse a 180°C por 35 minutos.

Receita 10: Bolo de Abóbora com Especiarias

Ingredientes:

- 1 xícara de purê de abóbora
- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de noz-moscada
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Misture o purê de abóbora, os ovos e o açúcar.
2. Adicione o óleo de coco, a farinha de arroz e as especiarias.
3. Incorpore o fermento e mexa bem.
4. Asse em forno a 180°C por 40 minutos.

Agradecimentos

Obrigado por escolher este eBook e por fazer parte do nosso mundo sem glúten. Espero que cada receita traga alegria, sabor e saúde para você e seus entes queridos. Sinta-se à vontade para adaptar as receitas ao seu gosto e compartilhar suas criações conosco. Cozinhar com amor é o melhor presente que podemos dar a nós mesmos e aos outros.

Com carinho,