

Receitas
SAUDÁVEIS
PARA AS
Festas
por Cozinha do Bem



Este e-book nasceu de uma brincadeira feita
entre 11 perfis de receitas saudáveis
(veja quem são na próxima página!)

Fizemos um amigo secreto e o combinado era
reproduzir uma receita da pessoa sorteada. O
resultado você confere nas próximas páginas,
junto com algumas receitas extras. Tudo pensado
para que seu fim de ano seja repleto de pratos
saudáveis e deliciosos!

**Se testar alguma das receitas em casa, poste foto
no instagram com a hashtag #amigoCDB**

Esperamos que goste!

CAROL BUSTAMANTE

www.irmaosnacozinha.com
instagram.com/irmaosnacozinha
facebook.com/irmaosnacozinha
irmaosnacozinha@hotmail.com

CLAUDIA MERQUIOR

www.bloghortela.com
instagram.com/bloghortela
facebook.com/bloghortela
bloghortela@gmail.com

FELICIA FIGLIUOLO

www.alimentodobem.org
instagram.com/alimentodobem
facebook.com/alimentodobemfood

FLAVIA MACHIONI

www.lactosenao.com
instagram.com/lactosenao
facebook.com/lactosenao
youtube.com/lactosenao
contato@lactosenao.com

ISABELLA NARDINELLI

instagram.com/umblogsaudavel
facebook.com/umblogsaudavel
umblogsaudavel@hotmail.com

MARI REZENDE

instagram.com/chefmarirezende
facebook.com/chefmarirezende
goutmetdobem@hotmail.com

PATI BIANCO

www.frufruta.com.br
instagram.com/frufruta
youtube.com/frufruta
facebook.com/frufruta
contato@frufruta.com.br

PATRICIA HELU

www.patriciahelu.com
instagram.com/patriciahelu
facebook.com/patriciahelu
contato@patriciahelu.com

SABRINA RAVAGNANI

www.semculpanenhuma.com
instagram.com/semculpanenhuma
facebook.com/semculpanenhuma
youtube.com/c/SemculpaNenhuma
contato@semculpanenhuma.com

YAMILY BENIGNI

www.emagrecerto.com
instagram.com/EmagrecerCerto
youtube.com/EmagrecerCerto
facebook.com/EmagrecerCerto
contato@EmagrecerCerto.com

JEANE REINERT

www.kitutessem lactose.com.br
facebook.com/kitutessem lactose
instagram.com/kitutessem lactose
youtube/kitutessem lactose
contato@kitutessem lactose

Projeto Gráfico e Diagramação: Pati Bianco

Todo o conteúdo (fotos e textos) desse e-book são de propriedade intelectual das autoras.
É proibida a cópia, distribuição ou impressão para fins comerciais sem autorização legal.



entrada



Salpicão de Frango e Castanhas

RECEITA ORIGINAL: PATI @frufruta

FEITO POR: FELICIA @alimentodobem

CREME DE CASTANHAS:

- 10 ml de leite de coco (~1 Cs)
- 1/4 de xícara (aprox. 16 unidades) de castanha de caju crua deixada de molho por 4hrs ou mais
- 2Cs água
- 1/2 Cchá azeite de oliva
- Suco de 1/2 limão
- Sal a gosto

SALPICÃO:

- 100g de frango (1/2 xic)
- 50g de batata doce cozida picada
- 50g de tomate picado
- 1 maçã pequena picada
- Salsinha ou salsão picados a gosto
- Legumes a gosto
- Uva passa a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Creme de castanhas:

Descarte a água do molho e adicione ao processador com todos os outros ingredientes. Bata até obter um creme homogêneo.

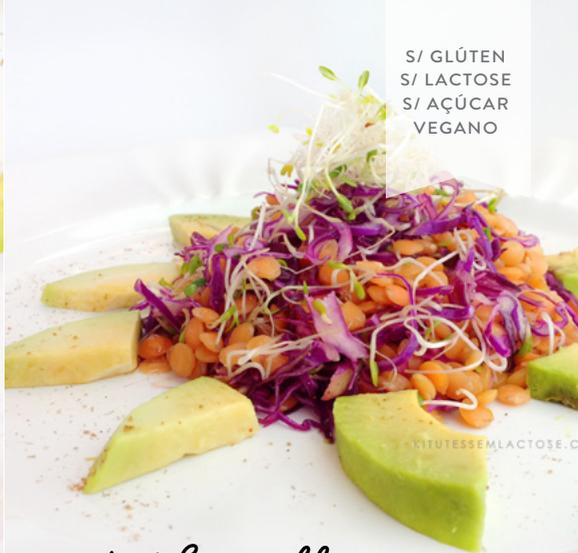
Salpicão:

Cozinhe e desfie o frango, faça um refogado e tempere ele com cúrcuma e páprica para ficar mais saboroso!

