

30

RECEITAS

DOCINHOS

SEM AÇÚCAR





panquecas de banana

INGREDIENTES:

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de farinha de amêndoa
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- Uma pitada de sal



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma tigela, amasse as bananas até obter um purê liso.
2. Adicione os ovos e a essência de baunilha à tigela e misture bem.
3. Em uma tigela separada, misture a farinha de amêndoa, o fermento e o sal.
4. Despeje os ingredientes secos na mistura de banana e mexa até ficar homogêneo.
5. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte-a levemente.
6. Despeje cerca de 1/4 xícara de massa na frigideira quente para formar cada panqueca.
7. Cozinhe cada panqueca por 2-3 minutos, até que bolhas apareçam na superfície. Em seguida, vire-os e cozinhe por mais 2-3 minutos.
8. Retire as panquecas do fogo e sirva quente com suas coberturas favoritas, como frutas frescas, nozes ou xarope de bordo sem açúcar.



cupcakes de cenoura

INGREDIENTES:

- 2 cenouras grandes, raladas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de leite de amêndoa sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- Uma pitada de sal
- Adoçante sem açúcar a gosto (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C) e forre forminhas de cupcake com papel ou unte-as levemente.
2. Em uma tigela grande, misture os ovos, o óleo de coco derretido, o leite de amêndoa e o extrato de baunilha.
3. Adicione as cenouras raladas à mistura líquida e misture bem.
4. Em uma tigela separada, misture a farinha de amêndoa, a farinha de coco, o fermento, a canela em pó e o sal. Se quiser adoçar os muffins, pode adicionar o adoçante sem açúcar nesta etapa.
5. Despeje os ingredientes secos na mistura líquida e misture até obter uma massa homogênea.
6. Divida a massa entre as forminhas de cupcake, enchendo-as cerca de 3/4.
7. Asse os muffins por cerca de 20 a 25 minutos, ou até dourar e um palito inserido no centro sair limpo.
8. Retire os muffins do forno e deixe-os esfriar sobre uma grade antes de servir.



Pudim de chia com frutas vermelhas

INGREDIENTES:

- 1/4 xícara de sementes de chia
- 1 xícara de leite de amêndoa sem açúcar
- 1 colher de sopa de maple syrup sem açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Frutas vermelhas frescas (morangos, framboesas, amoras) para decorar

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma tigela, misture as sementes de chia, o leite de amêndoa, o maple syrup e a essência de baunilha.
2. Mexa bem a mistura para garantir que as sementes de chia sejam distribuídas uniformemente.
3. Cubra a tigela com filme plástico ou uma tampa e leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou durante a noite para permitir que as sementes de chia se hidratem e formem um pudim.
4. Assim que o pudim de chia atingir uma consistência espessa e gelatinosa, retire-o da geladeira.
5. Divida o pudim em porções individuais e decore com frutas frescas.
6. Sirva o pudim de chia com frutas vermelhas como um café da manhã saudável ou como uma sobremesa leve.



Biscoitos de aveia

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de manteiga de amêndoa
- 1/3 xícara de xarope de bordo sem açúcar
- 1 ovo
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de passas ou gotas de chocolate sem açúcar (opcional)



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture a manteiga de amêndoa, xarope de bordo, ovo e essência de baunilha até ficar homogêneo.
3. Adicione a aveia, o bicarbonato de sódio e o sal à mistura líquida. Misture bem até que todos os ingredientes estejam combinados.
4. Se quiser adicionar passas ou pedaços de chocolate, adicione-os à massa e misture delicadamente.
5. Com uma colher de sopa, retire porções de massa e coloque na assadeira, deixando um espaço entre cada biscoito.
6. Usando uma espátula ou as costas de uma colher, pressione levemente cada biscoito para achatá-lo.
7. Asse os biscoitos de aveia por aproximadamente 10 a 12 minutos ou até dourar nas bordas.
8. Retire os biscoitos do forno e deixe-os esfriar na assadeira por alguns minutos antes de transferi-los para uma gradinha para que esfriem completamente.



crepes de coco

INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de coco 1
- xícara de leite de coco sem
- açúcar 4 ovos 2 colheres de
- sopa de maple syrup sem
- açúcar 1 colher de chá de
- extrato de baunilha Óleo de
- coco para pincelar a frigideira
-



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma tigela, misture a farinha de coco, o leite de coco, os ovos, o maple syrup e a essência de baunilha. Bata bem até obter uma massa lisa e sem grumos.
2. Deixe a massa descansar por alguns minutos para engrossar um pouco.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto e pincele com um pouco de óleo de coco.
4. Despeje cerca de 1/4 de xícara de massa na frigideira quente e abra rapidamente a massa em movimentos circulares para formar um círculo fino.
5. Cozinhe o crepe por 1-2 minutos ou até que as bordas fiquem douradas e ele se levante facilmente da panela.
6. Vire cuidadosamente o crepe e cozinhe por mais 1-2 minutos do outro lado.
7. Retire o crepe da frigideira e repita o processo com o restante da massa, pincelando a frigideira com óleo de coco entre cada crepe.
8. Sirva os crepes de coco quentes e recheie-os com suas coberturas favoritas, como frutas frescas, iogurte sem açúcar ou nozes.



Tartelete de frutas

INGREDIENTES:

Para a base:

1 1/2 xícaras de farinha sem glúten

1/2 xícara de manteiga sem sal, fria e em cubos

1/4 xícara de açúcar não refinado

1 ovo

Para o recheio:

1/2 xícara de creme de amêndoa sem açúcar

Frutas frescas variadas (morangos, mirtilos, kiwi, manga, etc.)

