

Receitas de Bolos

sem glúten e sem lactose



INTRODUÇÃO: BOLOS SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

OS BOLOS LIVRES DE GLÚTEN E LACTOSE SÃO ALTERNATIVAS SABOROSAS E MAIS SAUDÁVEIS PARA QUEM NECESSITA EXCLUIR ESSES COMPONENTES DA ALIMENTAÇÃO. AO ADAPTAR RECEITAS CLÁSSICAS PARA VERSÕES SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE, É POSSÍVEL APRECIAR DOCES DELICIOSOS, ADEQUADOS A DIETAS COM RESTRIÇÕES ESPECÍFICAS.

UTILIZANDO INGREDIENTES SUBSTITUTIVOS E EXPLORANDO A CRIATIVIDADE CULINÁRIA, PODE-SE PREPARAR BOLOS QUE RESPEITAM ESSAS LIMITAÇÕES SEM PERDER QUALIDADE NO SABOR OU NA CONSISTÊNCIA. NESTA SEÇÃO, VOCÊ TERÁ ACESSO A UMA COLETÂNEA EXCLUSIVA COM 100 RECEITAS DE BOLOS SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE, PERFEITAS PARA TODOS OS PALADARES.



BENEFÍCIOS DE UMA DIETA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

MELHORA DA DIGESTÃO

A RETIRADA DO GLÚTEN E DA LACTOSE DA DIETA PODE AJUDAR A DIMINUIR INCÔMODOS GASTROINTESTINAIS, COMO INCHAÇO E DESCONFORTO ABDOMINAL, PROPORCIONANDO UMA DIGESTÃO MAIS SUAVE E EFICIENTE.

REDUÇÃO DA INFLAMAÇÃO

ADOTAR UMA ALIMENTAÇÃO SEM GLÚTEN E LACTOSE PODE CONTRIBUIR PARA A REDUÇÃO DE INFLAMAÇÕES NO CORPO, SENDO ESPECIALMENTE ÚTIL PARA QUEM POSSUI ALGUM NÍVEL DE SENSIBILIDADE A ESSES COMPONENTES.

MELHOR CONTROLE DO PESO

A SUBSTITUIÇÃO DESTES INGREDIENTES TAMBÉM PODE FAVORECER A PERDA DE PESO EM ALGUMAS PESSOAS, UMA VEZ QUE ESTIMULA ESCOLHAS ALIMENTARES MAIS NATURAIS E NUTRITIVAS.

MELHORA DA SAÚDE DA PELE

EM DETERMINADOS CASOS, ELIMINAR O GLÚTEN E A LACTOSE DA ALIMENTAÇÃO PODE RESULTAR EM MELHORAS VISÍVEIS NA PELE, COMO A REDUÇÃO DA ACNE E DE OUTRAS CONDIÇÕES DERMATOLÓGICAS.

BOLO DE CENOURA

- **Ingredientes:**

- 2 cenouras médias raladas
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de açúcar de coco
- 1 e 1/2 xícaras de farinha de arroz
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de nozes picadas (opcional)

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture as cenouras, os ovos e o óleo de coco.
- Adicione o açúcar de coco, a farinha de arroz, o fermento em pó e o sal, misturando bem.
- Se desejar, adicione as nozes picadas.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 35-40 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE BANANA

- **Ingredientes:**

- 3 bananas maduras amassadas
- 2 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de fermento

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture as bananas, os ovos e o óleo de coco.
- Adicione o açúcar de coco, as farinhas, o fermento e a canela, misturando até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 30-35 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE CHOCOLATE

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 xícara de cacau em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar de coco
- 1/2 xícara de óleo de coco derretido
- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o bicarbonato de sódio e o sal.
- Em outra tigela, bata os ovos com o açúcar de coco. Adicione o óleo de coco, o leite de amêndoas e a baunilha, misturando bem.
- Combine os ingredientes secos e úmidos, mexendo até formar uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.



BOLO DE MAÇÃ

- **Ingredientes:**

- 2 maçãs médias picadas
- 2 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó

- **Modo de Preparo:** Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma. Em uma tigela, misture as maçãs picadas, os ovos e o óleo de coco. Adicione o açúcar de coco, as farinhas, o fermento e a canela, misturando bem. Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 35-40 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE LIMÃO

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de amido de milho
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 xícara de açúcar de coco
- 1/2 xícara de óleo de coco derretido
- Suco e raspas de 2 limões
- 1 xícara de leite de amêndoas

- **Modo de Preparo:** Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, o amido de milho, o fermento em pó e o sal. Em outra tigela, combine o açúcar de coco, o óleo de coco derretido, o suco e as raspas de limão e o leite de amêndoas. Misture os ingredientes secos e úmidos até obter uma massa homogênea. Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 30-35 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.