Cozinhe a batata doce em cubos e outros legumes que vc queira adicionar. (Eu adicionei brócolis e abobrinha.)

Adicione uma maçã picada, uva passa e salsão a gosto.

Misture todos os ingredientes e no lugar da maionese faça um creme de castanha de caju.



S/ GLÚTEN
S/ LACTOSE
S/ AÇÚCAR
VEGANO

Salada Refrescante de Lentilha

RECEITA: JEANE @kitutessemilactose

- 60g de lentilha de sua preferencia
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 cebola bem picada
- 200g de repolho roxo ralado
- Suco de 1 limão
- Suco de ½ laranja
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 favo de broto de alfafa ou outro
- 1 abacate médio maduro, porém firme
- 10g de gergelim ou castanha de caju torradas (opcional)

MODO DE PREPARO:

Lave a lentilha, escorra toda água e reserve. Em uma panela em fogo baixo, refogue a cebolinha picada no óleo de coco, assim que estiver bem dourada adicione a lentilha e cozinhe de modo

que fique al dente. (Se necessário adicione um pouco de água).

Despeje a lentilha em um recipiente e adicione o repolho, suco de limão, suco de laranja, azeite de oliva, sal e pimenta e misture muito bem. Cuidadosamente adicione o broto de alfafa, misture e reserve. Corte o abacate em cubos e adicione na salada.

Disponha a salada no prato onde será servido e finalize com o gergelim. Reserve na geladeira até servir.

OBS: Poderá substituir os brotos de alfafa e lentilha por brotos de lentilha, é só germinar os grãos.

Deixe 3 colheres de sopa de lentilha de molho por 12 horas em 1 vidro. Depois lave bem. Deixe em um vidro aberto e coberto com um pano.

Deixe espaço no vidro porque vão multiplicar de tamanho com os brotos. Deixe em temperatura ambiente, na sombra.

Dica: Salada Natalina

POR: Cláudia @bloghortela

A salada também pode ajudar na decoração da mesa da ceia. Basta escolher um prato bem bonito e começar cobrindo-o com folhas cruas como se fossem as pétalas de uma flor.

Depois, distribua frutas frescas, secas e nozes por cima, finalizando com um pote pequeno e circular colocado no centro do prato contendo o molho.



*prato
principal*





S/ GLÚTEN
S/ LACTOSE
S/ AÇÚCAR
VEGANO

Torta Cremosa de Espinafre e Alho-Poró

RECEITA: Pati @frufruta

MASSA

- 1 xícara de farinha de arroz integral (ou de aveia)
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 4 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 1/4 xícara de azeite de oliva virgem
- 5 colheres de sopa a 1/3 de xícara de água
- 1/2 colher de chá de sal

RECHEIO

- 2 maços de espinafre sem os talos
- 1/2 talo de alho-poró
- 500gr de tofu (preferencialmente orgânico)
- suco de 1/2 limão
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de sopa de fermento
- 1 colher de sopa de azeite

INSTRUÇÕES MASSA

Em uma vasilha grande, misture todos os ingredientes secos. Adicione o azeite e, aos poucos, a água. Amasse com as mãos

até virar uma bola de massa e utilize-a para forrar uma forma de fundo removível.

Leve a forma com a massa ao freezer por 10 minutos. Pré-aqueça o forno a 200°C Retire do freezer e faça furos na base da massa para que o vapor passe. Asse por 15 minutos.

INSTRUÇÕES RECHEIO

Refogue os 2 maços de espinafre com uma pitada de sal até que murche. Retire da panela, pique grosseiramente. Reserve.

Pique o alho poró em fatias finas. Reserve.

No liquidificador, bata o tofu, o limão, o azeite, o sal e o fermento até obter um creme. Aqueça uma panela com um fio de azeite e refogue o alho-poró até que ele murche. Adicione o espinafre picado e refogue novamente. Misture o creme de tofu com o espinafre e o alho-poró.

