



12 RECEITAS DE BOLOS SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

12 receitas de bolos sem glúten e sem lactose, Detalhadas para o sucesso de suas vendas e consumo seguro.

Menu

 culinariaterapia.com

- Breve Introdução e agradecimentos pág. 03
- O que é Glúten? pág. 04
- O que é Lactose? pág. 06
- Quais ingredientes usamos. pág. 07
- Utensílios que devemos usar. pág 09
- Calculo de custos e venda. pág 10
- Dicas importantes. pág. 13
- Bolo fofinho de laranja sem lactose pág. 14
- Bolo de banana, aveia e uvas passas com açúcar natural das frutas. pág 16
- Bolo de batata doce, milho, aveia e leite de coco. pág 18
- Bolo de cenoura com calda de chocolate Sem Trigo e Sem Lactose. pág 20
- Bolo de Batata Doce Fofinho e Úmido Sem Glúten e Sem Lactose. pág. 22
- Bolo de Chocolate Sem Trigo e Sem Leite. pág. 24
- Bolo Incrível Salgado Sem Farinha de Trigo Sem Lactose. pág. 26
- Bolo Fofinho de Macaxeira ou Mandioca Sem Glúten e Sem Lactose. pág 28
- Bolo Laranja e Iogurte Sem lactose e Sem Trigo pág. 30
- Bolo de banana, flocão de milho e uvas passas com açúcar natural das frutas. pág 32
- Bolo Fofinho de Coco Sem trigo e Sem Leite. pág 34
- Bolo Incrível de Flocão de Arroz com Batata Doce sem Farinha de trigo. pág. 36
- Perguntas frequentes. pag. 38

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

O objetivo de nossas receitas

 culinariaterapia.com

Nossas receitas tem por objetivo a preparação fácil, nutritiva e isenta de glúten e lactose de bolos caseiros com ingredientes naturais e fáceis de encontrar.

Essas receitas podem ser úteis para intolerantes, alérgicos e para aqueles que mesmo podendo consumir glúten e lactose, como nós, gostam de ter opções saborosas para enriquecer, variar e alegrar sua dieta.

Aqui atemo-nos unicamente ao ensino da receita e não entraremos em discursões científicas sobre o benefício ou malefício de determinada substancia. Ou seja, esta apostila apresenta exclusivamente instruções de preparo e orientações quanto a manipulação.

Por isso deixamos claro que diagnósticos, orientações nutricionais e prescrições terapêuticas devem ser realizadas exclusivamente em consultas individuais a profissionais de saúde qualificados.

Agradecemos a todos nossos seguidores que tem compreendido a importância de apoiar nosso trabalho que é feito de forma independente sem a interferência de marcas, por isso precisamos de ajuda para manter a produção de vídeos e novas receitas.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

O que é Glúten?

 culinariaterapia.com

De uma maneira bem resumida, o glúten é um **complexo proteico** formado por 2 tipos básicos de proteína, **a glutenina e a gliadina, presente em alguns dos cereais mais comuns, como o trigo, a cevada e o centeio.**

Este agrupamento de proteínas é largamente utilizado na indústria de panificação, massas, cervejas etc., tendo a função de, no caso de pães e bolos por exemplo, conferir elasticidade, aderência e estrutura ao alimento.

Quais são os alimentos que contém glúten?

Já mencionamos alguns dos produtos que possuem o glúten em sua composição, mas vamos detalhá-los melhor. Estes são os alimentos que contém glúten:

- **Trigo e derivados:** produtos com farinha de trigo; pães, bolos e outros produtos de panificação e confeitaria; biscoitos, bolachas e salgadinhos; panquecas, waffles e crepes; macarrão, pizzas e outras massas; etc.;
- **Cevada:** todos os alimentos que a levam em sua composição, incluindo o malte, como a **cerveja e o whisky**;
- **Outros grãos e cereais:** aveia (por **contaminação cruzada**), centeio, trigo de kibe etc

Contaminação Cruzada

Além dos alimentos derivados do trigo, da cevada ou do centeio que possuem, **naturalmente, glúten** em sua composição, existem outros **alimentos que podem estar contaminados pelo glúten**. Isto ocorre pelo famoso processo chamado de **contaminação cruzada**.