Doce sem açúcar para pincelar (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma tigela, misture a farinha sem glúten, a manteiga fria e o açúcar mascavo. Com as mãos ou um garfo, trabalhe os ingredientes até obter uma textura arenosa.
2. Adicione o ovo e misture até formar uma massa. Amasse levemente e forme uma bola. Embrulhe a massa em filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos.
3. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C).
4. Retire a massa da geladeira e abra em uma superfície enfarinhada até que tenha cerca de 1/4 de polegada de espessura.
5. Com a ajuda de um cortador de biscoitos ou de uma forma redonda, corte círculos de massa do tamanho desejado e coloque-os em uma forma de tortinhas previamente untada.
6. Pique o fundo das tortinhas com um garfo para evitar que inchem durante o cozimento.
7. Asse as tortinhas por 12-15 minutos, ou até dourar e ficar crocante. Retire-os do forno e deixe-os esfriar completamente.
8. Depois que as tortinhas estiverem frias, recheie-as com uma colher de creme de amêndoa sem açúcar em cada uma.
9. Decore as tortinhas com frutas frescas variadas, cortadas em rodelas ou pedaços pequenos.
10. Se desejar, coloque no micro-ondas um pouco de geléia sem açúcar e pinte levemente a fruta para dar brilho e dar sabor.
11. Refrigere as tortinhas de frutas antes de servir para permitir que endureçam.



Panquecas de batata-doce-doze

INGREDIENTES:

- 1 xícara de purê de batata-doce
- 3 ovos
- 1/4 xícara de farinha sem glúten
- 1 colher de chá de fermento em pó sem glúten
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/4 xícara de leite sem açúcar (você pode usar leite de amêndoa sem açúcar)
- Óleo de coco para untar a forma

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma tigela grande, misture o purê de batata-doce e os ovos até ficar homogêneo.
2. Adicione a farinha sem glúten, o fermento e a canela em pó. Misture bem até que todos os ingredientes estejam combinados.
3. Adicione o leite sem açúcar e misture novamente até obter uma massa homogênea. A consistência da massa deve ser semelhante à das pancakes tradicionais.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto e unte-a levemente com óleo de coco.
5. Despeje cerca de 1/4 de xícara de massa na frigideira quente e espalhe delicadamente para formar uma pancake redonda.
6. Cozinhe a pancake por 2-3 minutos ou até ver pequenas bolhas na superfície. Em seguida, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos do outro lado, até dourar.
7. Repita o processo com o restante da massa, untando a forma com óleo de coco entre cada pancake.
8. Sirva as pancakes-doce de batata-doce quentes e sirva-as com suas coberturas favoritas, como frutas frescas, nozes picadas ou mel sem açúcar.



biscoitos ruivo

INGREDIENTES:

- 2 1/2 xícaras de farinha sem glúten
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de fermento em pó sem glúten
- 2 colheres de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/4 colher de chá de cravo moído
- 1/4 colher de chá de noz-moscada moída
- 1/4 xícara de manteiga sem sal, em temperatura ambiente
- 1/2 xícara de melaço sem açúcar
- 1/4 xícara de açúcar de coco
- 1 ovo
- Açúcar de coco adicional para polvilhar (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha sem glúten, o bicarbonato de sódio, o fermento em pó, o gengibre em pó, a canela, o cravo e a noz-moscada. Reserva.
2. Em outra tigela, bata a manteiga sem sal, o melaço sem açúcar e o açúcar de coco até ficar homogêneo.
3. Adicione o ovo e misture bem até incorporar.
4. Aos poucos, incorpore a mistura de farinha na mistura úmida, mexendo até formar uma massa firme.
5. Embrulhe a massa em filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 1 hora.
6. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
7. Retire a massa da geladeira e forme pequenas bolas de massa do tamanho de uma noz.
8. Disponha as bolinhas de massa na assadeira, deixando bastante espaço entre elas, pois elas irão expandir durante o cozimento.
9. Opcionalmente, você pode polvilhar açúcar de coco sobre os biscoitos antes de assar para dar um toque extra de doçura.
10. Asse os biscoitos de gengibre por aproximadamente 10 a 12 minutos ou até dourar nas bordas.
11. Retire os biscoitos do forno e deixe esfriar na assadeira por alguns minutos, depois transfira para uma gradinha para esfriar completamente.
12. Depois de completamente frios, guarde os biscoitos em um recipiente hermético.



Cheesecake de morango

INGREDIENTES:

Para a base:

- 1 1/2 xícaras de biscoitos sem glúten triturados**
- 1/4 xícara de manteiga derretida**

Para o recheio:

- 500 g de requeijão cremoso sem açúcar**
- 1/2 xícara de iogurte grego sem açúcar**
- 1/2 xícara de açúcar de coco**
- 2 colheres de chá de suco de limão**
- 1 colher de chá de extrato de baunilha**
- 2 ovos**
- 1 xícara de morangos frescos, cortados em pedaços pequenos**

Para a cobertura de morango:

- 1 xícara de morangos frescos, fatiados**
- 2 colheres de açúcar de coco**
- 1 colher de sopa de suco de limão**