MONTAGEM

Retire a massa do forno e despeje o recheio, ajeitando com uma espátula. Volte ao forno por mais 10 a 15 minutos, até que se forme uma película sobre o recheio. Se seu forno tiver função grill, deixe por mais 3 minutos para que fique bem dourada.

S/ GLÚTEN
S/ LACTOSE
S/ AÇÚCAR

Lombo Recheado Acompanhado de Maças Assadas

RECEITA: Sabrina @semculpanenhuma

PARA O LOMBO:

- 500 g de lombo de porco
- 8 ameixas descaroçadas
- 8 nozes
- 1 colher de sopa de mostarda para recheiar
- 3 colheres de sopa de mostarda pra untar
- 2 colheres de sopa de mel
- 1/2 taça de vinho branco
- 1 Colher de sopa de amido de milho
- 50 g de caldo de legumes
- suco de 1 limão
- ervas e temperos a gosto

PARA A MAÇÃ:

- Maçã verde (quantas desejar servir)
- 1 colherde sopa de açúcar fit para cada maçã
- 1 colher de sopa de vinho do porto para cada maçã
- 1/2 colher de sopa de raspas de limão para cada maçã
- 1 colher de chá de canela para cada maçã

MODO DE PREPARO:

Faça uma pasta misturando as nozes picadas, com as ameixas e a mostarda do recheio. Faça um corte no lombo para que fique como uma bolsa, e coloque o recheio dentro dela. Feche a parte aberta do lombo com palitos, ou amarre com um barbante. Faça uma outra pasta misturando o restante da mostarda, o mel e o suco do limão. Coloque o lombo numa assadeira e regue com esta mistura. Leve ao forno pré-aquecido a 280 graus por apenas 15 minutos, regando sempre com o próprio suco que o lombo for soltando durante a cocção. Retire do forno, passe o lombo numa chapa ou frigideira bem quente. Grelhe dos dois lados, unte mais uma vez com a mistura de mostarda. Coloque de volta à assadeira e regue com o vinho e caldo de legumes, e volte ao forno por mais 15 minutos. Retire o lombo da assadeira. Pegue o caldo que restou dele, coe e engrosse o caldo misturando o amido de milho e despeje por cima do lombo.

MAÇÃ

Tire a tampa das maçãs, corte em fatias grossas. Coloque-as numa forma, polvilhe o açúcar, o vinho do porto, a canela e as raspas de limão. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos, ou até que fiquem macias e douradas.

S/ GLÚTEN
S/ LACTOSE
S/ AÇÚCAR
VEGANO



Tabule de Quinoa

RECEITA: Yamily @emagrecercerto

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 pepino em cubos
- Tomate-cereja ou o tomate grande em cubos
- 1 cebola roxa picada
- Folhas de salsinha picada
- Hortelã a gosto picado
- 1 limão espremido
- 3 colheres de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes em uma tigela. Mexa bem até estarem bem misturados. E pronto!



guarnição

S/ GLÚTEN
S/ LACTOSE
S/ AÇÚCAR

www.EMAGRECERCERTO.com

Farofa Funcional

RECEITA ORIGINAL: Sabrina @semculpanenhuma

FEITO POR: Yamily @emagrecercerto

- 1 colher de azeite de oliva
- 1 ovo tamanho grande cozido
- ½ cebola picada
- 1-2 dentes de alho
- 1 xícara de farelo de aveia
- Sal rosa e pimenta a gosto para temperar.

MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira adicione o azeite e a cebola para refogar até ficar transparente. Depois adicione o alho e refogue um pouco mais. Adicione o ovo cozido e salteie um pouco. Coloque o farelo de aveia e mexa bem, tempere a gosto e continue mexendo até ficar sequinha e corada.

Dica: Adicione outros ingredientes de sua farofa tradicional favorita e pronto!

S/ GLÚTEN
S/ LACTOSE
S/ AÇÚCAR



Pão de Queijo Recheado

RECEITA ORIGINAL: Felicia @alimentodobem

FEITO POR: Patricia @patriciahelu

- 8 colheres de sopa de batata doce
- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 2 colheres de fécula de batata
- 4 colheres de sopa de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de farinha e linhaça
- 1 pitada de Goma Xantana (opcional)
- 2 colheres de sopa de manteiga ghee ou azeite

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e forme bolinhas com a massa;

Recheie com o queijo de sua preferência;

Umideça a bolinha e polvilhe farinha de linhaça ou ervas decas em cima;

Leve ao forno pré aquecido por aproximadamente 15 minutos.



