Laís de Assis & Gustavo Sergio

*MORRENDO  
DE  
COLESTEROL*

*Em 1 Volume*

**Sumário**

[Starbucks Caseiro 3](#_Toc509577785)

[Ingredientes: 3](#_Toc509577786)

[Modo de preparo: 3](#_Toc509577787)

[Bolo de Cenoura 4](#_Toc509577788)

[Ingredientes (massa): 4](#_Toc509577789)

[Ingredientes (Cobertura) 4](#_Toc509577790)

[Modo de Preparo 4](#_Toc509577791)

[Modo de preparo (Cobertura) 4](#_Toc509577792)

[Torta Holandesa 5](#_Toc509577793)

[Ingredientes: 5](#_Toc509577794)

[Creme 5](#_Toc509577795)

[Base 5](#_Toc509577796)

[Cobertura 5](#_Toc509577797)

[Lateral 5](#_Toc509577798)

[Modo de preparo 5](#_Toc509577799)

[Creme 5](#_Toc509577800)

[Cobertura 5](#_Toc509577801)

[Montagem 5](#_Toc509577802)

[Cassata Italiana 6](#_Toc509577803)

[Ingredientes: 6](#_Toc509577804)

[Modo de preparo: 6](#_Toc509577805)

[Cookies com Gotas de Chocolate 7](#_Toc509577806)

[Ingredientes: 7](#_Toc509577807)

[Modo de preparo: 7](#_Toc509577808)

# Starbucks Caseiro

Ingredientes:

* 300ml de leite
* 2 cubos de café congelado
* 2 colheres de Nescau
* Calda de chocolate
* Chantilly

## Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador o leite, os cubos de café e o Nescau até ficar em ponto de sorvete.
2. Num copo coloque a calda de chocolate e depois o café, para finalizar coloque o Chantilly.

# Bolo de Cenoura

## Ingredientes (massa):

* ½ xícara de óleo
* 3 Cenouras médias raladas
* 4 ovos
* 2 xícaras de açúcar
* 2 e ½ xícaras de farinha de trigo
* 1 colher de sopa de fermento

### Ingredientes (Cobertura)

* Uma colher de sopa de manteiga
* 3 colheres de chocolate em pó
* 1 xícara de açúcar
* 1 xícara de leite

## Modo de Preparo

1. Em um liquidificador adicione a cenoura, ovos e o óleo
2. Acrescente açúcar e bata novamente por 5 minutos
3. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a farinha de trigo e misture novamente
4. Acrescente fermento e misture lentamente com uma colher
5. Asse em um forno preaquecido a 180º C por aproximadamente 40 minutos

### Modo de preparo (Cobertura)

1. Despeje em uma tigela a manteiga, chocolate em pó, açúcar e o leite, depois misture
2. Leve a mistura ao fogo e misture até obter uma consistência cremosa

# Torta Holandesa

## Ingredientes:

### Creme

* 200g de margarina
* 180g de açúcar refinado
* 600ml de creme de leite sem soro
* 800ml de leite condensado

### Base

* 200g de biscoito de maisena

### Cobertura

* 200g de chocolate meio amargo
* 1 lata de creme de leite (sem soro)
* 10g de margarina

### Lateral

* 1 pacote de biscoito Calipso

## Modo de preparo

### Creme

1. Bata na batedeira a margarina e o açúcar até obter um creme mais ou menos branco
2. Acrescente o leite condensado e continue batendo
3. Coloque o creme de leite e mexa bem

### Cobertura

1. Derreta a barra de chocolate no micro-ondas e aqueça o creme de leite sem deixar ferver
2. Misture o chocolate, creme de leite e a margarina até ficar homogêneo

### Montagem

Numa forma de fundo falso, forre o fundo com bolachas de maisena trituradas e coloque os biscoitos Calipso nas laterais, e adicione o creme e a cobertura

# Cassata Italiana

## Ingredientes:

* 4 Gemas
* 4 Claras de ovo
* 1 Lata de Leite Condensado
* 2 medidas de lata de Leite comum
* 1 Lata de creme de leite sem soro
* 4 Colheres de Achocolatado em pó
* 2 Colheres de Água
* 6 Colheres de açúcar

## Modo de preparo:

1. Numa panela, coloque o leite, o leite condensado e as gemas
2. Leve ao fogo
3. Assim que ferver, retire e deixe esfriar
4. Bata as claras em neve com açúcar em ponto de suspiro
5. Misture o creme de leite com uma colher
6. Em seguida, mistura a clara em neve com o creme já frio
7. Caramelize uma forma de pudim com açúcar
8. Jogue uma mistura feita com o achocolatado em pó e a água por cima do caramelo na forma
9. Coloque a mistura da clara em neve na forma e leve ao congelador por no máximo 4 horas.

# Cookies com Gotas de Chocolate

## Ingredientes:

* 125g de manteiga sem sal em temperatura ambiente
* ¾ de xícara de açúcar
* ½ de xícara de açúcar mascavo
* 1 ovo
* 1 e ¾ de xicara de farinha de trigo
* 1 colher de chá de fermento em pó
* 300g de chocolate meio amargo picado
* 1 colher de chá de essência de baunilha

## Modo de preparo:

1. Misturar a manteiga, açúcar mascavo, açúcar, essência de baunilha
2. Adicionar o ovo batido aos poucos e misturar bem
3. Adicionar a farinha aos poucos e ir misturando bem
4. Na mão ou na batedeira planetária
5. Por último adicionar o fermento e misturar só para incorpora-lo à massa
6. Depois da massa bem misturada, adicione o chocolate picado
7. Forme bolinhas pequenas e asse em forno pré-aquecido, sob papel manteiga por aproximadamente 15-20 minutos à 250º C