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C). Unte levemente uma forma de cheesecake.
2. Em uma tigela, misture os biscoitos triturados e a manteiga derretida até incorporar bem. Pressione a mistura no fundo da panela para formar a base do cheesecake. Leve à geladeira enquanto prepara o recheio.
3. Em outra tigela, bata o cream cheese, o iogurte grego, o açúcar de coco, o suco de limão e a essência de baunilha até ficar homogêneo e cremoso.
4. Adicione os ovos, um de cada vez, batendo bem após cada adição. Adicione os morangos picados e misture delicadamente.
5. Despeje a mistura de cream cheese sobre a base de biscoito na forma preparada. Alise a superfície com uma espátula.
6. Asse o cheesecake por aproximadamente 45-50 minutos, ou até que as bordas estejam firmes, mas o centro ainda ligeiramente instável.
7. Retire o cheesecake do forno e deixe esfriar em temperatura ambiente. Em seguida, leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou de preferência durante a noite, para firmar.
8. Para fazer a cobertura de morango, coloque os morangos fatiados, o açúcar de coco e o suco de limão em uma panela pequena. Cozinhe em fogo médio-alto até que os morangos amoleçam e formem uma calda. Deixe esfriar.
9. Antes de servir, retire o cheesecake da forma e coloque a cobertura de morango na superfície. Você pode decorar com alguns morangos adicionais, se desejar.
10. Corte em porções e saboreie o seu delicioso cheesecake de morango sem glúten e sem açúcar.



muffin

coco

INGREDIENTES:

- 1 1/2 xícaras de farinha sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó sem glúten
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 Xícara de coco ralado sem açúcar para decorar

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e prepare uma forma de muffin com forminhas de papel.
2. Em uma tigela, misture a farinha sem glúten, a farinha de coco, o fermento e o sal. Reserva.
3. Em outra tigela, misture o açúcar de coco, o óleo de coco derretido, o leite de coco, os ovos e a essência de baunilha. Bata bem até obter uma mistura lisa e homogênea.
4. Adicione os ingredientes secos à mistura líquida e mexa até incorporar bem. A massa deve ter uma consistência semelhante à de um batido espesso.
5. Despeje a massa nos copos de papel, enchendo-os cerca de 3/4 cheios.
6. Polvilhe generosamente o coco ralado por cima de cada cupcake, pressionando suavemente para aderir.
7. Asse os muffins por aproximadamente 20-25 minutos, ou até dourar por cima e um palito inserido no centro sair limpo.
8. Retire os muffins do forno e deixe-os esfriar na forma por alguns minutos. Em seguida, transfira-os para um rack de resfriamento para esfriar completamente.
9. Depois de completamente resfriado, você pode desfrutar desses deliciosos muffins de coco sem glúten e sem açúcar.



biscoitos de manteiga de amendoim

INGREDIENTES:

- 1 xícara de manteiga de amendoim (sem adição de açúcar)
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- Uma pitada de sal

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a manteiga de amendoim e o açúcar de coco até ficar homogêneo.
3. Adicione os ovos um a um, batendo bem após cada adição. Em seguida, incorpore a essência de baunilha.
4. Adicione o bicarbonato de sódio e uma pitada de sal. Misture até que todos os ingredientes estejam bem combinados.
5. Pegue porções de massa e faça bolinhas do tamanho de uma noz. Disponha-as na assadeira, deixando espaço suficiente entre cada biscoito, pois eles irão expandir durante o cozimento.
6. Com um garfo, pressione suavemente cada biscoito para formar marcas na superfície.
7. Asse os biscoitos de manteiga de amendoim por aproximadamente 10 a 12 minutos ou até dourar levemente nas bordas.
8. Retire os biscoitos do forno e deixe-os esfriar na assadeira por alguns minutos. Em seguida, transfira-os para um rack de resfriamento para esfriar completamente.
9. Depois de completamente resfriado, você pode desfrutar desses deliciosos biscoitos de manteiga de amendoim sem glúten e sem açúcar.



waffles de aveia

INGREDIENTES:

- 1 1/2 xícaras de farinha de aveia sem glúten
- 1 colher de chá de fermento em pó sem glúten
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela em pó
- 2 ovos
- 1 xícara de leite de amêndoa sem açúcar
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 colheres de sopa de mel ou xarope de agave (opcional)



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o waffle iron de acordo com as instruções do fabricante.
2. Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o fermento, o sal e a canela.
3. Em outra tigela, bata os ovos e acrescente o leite de amêndoa, o óleo de coco derretido e a essência de baunilha. Misture bem.
4. Adicione os ingredientes secos à mistura líquida e mexa até obter uma massa homogênea. Se quiser um sabor mais doce, pode adicionar mel ou xarope de agave e misturar novamente.
5. Regue um pouco de óleo de coco no ferro de waffle quente para evitar que os waffles grudem.
6. Despeje a massa no waffle iron, seguindo as instruções do seu waffle iron para a quantidade adequada.
7. Feche a máquina de waffle e cozinhe os waffles por alguns minutos, ou até dourar e ficar crocante.
8. Remova cuidadosamente os waffles do ferro para waffles e sirva quente.
9. Você pode desfrutar de waffles de aveia sem glúten e sem açúcar com suas coberturas favoritas, como frutas frescas, iogurte sem açúcar ou um pouco de mel.



rosquinhas de canela

INGREDIENTES:

Para os donuts:

2 xícaras de farinha sem glúten
1/2 xícara de açúcar de coco
2 colheres de chá de fermento
em pó sem glúten
1/2 colher de chá de bicarbonato
de sódio
1/2 colher de chá de canela em
pó
1/4 colher de chá de sal
3/4 xícara de leite de amêndoa
sem açúcar
2 ovos
2 colheres de sopa de óleo de
coco derretido
1 colher de chá de extrato de
baunilha