Farofa de Cenoura e Coco

RECEITA: Flavia @lactosenao

- 4 colheres de sopa de manteiga ghee ou óleo de coco
- 3 dentes de alho amassados
- 2 cebolas em rodela finas
- 1/2 colher de sopa de sal
- 3/4 xícara de farinha de coco ou do resíduo do leite de coco caseiro
- 1/3 xícara farinha de mandioca
- 1 cenoura ralada

MODO DE PREPARO:

Doure o alho e a cebola na manteiga ghee. Adicione o sal para a água da cebola sair mais rápido. Deixe dourando até diminuir bem e ficar bem macia. Adicione as farinhas de vá mexendo. Deixe as farinhas darem uma leve tostada.

Por fim, adicione a cenoura ralada - já com o fogo desligado.

Acerte o sal, caso precise.

S/ GLÚTEN
S/ LACTOSE
S/ AÇÚCAR
VEGANO

FRUFruta.COM.BR

Vagem com Cogumelo Cremoso

RECEITA: Pati @frufruta

- 200 gramas de vagem
- 200 gramas de cogumelos frescos (usei portobelo e paris)
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente pequeno de alho
- 1/2 colher (sopa) de mostarda em grãos
- 1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu)
- 2 colheres (sopa) de biomassa de banana verde
- Alecrim à gosto
- Sal e pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO:

Corte as pontas das vagens. Encha uma panela grande com água suficiente para cobrir as vagens. Deixe ferver e adicione-as (já lavadas).

Abaixe o fogo, coloque uma pitada de sal e deixe cozinhar por cerca de 4 minutos, até que elas fiquem macias,

mas ainda um pouco crocantes. Escorra e reserve.

Limpe os cogumelos com um pano úmido e corte em fatias.

Em uma frigideira em fogo médio, coloque as sementes de mostarda e aguarde até que elas comecem a soltar aroma (e fumacinha). Adicione o azeite e refogue o alho.

Coloque na frigideira os cogumelos cortados e deixe refogar até que eles fiquem mais murchinhos e mudem de cor.

Adicione o molho de soja, deixe mais um pouquinho. Adicione a biomassa de banana verde e misture, obtendo um molho cremoso.

Faça montinhos de vagem e sirva os cogumelos por cima, finalizando com alecrim e um pouco de pimenta do reino.

Obs: Serve 2 pessoas, como acompanhamento. Não lave os cogumelos, eles absorvem muita água e ficam sem gosto!

S/ GLÚTEN
S/ LACTOSE
VEGANO



Castanhas Caramelizadas

RECEITA ORIGINAL: Mariana @chefmarirezende

FEITO POR: Isabella @umblogsaudavel

- 2 colheres de sopa cheias de açúcar de coco
- 1 xícara de castanhas (caju, amêndoas, nozes e avelã)
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO:

Em fogo baixo, derreta o açúcar de coco na panela com a canela.

Quando estiver no ponto de “caramelo”, desligue o fogo e coloque as castanhas, misturando com uma espátula.

Coloque em um prato e espere esfriar!

sobremesa





Bolo de nozes com doce de leite light

RECEITA ORIGINAL: Isabella @umblogsaudavel

FEITO POR: Sabrina @semculpanenhuma

- 3 ovos
- 2 gemas
- 1 xícara de açúcar mascavo ou açúcar de côco
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 1 xícara de leite desnatado
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 de xícara de nozes
- 2 colheres de sopa de doce de leite light

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador, com exceção do doce de leite.

Despeje em uma forma retangular (se não for de silicone, precisa untar primeiro), salpique mais um pouco de nozes picadas e o doce de leite para que entrem na massa.

Leve para assar num forno pré-aquecido por 30 minutos.

Desenforme, decore com mais um pouco de doce de leite e nozes e, se desejar, cerejas.

