



# ISABELA AKKARI ENSINA

## Confeitaria Saudável



*Técnicas, Bases e Criação de Receitas*

 curseria



Bem-vindo ao curso

# ISABELA AKKARI ENSINA Confeitaria Saudável

*Técnicas, Bases e Criação de Receitas*

Antes de se deliciar aprendendo confeitaria saudável com a Isa Akkari, temos algumas recomendações para você!



Este PDF é imprimível e contém as recapitulações das aulas, conteúdo extra, dicas e preparos na íntegra.



A trilha de aprendizado é composta por 10 aulas mais 1 aula bônus. Assista, assimile as bases e desenvolva todo o seu potencial para criar seus próprios doces mais saudáveis.



Aproveite o recurso “**anotações**”, disponível no canto direito do vídeo, para tomar nota do que achar importante.



### **Avalie o episódio!**

Você pode avaliar o conteúdo assistido atribuindo de 1 a 5 estrelas. Sua análise nos ajuda a entender e a melhorar sua experiência com o curso.



### **Imprima o seu certificado!**

Quando completar 100% do curso você poderá fazer download do documento.



### **Queremos saber sua opinião!**

Envie suas dúvidas, sugestões e comentários para [suporte@curseria.com](mailto:suporte@curseria.com).



## Índice

### Confeitaria saudável com Isabela Akkari

#### Aula Inaugural

Confeitaria Saudável:  
alquimia, nutrição e sabor

#### Aula 2

Função dos ingredientes  
e substituições

#### Aula 3

*Mise en Place* e fórmulas  
para formas de bolos

#### Aula 4

Bases da confeitaria saudável:  
Cremes

#### Aula 5

Bases da confeitaria saudável:  
Recheios *Low Carb*

#### Aula 6

Bases da confeitaria saudável:  
Massas

#### Aula 7

Bases da confeitaria saudável:  
Coberturas

#### Aula 8

Receitas Saudáveis:  
Bolos e Doces Cremosos

#### Aula 9

Técnicas de apresentação  
e decoração

#### Aula 10

Como criar o seu próprio  
bolo saudável

**E ainda, uma aula bônus sobre tendência de mercado *Low Carb*!**



**D**ona da primeira confeitaria saudável de São Paulo, Isabela Akkari é referência quando se pensa em doces, sabor e saúde. Da produção da fábrica da Isa saem bolos, docinhos e tortas sem glúten, sem lactose e *low carb*, tudo artesanal e... **com muito amor!**

Mas enquanto “ser dona de uma confeitaria saudável” ainda era somente um sonho da Isa, nem tudo foi tão doce assim... Quando mais nova, ela tinha uma rotina pesada de trabalho, estudo e pouco tempo livre, comum a muitos brasileiros.

Mas a alimentação consciente e saudável já estava na vida dela desde os 18 anos e o pouco tempo ocioso que ela tinha era ocupado com a elaboração das receitas de doces saudáveis que ela gostava de comer. Foi quando começou a ser incentivada pelo ex-namorado a se dedicar mais ao que de fato gostava de fazer. Foi aí que a Isa decidiu estudar em Nova York e voltou cheia de ideias!

“ Na época, eu percebi que não existia ainda no mercado brasileiro nada do tipo. Um doce saudável, mas com a mesma textura daquele chocolate que derrete na boca, ou um bolo fofinho daqueles de vó e ainda por cima com uma apresentação linda. Então, essa ideia, a cada dia, se tornou maior dentro de mim. ”

Porém, o sonho encontrou outras barreiras. Na volta do curso, Isa teve que enfrentar o descrédito de parte da família, menos da mãe, que embarcou com ela na confeitaria saudável. A primeira produção então tomou forma e, na Páscoa de 2014, depois de muito trabalho e choros no chão da cozinha, ela e a mãe conseguiram produzir e entregar mais de 600 encomendas em um único dia!

A partir daí, a família inteira apoiou a confeitaria e até o irmão mais novo entrou na história, se tornando sócio do ateliê. Hoje, a confeitaria saudável da Isabela Akkari conta com 43 funcionários, uma fábrica e duas lojas repletas de doces cheios de sabor, lindos e que podem ser consumidos principalmente por pessoas com intolerância ou restrição alimentar!