Basicamente, a contaminação cruzada ocorre quando há transferência de traços ou partículas de glúten de um alimento para outro, sendo direta ou indiretamente, intencionalmente ou não.

Esta contaminação pode ocorrer de diversas formas, seja na área de manipulação dos alimentos, durante o plantio e colheita da matéria-prima, durante o embalamento ou armazenamento do produto ou até mesmo durante o transporte e comercialização do alimento.

Como a aveia e o milho que são naturalmente livre de glúten, mas seu consumo nem sempre é liberado para portadores de doença celíaca. Isso porque o alimento muitas vezes é cultivado no mesmo terreno do trigo, da cevada e do centeio – que, por sua vez, possuem glúten. Dessa forma, **ocorre a contaminação cruzada durante a colheita**. O problema também pode se repetir durante o processo de

armazenagem desses cereais, fazendo com que celíacos evitem a aveia e o milho com medo de o corpo sofrer alguma reação de intolerância à proteína. ***Por isso, fique sempre atento aos rótulos das embalagens para ter certeza que a aveia e o milho que você está consumindo não possui glúten.***

Alimentos como arroz, milho, lentilha, quinoa, ervilha, grão-de-bico e seus derivados **são isentos de glúten**. Mas é importante ficar de olho em produtos com aditivos químicos no mercado, como, por exemplo, arroz doce e canjica que, dependendo da composição, podem conter a proteína.

Então reforçamos a importância de ler os rótulos e se certificar da informação ”SEM GLÚTEN”.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

O que é Lactose?

 culinariaterapia.com

A lactose é um carboidrato que dá o gosto adocicado ao **leite de origem animal**. É um açúcar exclusivo do leite produzido **por qualquer mamífero**.

Ela é muito importante, ao consumir a lactose estimulamos o nosso intestino a produzir bactérias benéficas. A sua ingestão também reduz o pH intestinal, regula o intestino e aumenta sua resistência, além de proporcionar uma melhor absorção de nutrientes como o cálcio, magnésio, zinco e manganês.

Alguns indivíduos apresentam deficiência na produção da enzima responsável pela digestão da lactose, e ainda outros não podem ingerir também proteínas do leite devido a outros fatores.

Então como já falamos anteriormente devido a sua grande importância para nossa nutrição o leite só deve ser restrito sob supervisão de um profissional de saúde habilitado em consulta individual para que as condições e saúde de cada indivíduo sejam levadas em conta na avaliação. **Não faça autodiagnóstico nem diagnósticos baseados em vídeos postados em redes sociais, ainda que o vídeo seja de algum profissional influente.** Isso pode ser muito perigoso para sua saúde!

Quais leites não contém Lactose naturalmente?

Os leites de origem VEGETAL NÃO CONTÉM lactose, mas se você deseja produzir receitas **isentas de glúten e lactose** observe sempre o rótulo, pois como o leite de aveia que pode não ter lactose por ser um vegetal, MAS pode contudo conter glúten por **contaminação cruzada**.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Quais ingredientes usamos?

Aqui vamos listar os ingredientes básicos que nós usamos em nossas receitas sem glúten e sem lactose. São ingredientes naturais, simples e de fácil aquisição tanto para consumo próprio como para venda.