S/ GLÚTEN
S/ LACTOSE
S/ AÇÚCAR
C/ OPÇÃO
VEGANA



Flan de mel com geleia de morango

RECEITA ORIGINAL: Carolina @irmaosnacozinha

FEITO POR: Pati @frufruta

- 1/4 xícara de castanha de caju crua deixada de molho por 6 horas
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1/4 colher (chá) de ágar-ágar*
- 1 e 1/2 colher (sopa) de mel (agave para versão vegana)

GELEIA

- 2 xícaras de morangos (preferencialmente orgânicos)
- 1/4 xícara de suco de maçã integral

MODO DE PREPARO:

Escorra as castanhas e bata com o leite de coco, extrato de baunilha e o ágar-ágar em um processador ou mixer.

Passa para uma panela e mexa até ferver.

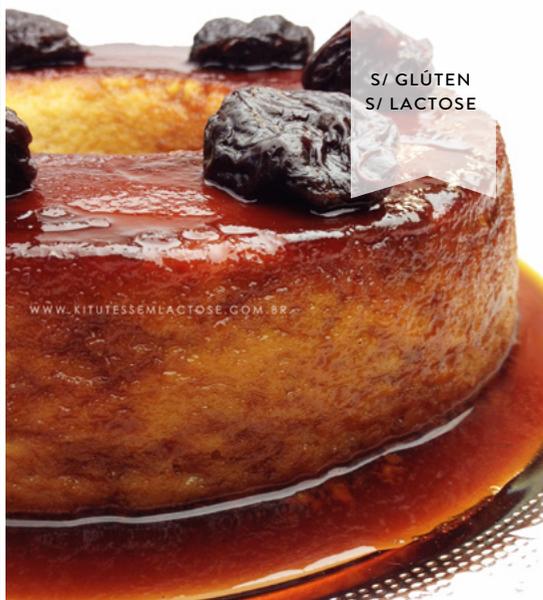
Espere esfriar um pouco e adicione o mel. Se usar agave, pode ferver junto, não adicionei o mel antes para não perder os nutrientes.

Distribua em 4 copinhos. Para fazer a diagonal, coloque-os inclinados, apoiados dentro de outro recipiente. Gele por 1 hora ou até firmar (o ágar-ágar endurece rápido!)

Enquanto isso, faça a geleia:

Pique os morangos, adicione o suco de maçã e leve ao fogo baixo. Depois que estiverem macias, amasse com um garfo para obter a textura desejada.

Espere esfriar e complete os copinhos.



Pudim de Leite Vegetal

RECEITA ORIGINAL: Flávia @lactosenao

FEITO POR: Jeane @kitutessemilactose

- 250 ml de leite vegetal
- 250 ml de creme de castanha de caju
- (bata 1 xícara de castanha de caju deixada de molho por 8h com 3/4 de xícara de água mineral)
- 1/3 xícara de açúcar demerara
- 1 gema
- 2 ovos
- 5 gotas de extrato natural de baunilha

MODO DE PREPARO:

Misture em uma panela o leite vegetal e o creme de castanha de caju. Leve ao fogo até que comece a ferver. Desligue e tampe. Em uma tigela, bata a gema, os ovos e o açúcar, até ficar um creme mais claro. Misture ao líquido ainda quente, de maneira rápida e constante, para que cozinhe por inteiro e fique homogêneo,

por último adicione o extrato de baunilha e mexa bem.

Despeje o líquido na fôrma, por cima do caramelo, e asse em banho-maria. Temperatura do forno deve estar em aproximadamente 180 graus. Asse por 45 minutos.

CARAMELO:

- 1/3 xícara de açúcar demerara
- 1 pitada de sal
- Raspas de laranja - opcional

Misture os ingredientes, despeje na forma do pudim. Leve a forma à boca do fogão e deixe caramelizar. Não mexa com colher, caso preciso, mexa a fôrma - com cuidado porque estará bem quente. Espalhe o caramelo na forma.

Para desenformar: Deixe esfriar completamente, fica mais fácil para não quebrar. Dê uma leve aquecida no fundo da forma para que o caramelo derreta e solte mais fácil.



S/ GLÚTEN
S/ LACTOSE
S/ AÇÚCAR

Brownie Sem Açúcar

RECEITA ORIGINAL: Patricia @patriciahelu

FEITO POR: Mariana @chefmarirezende

- 3 ovos
- 1/2 xícara de mel
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 3/4 de xícara de biomassa
- 3/4 de xícara de fécula de batata
- 100g de nozes
- 50g de chocolate 70% derretido
- pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento

MODO DE PREPARO:

1. Bata os ovos com o mel na batedeira até dobrar de volume.
2. Junte os demais ingredientes, exceto as nozes que devem ser acrescentadas apenas ao final da preparação.
3. Por último, misture as nozes com uma espátula.
4. Unte uma forma de 20X20 e leve ao forno preaquecido 200° por mais ou menos 15 minutos.