BOLO DE COCO

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de farinha de coco
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- 4 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco derretido
- 1 xícara de leite de coco

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela grande, misture a farinha de coco, o açúcar de coco, o fermento em pó e o sal.
- Em outra tigela, bata os ovos e adicione o óleo de coco derretido e o leite de coco.
- Combine os ingredientes secos e úmidos até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 35-40 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE ABACAXI

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara de açúcar de coco
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco derretido
- 1 xícara de suco de abacaxi natural
- 1 xícara de pedaços de abacaxi

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, o açúcar de coco, o fermento em pó e o sal.
- Em outra tigela, bata os ovos e adicione o óleo de coco derretido, o suco de abacaxi e os pedaços de abacaxi.
- Combine os ingredientes secos e úmidos até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.



BOLO DE AMENDOIM

- **Ingredientes:**

- 1 xícara de farinha de amendoim
- 1 xícara de açúcar de coco
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela grande, misture a farinha de amendoim, o açúcar de coco e o fermento em pó.
- Em outra tigela, bata os ovos e adicione o óleo de coco derretido e o leite de amêndoas.
- Combine os ingredientes secos e úmidos até obter uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 30-35 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE MILHO VERDE

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de milho verde fresco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de açúcar de coco
- 1 xícara de fubá
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal

- **Modo de Preparo:** Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma. No liquidificador, bata o milho verde, os ovos e o óleo de coco até obter uma mistura homogênea. Em uma tigela, misture o açúcar de coco, o fubá, o fermento em pó e o sal. Incorpore a mistura do liquidificador aos ingredientes secos, mexendo até formar uma massa homogênea. Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE MANDIOCA

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de mandioca ralada
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de açúcar de coco
- 1 xícara de coco ralado
- 1 colher de sopa de fermento em pó

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture a mandioca ralada, os ovos, o óleo de coco, o açúcar de coco e o coco ralado.
- Adicione o fermento em pó e misture bem.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 40-45 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE FUBÁ COM GOIABADA

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de fubá
- 1 xícara de açúcar de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Goiabada em cubos para decorar

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture o fubá e o açúcar de coco.
- Adicione os ovos, o óleo de coco e o leite de coco, misturando bem.
- Acrescente o fermento em pó e misture novamente.
- Despeje a massa na forma e distribua os cubos de goiabada por cima.
- Leve ao forno por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE MILHO COM COCO

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de milho verde
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de açúcar de coco
- 1 xícara de coco ralado
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de fermento em pó

- **Modo de Preparo:** Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma. No liquidificador, bata o milho verde, os ovos e o óleo de coco até obter uma mistura homogênea. Em uma tigela, misture o açúcar de coco, o coco ralado, a farinha de arroz e o fermento em pó. Incorpore a mistura do liquidificador aos ingredientes secos, mexendo até formar uma massa homogênea. Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE ABÓBORA

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de purê de abóbora
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1 e 1/2 xícaras de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de noz-moscada
- Pitada de sal

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture o purê de abóbora, os ovos, o óleo de coco e o açúcar de coco.
- Adicione a farinha de arroz, o fermento em pó, a canela, a noz-moscada e o sal, misturando bem.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 40-45 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE AIPIM COM COCO

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de aipim ralado
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de açúcar de coco
- 1 xícara de coco ralado
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de fermento em pó

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture o aipim ralado, os ovos, o óleo de coco e o açúcar de coco.
- Adicione o coco ralado, a farinha de arroz e o fermento em pó, misturando bem.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE LARANJA

- **Ingredientes:**

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

- **Modo de Preparo:** Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma. Cozinhe as laranjas inteiras em água por aproximadamente 30 minutos. Após esfriarem, corte-as em pedaços e retire as sementes. No liquidificador, bata as laranjas cozidas com casca, os ovos e o óleo de coco até obter uma mistura homogênea. Em uma tigela, misture o açúcar de coco, a farinha de arroz e o fermento em pó. Incorpore a mistura do liquidificador aos ingredientes secos, mexendo até formar uma massa homogênea. Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE FRUTAS VERMELHAS

- **Ingredientes:**

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de frutas vermelhas
(morangos, amoras, framboesas)

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture a farinha de arroz, o polvilho doce, o açúcar de coco, o fermento em pó e o sal.
- Em outra tigela, bata os ovos e adicione o óleo de coco.
- Misture os ingredientes secos e úmidos até obter uma massa homogênea.
- Adicione as frutas vermelhas à massa e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 35-40 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE BATATA DOCE