## *Missão da Confeitaria Saudável*

“ A confeitaria saudável nada mais é do que uma confeitaria inclusiva. O principal objetivo é abranger o maior número possível de pessoas, sejam elas alérgicas, intolerantes a algum tipo de alimento ou simplesmente adeptas a um estilo de vida mais saudável. ”

A confeitaria saudável é um desdobramento da confeitaria clássica, por isso, também requer muita prática, técnica e precisão. Assim como existem coisas que não se deve fazer na confeitaria tradicional, pois podem arruinar a receita, também é necessário entender a função de cada ingrediente e dominar os processos na hora de preparar um doce mais saudável.



6

### *Você sabia?*

#### *Confeitaria é a arte de fazer doces*



Quando se pensa em confeitaria clássica, provavelmente vai surgir na sua cabeça a imagem de doces franceses, italianos, austríacos... ou seja, europeus. Pois é justamente na Europa que a confeitaria clássica se originou. O primeiro registro de um doce é do século I a.C., por um romano chamado Cícero. Faz tempo, né?



A confeitaria é uma mistura de técnica e criatividade, é a arte de fazer doces! Isso porque o confeiteiro não se preocupa em somente preparar a receita de uma sobremesa, a apresentação do prato é fundamental nesta área. Por isso os doces de confeitaria são sempre muito bonitos, pois são produzidos com cuidado, perfeição e combinações adequadas. Para isso, a precisão dos ingredientes é fundamental na confeitaria clássica, além da maneira de misturá-los e prepará-los. Entre eles, estão quase sempre presentes a farinha, o açúcar, os ovos, o leite e gorduras, como a manteiga.

No entanto, o mundo de hoje já não é mais como séculos atrás, quando a confeitaria começou a dar os primeiros passos na Europa. O número de pessoas intolerantes ou alérgicas a certos alimentos, além dos adeptos de uma alimentação saudável, aumenta a cada dia.

O curso sobre confeitaria saudável com a Isa já começa mostrando para você as principais substâncias responsáveis pelas intolerâncias alimentares. Afinal, são os ingredientes com essas substâncias que vão ganhar substitutos à altura, igualmente saborosos, e que você vai conhecer ao longo das aulas!

## *Glúten: proteína da farinha de trigo*

O glúten é uma proteína encontrada naturalmente no trigo, no centeio e na cevada. É ele quem dá elasticidade e consistência em diversas receitas como, por exemplo, de bolos e pães. Porém, esse elemento tão natural pode ser um vilão para algumas pessoas! É o caso dos celíacos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, de 1 a 2% da população mundial é formada por celíacos. No Brasil, não há uma estatística oficial de casos e muitas pessoas têm a doença sem saber.



O glúten não é aceito pelo intestino de quem tem a doença celíaca. Isso significa que, ao ingerir a substância, o organismo do celíaco ativa o sistema de defesa do organismo de forma muito intensa, porque ele encara o glúten como um ataque. Os sintomas mais comuns são: diarreia, dor, distensão abdominal e inchaço. Com o tempo, esse cenário pode piorar, originando doenças mais graves como, por exemplo, hepatite e, até mesmo, tumores no intestino.

Muitas pessoas evitam o glúten na alimentação com o intuito de emagrecer, mas a doença deve ser tratada com muita seriedade, pois a alergia ao glúten é grave. É por isso que aqui no curso, você vai aprender com a Isa a fazer doces saudáveis que sejam extremamente seguros para os celíacos, além de deliciosos!

8



### *Dicas da Isa*

*“Como alternativa, fazemos uma farinha que é uma mistura de féculas e amidos. Essa combinação substitui o glúten na função de dar elasticidade e consistência às receitas”.*



### *Cuidado com a Contaminação Cruzada*



Como a doença celíaca desencadeia uma reação muito forte no organismo, é preciso ficar de olho para que não aconteça a “contaminação cruzada”. E o que seria isso? É quando um mesmo utensílio é utilizado em preparos com ingredientes diferentes. Desta forma, é muito comum que partículas dos alimentos passem de um prato para outro.