RECEITA ORIGINAL:

Jeane @kitutessem lactose

FEITO POR: Carolina

@irmaosnacozinha

S/ GLÚTEN
S/ LACTOSE
VEGANO



Brigadeiro de Amendoim e Beijinho de Abacaxi

BRIGADEIRO DE AMENDOIM

- 1 xícara de biomassa de banana verde amolecida
- 2 xícaras de farinha de amendoim
- 1 xícara de amendoim granulado (opcional, pode enrolar na própria farinha).
- 4 colheres de sopa de açúcar demerara

Adicione em uma panela a biomassa já amolecida. Em seguida adicione também a farinha de amendoim e o açúcar. Misture bem e mexa em fogo baixo até que se misture por completo, assim que engrossar retire do fogo. Posteriormente espere esfriar, leve a geladeira por 30 minutos para que endureça mais.

Assim que estiver mais consistente faça as bolinhas, umedeça as mãos com óleo de coco para deslizar melhor e enrolar com o granulado de amendoim.

BEIJINHO DE ABACAXI

- 1 abacaxi maduro
- 500g de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres de açúcar demerara (dependendo da acidez do abacaxi e do seu paladar)
- Cravo da Índia e canela em pó (opcional)

Descasque o abacaxi e pique em pedaços bem pequenos, despeje-o em uma panela e leve em fogo médio por 5 minutos. Assim que estiver molinho, retire do fogo e bata ainda quente no liquidificador. Despeje o abacaxi na panela, adicione o coco ralado e açúcar e mexa até secar todo o suco do abacaxi. Retire do fogo e espere amornar, reserve na geladeira em um recipiente de vidro bem fechado por em média 3 horas. Unte as mãos com óleo de coco, faça bolinhas, enrolar no coco ralado, adicione o cravo da Índia e armazene na geladeira até a hora de servir. Outra opção é servir de colher ou em tacinhas.

S/ GLÚTEN
S/ LACTOSE
LIGHT



Chocotone light sem glúten

RECEITA ORIGINAL: Yamily @emagrecerto

FEITO POR: Cláudia @bloghortela

- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco instantâneo
- ½ xícara de água morna (não pode ser quente)
- 3 ovos (2 na receita + 1 para pincelar no topo)
- 1 colher (chá) essência de baunilha
- Raspas de limão
- 1 pitada de sal
- 3 colheres de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de mel orgânico
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco orgânico
- 2+1/2 xícaras de mix de farinhas sem glúten
- Gotas de chocolate e nozes picadas a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture o fermento biológico com a água morna e reserve. Em uma

tigela ou batedeira, misture 2 ovos, a baunilha, as raspas do limão, a pitada de sal, o açúcar, o mel e o óleo de coco até ficar homogêneo. Depois misture o fermento biológico reservado na tigela e mexa novamente. Aos poucos vá adicionando a farinha até se transformar em uma massa macia que desgruda das mãos. Cubra com plástico filme e espere crescer por 30 minutos. Depois incorpore o chocolate e as nozes, ou o recheio de sua preferência. Transfira a massa para uma fôrma de papel para panetone ou outra forma disponível, cubra e deixe descansar por 1 hora para crescer ainda mais. Depois de 1 hora, pincelar um ovo mexido por cima para ganhar brilho ao assar, e leve o chocotone sobre um tabuleiro ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 30 minutos ou até passar no teste do palito.

S/ GLÚTEN
S/ LACTOSE
S/ AÇÚCAR

Lactose Não por Flávia Wapikiani

Bolo de Nozes Lowcarb

RECEITA ORIGINAL: Claudia @bloghortela

FEITO POR: Flávia @lactosenao

- 2 xícaras de farinha de nozes - só bater as nozes no liquidificador que vira farinha
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 4 colheres de sopa de Sweetlift da Essential Nutrition - ou 6 colheres de sopa de xylitol, Stevia, outro adoçante
- 4 colheres de sopa de farinha linhaça dourada
- 1 colher de sopa de canela
- 1 colher de sopa de fermento
- 200 ml de leite de amêndoas ou outro vegetal
- 1/2 xícara de uvas passas

MODO DE PREPARO:

No liquidificador, bata bem os ovos, o óleo de coco e o leite vegetal. Acrescente os demais ingredientes e misture à mão. Despeje a massa em forma untada ou em forminhas individuais de muffin. Asse em forno pré-aquecido a 180° por uns 30 minutos ou até que o palito saia limpo quando espetado.