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de purê de batata doce
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- Pitada de sal

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela grande, misture o purê de batata doce, os ovos e o óleo de coco.
- Adicione o açúcar de coco, as farinhas, o fermento em pó, a canela e o sal, misturando bem.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 40-45 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE MILHO COM COCO

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de milho verde fresco
- 1 xícara de leite de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de açúcar de coco
- 1 xícara de fubá
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- Coco ralado para decorar

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- No liquidificador, bata o milho verde, o leite de coco, os ovos e o óleo de coco até obter uma mistura homogênea.
- Em uma tigela, misture o açúcar de coco, o fubá, o fermento em pó e o sal.
- Incorpore a mistura do liquidificador aos ingredientes secos, mexendo até formar uma massa homogênea.
- Despeje a massa na forma, polvilhe coco ralado por cima e leve ao forno por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE QUINOA COM LARANJA

- **Ingredientes:**

- 1 xícara de quinoa cozida
- Suco e raspas de 2 laranjas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Pitada de sal

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture a quinoa cozida, o suco e as raspas de laranja, os ovos e o óleo de coco.
- Adicione o açúcar de coco, a farinha de amêndoas, o fermento em pó e o sal, misturando bem.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 35-40 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE AVEIA E MAÇÃ

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de aveia sem glúten
- 2 maçãs médias raladas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- Pitada de sal

- **Modo de Preparo:** Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma. Em uma tigela, misture a aveia, as maçãs raladas, os ovos e o óleo de coco. Adicione o açúcar de coco, o fermento em pó, a canela e o sal, misturando bem. Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 35-40 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE BANANA E CHOCOLATE

- **Ingredientes:**

- 3 bananas maduras amassadas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/4 xícara de cacau em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- Pitada de sal
- Chocolate amargo picado (opcional)

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture as bananas amassadas, os ovos, o óleo de coco, o açúcar de coco e a essência de baunilha.
- Adicione a farinha de arroz, o cacau em pó, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o sal, misturando bem.
- Se desejar, adicione o chocolate amargo picado à massa.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 35-40 minutos, ou até que esteja cozido. Faça o teste do palito para verificar.



BOLO DE LIMÃO E AMÊNDOA

- **Ingredientes:** 2 xícaras de farinha de amêndoas 1/2 xícara de açúcar de coco 3 ovos 1/4 xícara de óleo de coco Suco e raspas de 2 limões 1 colher de chá de fermento em pó
-
-

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o açúcar de coco, os ovos, o óleo de coco, o suco e as raspas de limão.
- Adicione o fermento em pó e misture bem.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 30-35 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE PÊSSEGO

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de açúcar de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de leite de amêndoas
- 2 pêssegos frescos picados
- 1 colher de sopa de fermento em pó

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, o polvilho doce e o açúcar de coco.
- Adicione os ovos, o óleo de coco e o leite de amêndoas, misturando bem.
- Incorpore os pêssegos picados à massa.
- Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE MARACUJÁ

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de açúcar de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- Suco e polpa de 3 maracujás
- 1 colher de sopa de fermento em pó

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, o polvilho doce e o açúcar de coco.
- Adicione os ovos, o óleo de coco, o suco e a polpa de maracujá, misturando bem.
- Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE AMÊndoas e Laranja

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 xícara de açúcar de coco
- 3 ovos
- Suco e raspas de 2 laranjas
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de sopa de fermento em pó

- **Modo de Preparo:** Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma. Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o açúcar de coco, os ovos, o suco e as raspas de laranja e o óleo de coco. Adicione o fermento em pó e misture até incorporar. Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 30-35 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE LIMÃO E AMÊndoas

- **Ingredientes:** 2 xícaras de farinha de amêndoas 1 xícara de açúcar de coco 3 ovos Suco e raspas de 2 limões 1/4 xícara de óleo de coco 1 colher de sopa de fermento em pó
-
-

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o açúcar de coco, os ovos, o suco e as raspas de limão e o óleo de coco.
- Adicione o fermento em pó e misture até incorporar.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 30-35 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE MORANGO

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara de açúcar de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de purê de morangos
(morangos batidos no liquidificador)
- 1 colher de sopa de fermento em pó

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture a farinha de arroz, o açúcar de coco, os ovos, o óleo de coco e o purê de morangos.
- Adicione o fermento em pó e misture até incorporar.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 35-40 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