Para o Glaze:

1/2 xícara de açúcar de coco
1 colher de chá de canela em pó
2-3 colheres de sopa de leite de
amêndoa sem açúcar

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e unte uma forma de donuts.
2. Em uma tigela, misture a farinha sem glúten, o açúcar de coco, o fermento, o bicarbonato, a canela em pó e o sal. Misture bem.
3. Em outra tigela, misture o leite de amêndoa, os ovos, o óleo de coco derretido e a essência de baunilha. Bata até obter uma mistura homogênea.
4. Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa até formar uma massa lisa.
5. Despeje a massa na forma de donuts, enchendo cada cavidade cerca de 3/4.
6. Asse os donuts por cerca de 12 a 15 minutos, ou até dourar e um palito inserido no centro sair limpo.
7. Enquanto os donuts esfriam, faça a cobertura. Em uma tigela pequena, misture o açúcar de coco e a canela em pó. Aos poucos, adicione o leite de amêndoa e misture até ficar homogêneo e espesso.
8. Depois que os donuts estiverem completamente resfriados, mergulhe-os no glacê de canela e coloque-os sobre uma gradinha para permitir que o excesso de glacê escorra.
9. Deixe o esmalte endurecer antes de servir os donuts de canela.



biscoitos de amêndoa

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha de amêndoa
- 1/4 xícara de açúcar de coco
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 ovo

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoa, o açúcar de coco, o sal e o fermento.
3. Adicione o óleo de coco derretido, a essência de baunilha e o ovo à tigela com os ingredientes secos. Misture bem até obter uma massa homogênea.
4. Molde a massa em pequenas bolas e coloque-as na assadeira, deixando espaço suficiente entre cada biscoito.
5. Com o auxílio de uma espátula ou do fundo de um copo, pressione levemente cada bolinha de massa para achatá-la.
6. Asse os biscoitos de amêndoa por cerca de 10 a 12 minutos ou até dourar nas bordas.
7. Retire os biscoitos do forno e deixe-os esfriar completamente na assadeira antes de manuseá-los, pois ficarão muito quebradiços ao sair do forno.
8. Quando os biscoitos de amêndoa estiverem completamente frios, você pode apreciá-los.



sorvete de coco e manga

INGREDIENTES:

- 2 mangas maduras, descascadas e cortadas em pedaços
- 1 lata (400ml) de leite de coco
- 1/4 xícara de xarope de agave ou adoçante sem açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Coloque os pedaços de manga em um processador de alimentos ou liquidificador e bata até ficar homogêneo.
2. Em uma tigela, misture o purê de manga com o leite de coco, o xarope de agave e a essência de baunilha. Mexa bem até que todos os ingredientes estejam totalmente incorporados.
3. Despeje a mistura em uma sorveteira e siga as instruções do fabricante para fazer o sorvete. Se você não tiver uma sorveteira, despeje a mistura em um recipiente próprio para freezer e coloque-a no freezer.
4. Se estiver usando uma sorveteira, espere até que o sorvete atinja a consistência desejada, geralmente de 20 a 30 minutos. Se for congelar sem sorveteira, retire a tigela do freezer a cada 30 minutos e misture vigorosamente com um garfo para quebrar os cristais de gelo e obter uma textura mais lisa. Repita este processo pelo menos 3-4 vezes.
5. Assim que o sorvete atingir a consistência desejada, transfira-o para um recipiente seguro para freezer e deixe-o descansar por algumas horas para endurecer.
6. Sirva o gelado de manga e coco em taças ou cones e saboreie-o como uma sobremesa refrescante sem glúten e sem açúcar.



Trufas de chocolate e avelã

INGREDIENTES:

- 200 g de chocolate meio amargo sem açúcar cortado em pedaços pequenos
- 1/2 xícara de creme de coco
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 xícara de avelãs torradas, bem picadas
- 2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar, para decorar



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Prepare o chuño dissolvendo o amido na água.
2. Leve ao fogo mexendo sempre até obter uma mistura borrachuda transparente. Retire do fogo.
3. Use morno. Numa tigela coloque a farinha com o fermento em pó, a goma, o sal e o leite em pó, misture bem.
4. Em seguida, adicione o ovo e o óleo no centro. Misture integrando a farinha. Adicione uma colher de sopa cheia de chuño e incorpore gradualmente até obter o pão.
5. Não adicione água; só o chuño Esticar sobre a mesa previamente polvilhada com farinha; corte círculos de aproximadamente 12 cm.
6. Marque delicadamente, com um copo ou tampa, um círculo dentro da tampa da empanada, que servirá de base para montá-la.
7. Em seguida, pegue a borda da massa entre os dedos, pressione e dobre para a esquerda. Esse processo deve ser repetido quatro vezes, formando uma espécie de "cesta" para conter o recheio.
8. Podem ser assadas sem recheio e guardadas em recipiente hermético para serem enchidas posteriormente quando desejado; ou recheie e asse como de costume.



pudim de amêndoa

INGREDIENTES:

- 1 xícara de leite de amêndoa sem açúcar
- 1 xícara de creme de coco
- 1/4 xícara de eritritol ou adoçante sem açúcar, a gosto
- 4 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Amêndoas picadas, para decorar

