

# CASEIRINHOS LIVRE LACTOSE



Pães, Bolos e Biscoitos  
para Todos os Dias



# 01

## PÃES



## Pão Doce de Coco

Grau de Dificuldade: Fácil

Rendimento: 8 pãezinhos

Tempo de Preparo: 1h 45min (incluindo o tempo de fermentação)



### Ingredientes:

- ✓ :2 xícaras de farinha de trigo
- ✓ 1/2 xícara de açúcar
- ✓ 1/2 xícara de leite de coco
- ✓ 1/4 xícara de óleo vegetal
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ Coco ralado (sem lactose) a gosto

### Modo de preparo:

Misture o fermento, o leite de coco e o açúcar.

Deixe descansar por 10 minutos.

Adicione o óleo, o sal e a farinha aos poucos.

Sove a massa até ficar lisa.

Cubra e deixe crescer por 1 hora.

Modele os pães, polvilhe coco por cima.

Asse a 180°C por 25 minutos ou até dourar.

## BOLOS





## Bolo de Chocolate

Grau de Dificuldade: Fácil

Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 15 minutos (+ 35 minutos de forno)



### Ingredientes:

- ✓ 3 ovos 1 xícara de água morna
- ✓ 1/2 xícara de óleo
- ✓ 1 xícara de açúcar
- ✓ 1 xícara de cacau em pó
- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Modo de preparo:

Misture os ovos, a água, o óleo e o açúcar.

Acrescente o cacau e a farinha aos poucos.

Adicione o fermento por último.

Despeje em forma untada.

,Asse a 180 °C por cerca de 35 minutos.

# BISCOITOS







## Biscoito de Aveia e Banana

Grau de Dificuldade: Fácil

Rendimento: 10 a 12 unidades

Tempo de Preparo: 25 minutos



### Ingredientes:

- ✓ 2 bananas maduras amassadas
- ✓ 1 xícara de aveia em flocos
- ✓ 1/2 colher de chá de canela em pó (opcional)
- ✓ 1 colher de sopa de óleo de coco (ou outro óleo vegetal)
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 2 colheres de gotas de chocolate sem lactose

### Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa úmida.

Com uma colher, modele os biscoitos e coloque em uma forma forrada com papel manteiga.

Asse por cerca de 15 a 20 minutos ou até dourar levemente.

Espera esfriar antes de servir.

# AGRADECIMENTO



Muito obrigado por baixar e utilizar este e-book de  
receitas sem lactose!

Foi criado com carinho para facilitar seu dia a dia e tornar  
seus momentos na cozinha mais saborosos e leves.

Espero que cada receita traga alegria à sua mesa.

Boa leitura, bom apetite — e volte sempre que quiser!

Conteúdo construído por meios didáticos



Vivian da Cunha