Para evitar a contaminação cruzada, é preciso ter um intenso hábito de higienização na cozinha, comprar apenas de fornecedores certificados e, principalmente, não deixar entrar na cozinha absolutamente nada que contenha glúten.





### *Dicas da Isa*

“Uma prática importantíssima para garantir que não ocorra contaminação cruzada na minha confeitaria é a troca de uniforme dos funcionários durante a hora do almoço. Essas medidas de segurança alimentar são essenciais para quem trabalha com confeitaria saudável”.

## *Caseína: proteína do leite*

Caseína é a proteína do leite de vaca e pode causar alergia principalmente em bebês e crianças. A reação do organismo segue a mesma linha da doença celíaca: o corpo encara a caseína como um ataque e desencadeia reações no corpo como forma de defesa. Existe até uma sigla para a doença: APLV - Alérgicos a Proteína do Leite de Vaca.



A intolerância à caseína pode acarretar reações gastrintestinais, de pele, respiratórias ou sistêmicas. É o tipo de alergia alimentar mais comum na infância e estima-se que 2 a 3% de crianças menores de 3 anos possuem APLV.

## *Lactose: açúcar do leite*

Provavelmente esse nome já lhe é mais familiar do que caseína, não é? A lactose é o açúcar do leite, ou seja, é um carboidrato. As pessoas que têm intolerância à lactose não devem ingerir esse tipo de açúcar, pois ele pode causar cólicas, gases e diarreia. As reações aos intolerantes não são tão graves como as geradas pela caseína, mas mesmo assim, é um desconforto incômodo.



### *Você sabia?*

A espécie humana é a única que continua a tomar leite animal após o desmame, ou seja, após sair da fase de “filhote”.

Existem no mercado leites com zero lactose, mas é preciso prestar atenção porque esse tipo de leite ainda tem a caseína. Agora, para se livrar dessa proteína do leite, a alternativa é buscar os leites vegetais.



10



### *Dicas da Isa*

*“Existe leite de amêndoas, de caju, de arroz, de coco. Percebe como a confeitaria saudável, sendo inclusiva, te dá mais autonomia pra você escolher o estilo de vida que você quer seguir?”*



Este bolo foi a terceira receita criada pela Isa Akkari e é inteiramente sem glúten e sem leite animal. Ficou com vontade? Feito de *brownie*, cookie e doce de leite, é o **Bolo da Nana!**

## Formato do Curso

“ Se você imagina que eu vou ensinar as receitas que faço na minha confeitaria ou as que produzimos na fábrica, já te adianto que não! E sabe por quê? Porque não é isso que você precisa. Para conseguir criar os seus próprios doces, é necessário dominar bases, conceitos e técnicas. Afinal, quem faz apenas réplicas, não é confeitoiro. ”

*A Isa mandou um recado claro, mas do que você precisa então?*

A confeitaria saudável também tem bases e é aprendendo a dominá-las que será possível criar suas próprias receitas. É isso que o curso **Confeitaria Saudável com a Isabela Akkari** oferece!

As aulas do curso estabelecem uma **trilha de arpendizado**: são sequenciais e se complementam. Vamos te guiar nessa jornada gastronômica em busca das bases da confeitaria saudável, do domínio das técnicas e também dos processos. Você vai entender progressivamente as reações entre os ingredientes, aprender a fazer substituições e equilibrar as proporções... **até chegar na finalização de receitas completas.**

A Isa vai te conduzir por uma jornada em busca do aumento de repertório, sempre incentivando a sua proatividade para que você possa ir além das réplicas e expresse as suas escolhas culinárias. Ou seja, ao terminar o curso, você poderá criar receitas, assim como a Isa também faz o tempo todo.