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C).
2. Em uma panela, aqueça o leite de amêndoa, o creme de coco e o eritritol em fogo médio, mexendo sempre até ficar bem quente, mas sem ferver. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.
3. Em uma tigela separada, bata os ovos e o extrato de baunilha até misturar bem.
4. Despeje lentamente a mistura de leite de amêndoa e creme de coco sobre os ovos batidos, mexendo sempre para evitar que os ovos cozinhem.
5. Coloque ramequins individuais próprios para forno em uma assadeira maior. Despeje a mistura de flan nos moldes.
6. Encha a assadeira até a metade das panelas com água quente, criando um banho-maria.
7. Asse os flans em banho-maria por cerca de 45-50 minutos, ou até que estejam firmes, mas ainda ligeiramente trêmulos no centro.
8. Retire as formas do forno e do banho-maria. Deixe esfriar até a temperatura ambiente e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até ficar bem gelado.
9. Antes de servir, decore os flans com amêndoas picadas.
10. Sirva o pudim de amêndoa como uma deliciosa sobremesa sem glúten e sem açúcar.



Torta de Abóbora e Nozes

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de purê de abóbora
- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/4 xícara de eritritol ou adoçante sem açúcar, a gosto
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de noz-moscada
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 3 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de nozes picadas

MODO DE PREPARAÇÃO:

- Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e unte uma assadeira.
- Em uma tigela grande, misture o purê de abóbora, farinha de amêndoa, farinha de coco, eritritol, fermento em pó, canela, noz-moscada e sal. Misture bem todos os ingredientes secos.
- Em outra tigela, bata os ovos junto com o óleo de coco derretido e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
- Adicione a mistura de ovos aos ingredientes secos e misture bem até incorporar.
- Adicione as nozes picadas à massa e mexa delicadamente.
- Despeje a massa na forma de torta preparada e espalhe-a uniformemente.
- Asse o bolo por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
- Retire o bolo do forno e deixe esfriar completamente antes de desenformar.
- Quando a torta de abóbora e nozes estiver completamente fria, você pode decorá-la com chantilly sem açúcar ou polvilhar um pouco de canela em pó por cima.
- Sirva porções deste delicioso bolo sem glúten e sem açúcar.



Creme catalão

INGREDIENTES:

- 4 gemas
- 1/2 litro de leite sem açúcar
- 1/2 xícara de adoçante sem açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Casca de limão
- Canela em pó, para decorar

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma panela, aqueça o leite sem açúcar junto com as raspas de limão em fogo médio-alto até ferver. Em seguida, retire a casca do limão e reserve o leite quente.
2. Em uma tigela separada, bata as gemas com o adoçante até ficar homogêneo.
3. Adicione a essência de baunilha à mistura de gemas e continue batendo.
4. Despeje lentamente o leite quente sobre a mistura de gema de ovo, mexendo sempre para evitar que os ovos cozinhem.
5. Assim que todos os ingredientes estiverem bem incorporados, despeje a mistura de volta na panela e leve ao fogo médio-baixo, mexendo sempre com uma colher de pau ou espátula, até que o creme engrosse e cubra as costas da colher.
6. Retire a panela do fogo e deixe o creme esfriar um pouco.
7. Divida o crema catalana entre recipientes individuais e deixe esfriar completamente em temperatura ambiente. Em seguida, leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até ficar bem firme.
8. Antes de servir, polvilhe um pouco de canela em pó sobre cada porção de crema catalana.
9. Desfrute desta deliciosa crema catalana sem glúten e sem açúcar como uma sobremesa leve e saborosa.



Tarte de morango e coco

INGREDIENTES:

Para a base:

- 1 e 1/2 xícaras de farinha sem glúten
- 1/4 xícara de adoçante sem açúcar
- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Para o recheio de creme de coco:

- 1 lata de leite de coco refrigerado por pelo menos 24 horas
- 2 colheres de adoçante sem açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Para decoração:

- Morangos frescos, fatiados

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma tigela, misture a farinha sem glúten, o adoçante, a manteiga derretida e a essência de baunilha até ficar homogêneo.
2. Forre o fundo de uma forma de tarte com a massa e pressione bem para que fique bem compacta.
3. Asse a massa da torta no forno pré-aquecido a 350 ° F (180 ° C) por cerca de 15 minutos ou até dourar levemente. Em seguida, retire do forno e deixe esfriar completamente.
4. Enquanto isso, prepare o recheio de creme de coco. Abra a lata de leite de coco refrigerado e separe a parte sólida da parte líquida. A parte sólida é o creme de coco que vamos usar.
5. Em uma tigela, bata o creme de coco com o adoçante e a essência de baunilha até ficar homogêneo e espesso.
6. Despeje o creme de coco sobre a massa de torta resfriada e espalhe-o uniformemente.
7. Decore o bolo com fatias de morangos frescos por cima do creme de coco.
8. Leve a torta à geladeira por pelo menos 2 horas, ou até que esteja bem fria e firme.
9. Sirva porções desta deliciosa Torta Creme de Morango e Coco sem glúten e sem açúcar como uma sobremesa refrescante e saborosa.



macarons de pistache

INGREDIENTES:

Para os biscoitos macarons:

1 e 3/4 xícaras de amêndoas moídas
1 e 3/4 xícaras de açúcar de confeitiro sem glúten
3 claras de ovo
1/4 xícara de açúcar sem glúten
Corante alimentício verde (opcional)

Para o recheio de pistache:

1/2 xícara de manteiga sem sal em temperatura ambiente
1 e 1/2 xícaras de açúcar de confeitiro sem glúten
1/2 xícara de pistache triturado