Rabamada Fit

RECEITA: Sabrina @semculpanenhuma

- 2 pães dormidos (baguete integral, ou pão sem glúten)
- 1 xícara de leite desnatado (ou leite vegetal – amêndoas ou castanhas)
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó ou ½ xícara de açúcar demerara ou de coco
- 1 colher de chá de baunilha
- 2 ovos
- Açúcar fit e canela para polvilhar

MODO DE PREPARO:

Aqueça o leite com o adoçante/açúcar e a baunilha até que fique morno e o açúcar tenha dissolvido. Não precisa ferver, morno basta.

Coloque as fatias do pão cortadas (não podem estar muito finas) passe na mistura de leite.

Bata as claras em neve e reserve.

Bata as gemas com um garfo mesmo, e misture às claras em neve delicadamente.

Tire os pães da mistura do leite, passe na mistura de ovos e doure em uma frigideira antiaderente untada com óleo de côco, por todos os lados. Por último, passe na mistura de açúcar e canela.



Bolo Cremoso de Chocolate

RECEITA: Flávia @lactosenao

- 250g de biomassa de banana verde
- 100g de chocolate sem leite - procure os com pelo menos 55% cacau
- 3 ovos
- 1/4 xícara de cacau em pó
- 1/2 xícara de açúcar de coco ou mascavo
- 2 colheres de sopa de óleo de coco ou manteiga ghee
- 1 colher de sopa de fermento químico
- Nozes, amêndoas ou castanhas picadas - opcional

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno em fogo médio (200-230 graus).

Derreta o chocolate em banho-maria ou de 30 em 30 segundos no microondas.

Bata a biomassa de banana verde, o chocolate derretido, ovos, cacau, açúcar e óleo, no liquidificador até ficar um creme homogêneo. Adicione o fermento e as oleaginosas, caso tenha optado por colocar, apenas misturando com uma espátula.

Despeje a massa em forma de 21 cm com fundo removível, untada com óleo de coco e polvilhada com cacau. Assa por 12-17 minutos - as beiradas do bolo devem estar mais firmes e o centro mais macio. Este é um bolo bem cremoso, por isso se assar demais ele vai perder sua característica!



Bolo de Avelã e Castanha do Pará

RECEITA: Claudia @bloghortela

- 1 xícara da farinha de avelãs
- 1 xícara de farinha de castanha do Pará
- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo de coco orgânico
- 4 colheres de sopa de xylitol
- 3 colheres de sopa de açúcar de coco
- 4 colheres sopa farinha linhaça dourada
- 2 colheres de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de fermento
- 200ml de leite de coco
- 100g de coco ralado sem açúcar

MODO DE PREPARO:

Bater a massa à mão, começando pelos ovos e líquidos, e finalizando com o fermento. Asse no forno médio pré-aquecido a 180 graus, de 30 a 40 min.

S/ GLÚTEN
S/ LACTOSE
S/ AÇÚCAR
VEGANO



FRUFRUTA.COM.BR

Crème Brûlée de Uva

RECEITA: Pati @frufruta

CRÈME:

- 2 xícaras de suco de uva integral
- 1/2 xícara de castanha de caju crua deixada de molho por 6 horas
- 1 e 1/2 xícaras de leite de coco
- 1/4 xícara de goma de tapioca
- 1/4 xícara de açúcar demerara
- 1/2 colher (chá) de ágar-ágar
- 1 fatia fina de beterraba cozida (opcional)

BRULÉE:

- 1/4 de xícara de açúcar demerara

MODO DE PREPARO:

Escorra as castanhas e bata com todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo.

Passa para uma panela e mexa até ferver e engrossar.

Distribua em ramekins e leve à geladeira por 2 horas, no mínimo.

Bata o açúcar para o brulée no processador ou liquidificador para que ele fique com uma textura mais fina.

Polvilhe um pouco de açúcar sobre cada um dos cremes gelados.

Caramelize o açúcar com ajuda de um maçarico. Sirva com uvas frescas.

Rendimento: 8 a 10 ramekins



*Boas
Festas!*