## Que tal aproveitar ainda mais o curso?

Quando se tem um objetivo, como foi o caso da Isa quando ela decidiu seguir o sonho de abrir uma confeitaria saudável, fica mais fácil de organizar o caminho até ele. Você já parou pra pensar aonde quer chegar com todos esses ensinamentos com a Isa? Avalie e escreva sobre:

---

---

---

---

Continue refletindo e assinale todas as alternativas que lhe trouxeram até esse processo de desenvolvimento pessoal e/ou profissional:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> É para aumentar o repertório da sua própria confeitaria ou até abrir uma?       | <input type="checkbox"/> É por que você gosta de fazer doces e aprender receitas novas?                                       |
| <input type="checkbox"/> Por que você quer ter um estilo de vida com mais saúde, mas não vive sem doces? | <input type="checkbox"/> Quem sabe ainda por que você é intolerante a algum ingrediente e quer ter mais autonomia na cozinha? |

Com certeza, você vai usufruir muito mais deste curso ao compreender o significado que cada resposta tem para as suas escolhas e sonhos a realizar... **A vida pode sim ser mais doce e saudável, ao mesmo tempo!**



### *Dicas da Isa*

*“Quando eu procurei me aperfeiçoar na confeitaria saudável, foi muito difícil encontrar aqui no Brasil cursos e especializações que me ajudassem nesse processo. E é por isso que hoje estou aqui compartilhando meu conhecimento”.*

E agora, você aproveita todo esse material feito com muito carinho pela Isa, começando com uma receita de um doce bastante reconhecido!



## *Dicas gerais da Isa*

*Agora chegou o momento de colocar a mão na massa, mas antes de começar a preparar as receitas, leia com atenção algumas dicas gerais para que você tenha um excelente resultado:*

- 1. Não abra o formo antes do tempo indicado;*
- 2. Evite desenformar o bolo ainda quente;*
- 3. Quando a intenção for incorporar ar na massa, evite adicionar os preparos pesados em cima dos leves. O certo é incorporar os leves aos pesados;*
- 4. Atenção à regulagem do forno: os industriais assam mais rápido e em temperatura mais baixa do que os convencionais;*
- 5. Faça o teste do palito para saber se o bolo está no ponto. Se o palito sair sem nenhum resquício de massa é porque a receita está pronta;*
- 6. Não adicione os ingredientes secos todos de uma vez. O ideal é intercalar aos ingredientes molhados;*
- 7. Os ingredientes secos sempre devem ser peneirados para ajudar no processo de mistura;*
- 8. Na confeitaria é muito importante que as medidas sejam exatas para não comprometer o resultado da receita;*
- 9. Se possível, use uma balança de precisão para saber o peso exato dos ingredientes quando for necessário.*



## *Brownie de chocolate, a especialidade da Isa*

Não pense que foi fácil para nossa confeitaria escolher a receita da primeira aula, porta de entrada para o curso de confeitaria saudável. Por isso, ela escolheu uma bastante especial e marcante da vida dela: o *brownie*.

“ O *brownie* foi, durante muito tempo, minha grande receita. Eu costumava brincar que eu tinha uma ‘*brownieria*’, porque no começo era o único produto que eu vendia! ”



14

### *Você sabia?*

Basicamente, o *brownie* é um bolo mais denso, que não cresce (por isso, não se atreva a colocar fermento na receita!) e é justamente aí que nasce a lenda em torno da origem do doce. Ele teria surgido nos EUA no início do século XX, quando uma dona de casa se esqueceu de colocar fermento na receita do bolo de chocolate, só que o resultado ficou tão bom que acabou fazendo sucesso assim mesmo!



De lá para cá, as receitas de *brownie* foram ficando mais elaboradas e diversas, com a adição de castanhas, nozes e também outros sabores, mas o *brownie* clássico é feito com bastante chocolate. É daí, inclusive, que vem o nome, pois “brown” é a tradução em inglês de “marrom”.

Receita:

## Brownie de Chocolate



### UTENSÍLIOS

- *Bowls* de vidro para o *mise en place*
- Batedeira com batedor globo
- *Bowl* de vidro para derreter o chocolate
- Panela para banho-maria
- Peneira
- Assadeira retangular de 20 x 15 cm
- Papel-manteiga (se a forma não possuir fundo removível)

### INGREDIENTES

- 4 ovos
- 160 g de xilitol
- 380 g de chocolate meio amargo em pedaços
- 150 g de óleo de coco
- 70 g de farinha de oleaginosa (amêndoas)
- 30 g de cacau alcalino
- 1 g (1/2 colher de chá) de bicarbonato de sódio

Pode substituir o xilitol por 160g de açúcar de coco, porém, neste caso, a receita deixa de ser considerada low carb e sem açúcar. Atenção diabéticos!