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em um processador de alimentos, bata as amêndoas moídas e o açúcar de confeitado sem glúten até ficar homogêneo. Coe a mistura para remover quaisquer grumos.
2. Em uma tigela grande, bata as claras em velocidade média-alta até formar picos moles. Adicione o açúcar sem glúten aos poucos e continue batendo até obter picos firmes.
3. Se desejar, adicione algumas gotas de corante alimentar verde às claras e misture até ficar homogêneo.
4. Dobre a mistura de amêndoa e açúcar de confeitado nas claras. Com uma espátula, misture delicadamente em movimentos circulares até obter uma massa lisa e brilhante.
5. Encha um saco de confeitado com a massa e forme pequenos discos em uma assadeira forrada com papel manteiga. Deixe um espaço entre eles, pois eles se expandirão um pouco.
6. Bata a panela contra o balcão várias vezes para remover as bolhas de ar.
7. Deixe os macarons descansarem por 30-60 minutos, até que se forme uma película por cima e eles não grudem quando tocados suavemente.
8. Pré-aqueça o forno a 300°F (150°C) e asse os macarons por 15-18 minutos, ou até ficarem firmes ao toque. Retire-os do forno e deixe-os esfriar completamente.
9. Enquanto isso, prepare o recheio de pistache. Em uma tigela, bata a manteiga em temperatura ambiente até obter um creme leve e claro. Adicione o açúcar de confeitado sem glúten e os pistaches triturados e misture até obter um creme liso.
10. Junte os biscoitos macaron dois a dois, colocando uma colher de chá de recheio de pistache no centro de um biscoito e pressionando suavemente com outro biscoito.
11. Leve os macarons à geladeira por pelo menos 24 horas para que os sabores se misturem e os biscoitos adquiram uma textura mais macia.
12. Aproveite seus deliciosos macarons de pistache sem glúten!



rolos de canela

INGREDIENTES:

Ingredientes para a massa:

2 xícaras de farinha sem glúten
2 colheres de chá de fermento em pó
1/4 colher de chá de sal
1/2 xícara de leite sem lactose
2 colheres de óleo vegetal
1/4 xícara de adoçante sem açúcar
1 colher de chá de extrato de baunilha
1 ovo

Ingredientes para o recheio:

1/2 xícara de adoçante sem açúcar
2 colheres de sopa de canela em pó
2 colheres de sopa de manteiga sem lactose, derretida

Ingredientes para o glacê:

1 xícara de açúcar de confeitado sem glúten
2 colheres de sopa de leite sem lactose
1/2 colher de chá de extrato de baunilha

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha sem glúten, o fermento e o sal.
3. Em outra tigela, misture o leite sem lactose, o óleo vegetal, o adoçante sem açúcar, o extrato de baunilha e o ovo. Bata bem até incorporar totalmente.
4. Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture até obter uma massa lisa e pegajosa.
5. Em uma superfície enfarinhada com farinha sem glúten, abra a massa em um retângulo com cerca de 1/4 de polegada de espessura.
6. Em uma tigela separada, misture o adoçante sem açúcar e a canela em pó. Espalhe esta mistura sobre a massa enrolada, deixando uma borda livre em um dos lados mais longos.
7. Enrole a massa firmemente do lado comprido oposto à borda livre, criando um rolo de canela.
8. Corte o rolo em fatias de cerca de 1 polegada de espessura.
9. Disponha as fatias na assadeira preparada, deixando um espaço entre cada uma.
10. Asse os rolinhos de canela no forno pré-aquecido por 15 a 18 minutos ou até dourar e ficar cozido.
11. Enquanto isso, faça a cobertura misturando o açúcar de confeitado, o leite sem lactose e o extrato de baunilha em uma tigela pequena. Mexa até obter uma consistência lisa e cremosa.
12. Assim que os rolinhos estiverem prontos, retire-os do forno e deixe-os esfriar um pouco. Em seguida, despeje a cobertura sobre os pãezinhos ainda quentes.
13. Sirva os pãezinhos de canela sem glúten mornos ou à temperatura ambiente e desfrute do seu delicioso sabor.



pudim de banana e nozes

INGREDIENTES:

- 3 bananas maduras
- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 3/4 xícara de adoçante sem açúcar
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 e 1/2 xícaras de farinha sem glúten
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de nozes picadas

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C). Unte e enfarinhe uma forma de pudim.
2. Em uma tigela, amasse as bananas maduras em um purê liso.
3. Adicione a manteiga derretida e misture bem. Em seguida, adicione o adoçante sem açúcar, os ovos e a essência de baunilha e misture bem.
4. Em outra tigela, misture a farinha sem glúten, o bicarbonato de sódio e o sal.
5. Adicione os ingredientes secos à mistura de banana e misture até ficar homogêneo.
6. Adicione as nozes picadas à massa e misture delicadamente.
7. Despeje a massa na forma de pudim preparada e espalhe-a uniformemente.
8. Asse por aproximadamente 50-60 minutos, ou até que um palito inserido no centro do pudim saia limpo.
9. Retire do forno e deixe o pudim esfriar na forma por alguns minutos. Em seguida, desenforme e deixe esfriar completamente sobre uma grade.
10. Corte o pudim de banana e nozes em rodela e sirva.



calda de caramelo

coco

INGREDIENTES:

- 2 latas de leite de coco sem açúcar
- 1 e 1/2 xícaras de adoçante sem açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma panela grande, despeje as latas de leite de coco sem açúcar.
2. Adicione o adoçante sem açúcar e o extrato de baunilha à panela.
3. Leve a mistura ao fogo médio-alto, mexendo sempre para evitar que grude no fundo da panela.
4. Reduza o fogo para médio-baixo e continue a cozinhar a mistura, mexendo regularmente, por cerca de 1 hora e 30 minutos, ou até engrossar e ficar com cor de caramelo.
5. Assim que o doce de leite de coco atingir a consistência desejada, retire a panela do fogo e deixe esfriar.
6. Transfira o caramelo de leite de coco para um pote de vidro esterilizado e guarde na geladeira.
7. O doce de leite de coco estará pronto para ser usado como cobertura de sobremesa, recheio de torta ou simplesmente para ser saboreado de colher.