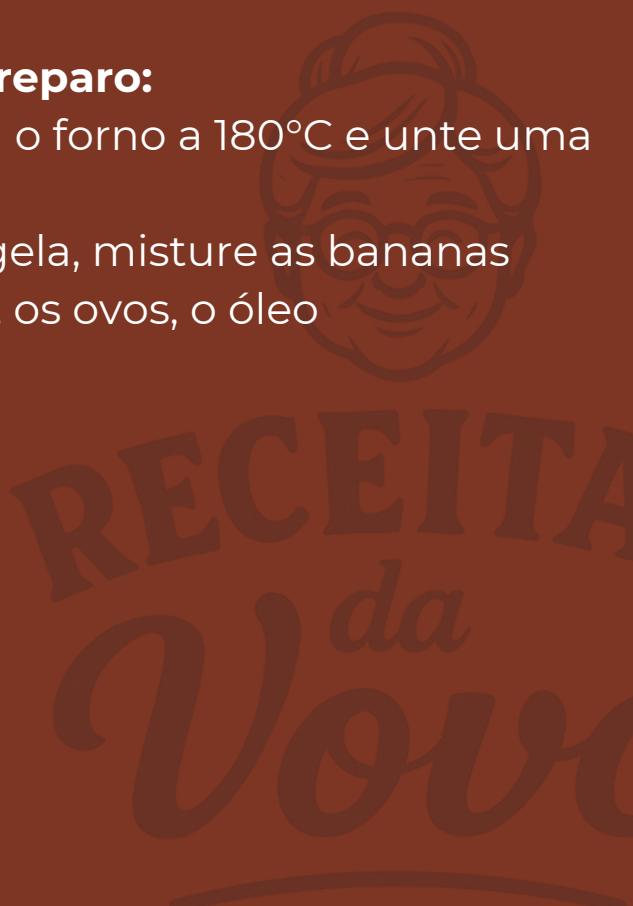
BOLO DE BANANA E AVEIA

- **Ingredientes:**

- 3 bananas maduras amassadas
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 2 xícaras de aveia sem glúten
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- Pitada de sal

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture as bananas amassadas, os ovos, o óleo



BOLO DE LIMÃO E SEMENTES DE CHIA

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- Pitada de sal
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- Suco e raspas de 2 limões
- 2 colheres de sopa de sementes de chia

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, o açúcar de coco, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o sal.
- Em outra tigela, bata os ovos e adicione o óleo de coco, o suco e as raspas de limão.
- Combine os ingredientes secos e úmidos, adicionando as sementes de chia e misturando bem.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 30-35 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE MORANGO E COCO

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de farinha de coco
- 1 xícara de açúcar de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- Pitada de sal
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de morangos picados

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela grande, misture a farinha de coco, o açúcar de coco, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o sal.
- Em outra tigela, bata os ovos e adicione o óleo de coco e o leite de coco.
- Combine os ingredientes secos e úmidos, adicionando os morangos picados e misturando bem.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE NOZES E CANELA

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- Pitada de sal
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1 xícara de nozes picadas

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, o açúcar de coco, o fermento em pó, a canela em pó e o sal.
- Em outra tigela, bata os ovos e adicione o óleo de coco e o leite de amêndoas.
- Combine os ingredientes secos e úmidos, adicionando as nozes picadas e misturando bem.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE CAFÉ

- **Ingredientes:**

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1/2 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de café forte
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó

- **Modo de Preparo:** Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma. Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz e o açúcar de coco. Adicione o óleo de coco, o café e os ovos, misturando bem. Por último, incorpore o fermento em pó. Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 35-40 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE MILHO CREMOSO

- **Ingredientes:** 2 xícaras de milho verde 3 ovos 1/2 xícara de óleo de coco 1/2 xícara de fubá 1 xícara de leite de coco 1 colher de sopa de fermento em pó Coco ralado para decorar (opcional)
-
-

- **Modo de Preparo:** Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma. No liquidificador, bata o milho verde, os ovos, o óleo de coco, o açúcar de coco e o leite de coco até obter uma mistura homogênea. Em uma tigela, misture o fubá e o fermento em pó.
- Incorpore a mistura do liquidificador aos ingredientes secos, mexendo até obter uma massa homogênea. Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.



BOLO DE BANANA E CASTANHA DO PARÁ

- **Ingredientes:**

- 3 bananas maduras amassadas
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de açúcar de coco
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de castanha do Pará picada
- 1 colher de sopa de fermento em pó

- **Modo de Preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, misture as bananas, os ovos e o óleo de coco.
- Adicione o açúcar de coco, a farinha de amêndoas e a castanha do Pará, misturando bem.
- Por último, incorpore o fermento em pó.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 35-40 minutos, ou até que esteja dourado e firme ao toque.





RECEITAS
da
Vovó