### Dicas da Isa

“O chocolate é o ingrediente principal do brownie, então escolha um com qualidade! Existem várias marcas boas e confiáveis de chocolate meio amargo. Escolha os nobres, sem adição de gordura vegetal.”

## Modo de Preparo

1. Bata os ovos e o açúcar escolhido na batedeira até dar o ponto de “fita”;



### Dicas da Isa

“Ponto de “fita” é quando a mistura feita na batedeira fica levemente firme. Faça o teste pegando o conteúdo com o globo, deixe cair a mistura e observe se ela firma antes de afundar.”

2. Enquanto isso, derreta o chocolate junto com o óleo de coco em banho-maria;



### Dicas da Isa

“Durante o banho-maria, não pode cair nenhuma gota de água na mistura do chocolate. Para evitar essa situação, coloque água somente até a metade da panela.”

3. Após o derretimento, adicione o chocolate à mistura na batedeira, que deve estar em velocidade

baixa. Aos poucos, vá aumentando a velocidade;

4. Aproveite para deixar forno pré-aquecido entre 180 e 190 graus;



### Dicas da Isa

“A temperatura do forno tem que ser um pouco mais alta que o habitual para que brownie seja assado por fora, mas fique cremoso por dentro.”

5. Enquanto isso, peneire os ingredientes secos e, depois, misture com ajuda de uma espátula. Quando a mistura de chocolate com ovos estiver homogênea, adicione os ingredientes secos aos poucos na batedeira, sempre com a velocidade baixa para a massa não espirrar para fora;



### Dicas da Isa

“Utilize o batedor globo, ele é ótimo para impedir que pedacinhos de farinha não dissolvidos sobrevivam. Mas lembre-se: no caso de uma receita com mais ingredientes secos, a massa será mais pesada e, neste caso, o globo não vai ser a melhor opção.”

6. Bata a mistura só o suficiente para aglutinar os ingredientes. Não queremos incorporar ar nesta receita, se não o *brownie* vira bolo;
7. Se necessário, finalize misturando com a espátula para incorporar elementos que ainda não tenham se misturado direito;



### *Dicas da Isa*

“O bicarbonato reage com o cacau alcalino aumentando o PH da massa. A reação faz com que o amargor do chocolate diminua e o sabor dele se intensifique, desde que se use pouco cacau. Em hipótese alguma coloque fermento na receita do brownie, se não ele vira bolo!”

8. Em uma assadeira (com 25 cm, pelo menos) forrada com papel-manteiga, despeje o preparo e espalhe bem. O *brownie* não cresce, então vai ficar exatamente do jeito que for colocado na forma. Se você tiver uma forma com fundo removível, não é necessário o papel-manteiga;

9. Coloque a assadeira no forno por cerca de 15 a 20 minutos a 180° C; Para saber se está no ponto, espete um palito que deve sair um pouco úmido e com algumas migalhas úmidas.

10. Quando estiver pronto, retire do forno e deixe esfriar por cerca de 10 minutos. Vale explicar que esse brownie não forma uma casquinha e sim um craquelado porque é feito com xilitol. A casquinha do brownie só é formada quando é feito com açúcar refinado.

11. Coloque na geladeira por 20 min;



### *Dicas da Isa*

“Se quiser que seu brownie fique mais resistente ou mais sequinho, deixe assar uns 5 minutos a mais, além de deixar mais tempo na geladeira também.”

12. Retire o *brownie* da geladeira, desenforme e corte as bordinhas. Quanto menos massa, mais baixa a borda vai ser. Sirva os pedaços. O brownie pode ser congelado por até 30 dias. Em temperatura ambiente, ele dura até 10 dias.

Depois desse *brownie* delicioso e saudável ficou claro que é possível incluir mais saúde e variedade nos ingredientes dos doces? E assim, chegamos ao final da primeira aula!