Mousse de abacate e cacau

INGREDIENTES:

- 2 abacates maduros
- 1/4 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/4 xícara de adoçante sem açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/4 xícara de leite de amêndoa sem açúcar
- 1 colher de sopa de suco de limão

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Corte os abacates ao meio, retire o caroço e extraia a polpa. Coloque a polpa do abacate em uma tigela.
2. Adicione o cacau em pó sem açúcar, o adoçante sem açúcar, a essência de baunilha, o leite de amêndoa sem açúcar e o suco de limão na tigela com a polpa de abacate.
3. Usando um liquidificador ou processador de alimentos, bata todos os ingredientes até ficar homogêneo e cremoso.
4. Prove a mistura e ajuste o nível de doçura de sua preferência, adicionando mais adoçante se necessário.
5. Transfira a mousse de cacau e abacate para tigelas individuais ou um recipiente grande e leve à geladeira por pelo menos 1 hora para firmar.
6. Antes de servir, você pode decorar a mousse com um pouco de cacau em pó, raspas de chocolate sem açúcar ou nozes picadas.
7. Sirva a mousse de abacate e cacau fria e saboreie-a como uma sobremesa saudável e deliciosa.



Panquecas de aveia e mirtilo

INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 xícara de leite sem lactose
- 1 ovo
- 2 colheres de adoçante sem açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 xícara de mirtilos frescos

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de aveia sem glúten, o fermento, a canela em pó e o sal.
2. Em outra tigela, bata o leite sem lactose, o ovo, o adoçante sem açúcar e a essência de baunilha até misturar bem.
3. Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture até obter uma massa homogênea. Se a massa estiver muito grossa, você pode adicionar um pouco mais de leite sem lactose.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e pulverize-a com um pouco de spray de cozinha.
5. Despeje cerca de 1/4 xícara de massa na frigideira quente e polvilhe um punhado de mirtilos frescos por cima.
6. Cozinhe as pancakes por cerca de 2-3 minutos, até que apareçam bolhas na superfície. Em seguida, vire-os e cozinhe-os por mais 2-3 minutos, até dourar dos dois lados.
7. Repita o processo com o restante da massa, adicionando mais spray de cozinha à panela conforme necessário.
8. Depois que todas as pancakes estiverem cozidas, sirva-as quentes com mirtilos adicionais e um fiozinho de calda sem açúcar, se desejar.



Cupcakes de cenoura e nozes

INGREDIENTES:

- 1 1/2 xícaras de farinha sem glúten
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de noz-moscada
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1/2 xícara de adoçante sem açúcar
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 1/2 xícaras de cenoura ralada
- 1/2 xícara de nozes picadas

Ingredientes para a cobertura de cream cheese:

225 g de requeijão cremoso sem lactose

1/4 xícara de manteiga sem lactose, em temperatura ambiente

1 xícara de açúcar de confeitiro sem glúten

1 colher de chá de extrato de baunilha

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C) e prepare uma assadeira para cupcakes com forminhas de papel.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha sem glúten, o fermento, o bicarbonato de sódio, o sal, a canela e a noz-moscada.
3. Em outra tigela, bata o óleo vegetal, o adoçante sem açúcar, os ovos e o extrato de baunilha até ficar homogêneo.
4. Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture bem até incorporar.
5. Adicione a cenoura ralada e as nozes picadas à massa e mexa até distribuir uniformemente.
6. Despeje a massa nos copos de papel, enchendo-os cerca de 2/3 cheios.
7. Asse os cupcakes no forno pré-aquecido por 18 a 20 minutos ou até que um palito inserido no centro de um cupcake saia limpo.
8. Enquanto os cupcakes esfriam, faça a cobertura de cream cheese. Em uma tigela, bata o cream cheese e a manteiga até ficar homogêneo. Adicione o açúcar de confeiteiro e o extrato de baunilha e continue batendo até incorporar bem.
9. Depois que os cupcakes estiverem completamente resfriados, cubra cada um com uma porção generosa de cobertura de cream cheese.
10. Opcionalmente, você pode decorar os cupcakes com nozes picadas adicionais.



Donuts de chocolate e avelã

INGREDIENTES:

- 1 1/2 xícaras de farinha sem glúten
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de leite sem lactose
- 1/2 xícara de adoçante sem açúcar
- 1/4 xícara de óleo vegetal
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de avelãs picadas

Ingredientes para a calda de chocolate:

1 xícara de açúcar de confeiteiro sem glúten

2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar

2-3 colheres de sopa de leite sem lactose
avelãs picadas para decorar

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F (180 ° C) e unte uma forma de donuts.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha sem glúten, o cacau em pó, o fermento, o bicarbonato e o sal.
3. Em outra tigela, misture o leite sem lactose, o adoçante sem açúcar, o óleo vegetal, os ovos e o extrato de baunilha até ficar homogêneo.
4. Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture até obter uma massa homogênea.
5. Adicione as avelãs picadas à massa e misture delicadamente para distribuí-las uniformemente.
6. Despeje a massa na forma de donuts, enchendo cada cavidade cerca de 3/4.
7. Asse os donuts no forno pré-aquecido por 12 a 15 minutos ou até que um palito inserido no centro de um donut saia limpo.
8. Enquanto os donuts esfriam, prepare a calda de chocolate. Em uma tigela, misture o açúcar de confeitado, o cacau em pó e o leite sem lactose até ficar homogêneo e espesso.
9. Mergulhe cada rosquinha resfriada na cobertura de chocolate, cobrindo completamente a parte superior.
10. Decore os donuts com avelãs picadas antes que o esmalte endureça.



Queijo e sobremesa de frutos do bosque

INGREDIENTES:

- 200 g de requeijão cremoso sem lactose
- 1/4 xícara de adoçante sem açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 chávena de frutos silvestres (morangos, framboesas, amoras, mirtilos, etc.)
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma tigela, bata o cream cheese sem lactose até ficar homogêneo e cremoso.
2. Adicione o adoçante sem açúcar e o extrato de baunilha ao cream cheese e continue batendo até incorporar bem.
3. Em copinhos individuais, coloque uma camada de cream cheese no fundo.
4. Adicione uma camada de frutos silvestres por cima do queijo creme.
5. Repita o processo de camadas alternando cream cheese e frutas até que os copos estejam cheios.
6. Decore com folhas de hortelã fresca, se desejar.
7. Leve as sobremesas à geladeira por pelo menos 1 hora para esfriar e os sabores se misturarem.
8. Sirva frio e delicie-se com esta deliciosa sobremesa de queijo e frutos do bosque sem glúten e sem açúcar.



bolos de copo

INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 2 colheres de farinha de coco
- 1 colher de sopa de adoçante sem açúcar
- 1/4 colher de chá de sal
- 3 ovos
- 1 xícara de leite de amêndoas (ou leite sem lactose)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Óleo de coco (para untar a forma)
- Frutas frescas a gosto (morangos, mirtilos, bananas, etc.)

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoa, a farinha de coco, o adoçante sem açúcar e o sal. Misture bem os ingredientes secos.
2. Em outra tigela, bata os ovos. Adicione o leite de amêndoa e o extrato de baunilha e misture bem.
3. Despeje a mistura líquida sobre os ingredientes secos e misture até obter uma massa lisa e sem grumos.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte-a levemente com óleo de coco.
5. Despeje cerca de 1/4 de xícara de massa na frigideira quente e espalhe delicadamente para formar um crepe fino.
6. Cozinhe o crepe por cerca de 2 a 3 minutos ou até que as bordas fiquem douradas e o fundo esteja firme. Em seguida, vire-o e cozinhe o outro lado por mais 1-2 minutos.
7. Transfira o crepe para um prato e repita o processo com o restante da massa.
8. Sirva os crepes de amêndoa com frutas frescas por cima. Você pode adicionar um pouco mais de adoçante sem açúcar ou mel sem glúten para adoçar, se quiser.



Sorvete de baunilha e morango

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de creme de coco
- 1 xícara de leite de amêndoa sem açúcar
- 1/2 xícara de adoçante sem açúcar
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 1 xícara de morangos frescos picados

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Em uma tigela, misture o creme de coco, o leite de amêndoa, o adoçante sem açúcar e o extrato de baunilha. Mexa até que os ingredientes estejam bem combinados.
2. Despeje a mistura em uma sorveteira e siga as instruções do fabricante para um sorvete cremoso.
3. Quando o sorvete estiver quase pronto, adicione os morangos picados e continue batendo até ficar bem distribuído.
4. Transfira o sorvete para um recipiente seguro para freezer e cubra com filme plástico ou uma tampa hermética. Congele por pelo menos 4 horas, ou até que o sorvete esteja firme.
5. Assim que o Sorvete de Baunilha e Morango estiver totalmente congelado, sirva em porções individuais e bom apetite!



Arroz com leite

INGREDIENTES:

- 1 xícara de arroz sem glúten
- 4 xícaras de leite sem lactose (ou leite não lácteo sem açúcar)
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão
- Adoçante sem açúcar a gosto
- Canela em pó para polvilhar (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lave o arroz em água fria para remover o excesso de amido. Em seguida, escorra.
2. Em uma panela grande, despeje o leite sem lactose (ou leite não lácteo) e acrescente o arroz, o pau de canela e a casca de limão. Leve a mistura para ferver em fogo médio-alto.
3. Reduza o fogo para baixo e cozinhe o arroz em fogo baixo, mexendo ocasionalmente para evitar que grude, por cerca de 30 a 40 minutos ou até o arroz ficar macio e a mistura engrossar.
4. Adicione adoçante sem açúcar a gosto, lembrando que o arroz doce é tradicionalmente levemente doce. Você pode adicionar mais ou menos de acordo com suas preferências.
5. Retire o pau de canela e a casca de limão.
6. Despeje o pudim de arroz em tigelas individuais ou em um recipiente grande. Deixe esfriar até a temperatura ambiente e leve à geladeira por pelo menos 1-2 horas ou até ficar bem gelado.
7. Antes de servir, polvilhe canela em pó por cima, se desejar.