- **Óleos ou lipídios:** de suma importância na preparação de bolos naturais caseiro sem aditivos, pois ele confere maior maciez e emulsão da massa. Nós gostamos do óleo de girassol filtrado (não transgênico), pois não apresenta nenhum resíduo e é um óleo rico e muito fácil de encontrar. Você pode substituir por: óleo de coco, gordura de coco, manteiga de coco, azeite extra virgem (sem sabor).
- **Açúcar:** Utilizamos sempre açúcar orgânico pois é isento de enxofre e bem mais saboroso. Seu substituto pode ser: açúcar demerara, açúcar mascavo. Quanto ao adoçante já é outro universo que foge do objetivo dessa apostila, o adoçante pode interferir significativamente no resultado final da receita além de não fazer parte de nosso curso.
- **Farinha de arroz:** a farinha de arroz branco ao integral utilizada é sempre a industrializada (SEM GLÚTEN), sempre leia o rótulo. Preparar a própria farinha não é aconselhável, pois além de resultar em diferenças no resultado final da receita também pode ser perigoso pelo risco de **contaminação cruzada** no uso de liquidificador ou equipamentos que foram utilizados para outras receitas contendo Leite de origem animal ou Farinhas com Glúten.
- **Aveia:** a aveia é **naturalmente isenta de glúten. Mas preste atenção!** Como já falamos anteriormente a aveia que achamos nos supermercados em sua maioria traz em sua embalagem informação “CONTÉM GLÚTEN” devido a contaminação cruzada, então procure comprar a aveia em casas especializadas ou em setores especiais de alguns supermercados que vendem aveia, milho, e outros grãos com a seguinte informação na embalagem ” NÃO CONTÉM GLÚTEN” **isso serve para todas as outras farinhas e flocão de milho, arroz, lentilha, grão de bico e etc que não tem glúten naturalmente mas pode ter contaminação cruzadas devido a diversos fatores.**
- **Legumes:** alguns deles são essenciais para contribuir na liga e maciez de algumas receitas além de enriquecer com umidade e sabor. Os mais utilizados em nossas receitas são a mandioca (ou macaxeira, aipim), a batata doce e a cenoura.
- **Frutas e amêndoas:** frutas como a banana, uvas passas, ameixa e amêndoas como coco, castanha e amendoim podem ser utilizadas com o objetivo de adoçar, e conferir maciez ao bolo além de enriquecer essas preparações.

- **Leites e iogurtes:** sempre utilize os de origem vegetal que naturalmente não contém lactose, e fique atento também quanto a etiqueta ” NÃO CONTÉM GLÚTEM” pois alguns como o leite de aveia podem ter glúten devido a **contaminação cruzada**. Ainda sobre os leites e iogurtes é muito importante lembrar que aqueles zero lactose de origem animal mesmo não contendo lactose ainda contém proteínas do leite, então se você pretende vender esses bolos é muito mais seguro usar leites e iogurtes de origem vegetal.
- **Fermento Químico (fermento para bolo):** hoje em dia já é muito fácil encontrar fermento SEM GLÚTEN em qualquer supermercado, lembre que no fermento químico há uma mistura com amido de milho e esse por sua vez pode conter glúten pela **mais uma vez contaminação cruzada**. Então fique atento ao rótulo ” NÃO CONTÉM GLÚTEN” sempre.
- **Amidos, féculas e outras farinhas diversas:** ler o rótulo é sempre muito importante, pois mesmo que um grão não apresente naturalmente glúten. Ele e suas farinhas ou o produto resultado de sua industrialização, no transporte e fabricação pode resultar em traços de glúten, e isso para algumas pessoas intolerantes e alérgicas pode ser fatal.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Utensílios que devemos usar

 culinariaterapia.com

Aqui a dica é principalmente para quem pretende vender esses bolos e também para você que é gravemente intolerante ao glúten e ou lactose.

Qualquer utensílio utilizado na fabricação desses bolos deve ser novo (virgem), nunca antes utilizado em nenhuma receita que contenha glúten ou lactose.

É isso mesmo minha amiga, meu amigo! Não é brincadeira não! Uma coisa é você aderir a dieta isenta de glúten ou lactose ou proteínas do leite por modismo ou algum pensamento experimental e outra completamente diferente é não poder consumir mesmo essas substância por ser muito perigoso para a sua vida. Algumas pessoas tem deficiência sérias na produção de enzimas responsáveis pela degradação dessas substâncias e um simples traço delas na sua alimentação pode ser muito grave. Então se você vai vender tem que se comprometer a reservar uma ambiente exclusivo para produção, roupas, equipamentos e utensílios só para isso.

Liquidificadores, formas, colheres, tábuas, facas, panos e tudo o mais não podem ser usados para outros fins senão a produção sem glúten e sem lactose. E vale lembrar tentar reutilizar para diversas receitas lavando com água e sabão não adianta não. Sei que parece chato, mas se nós não falássemos a verdade estaríamos sendo negligentes.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Calculo de custos e venda

 culinariaterapia.com

Obter o valores de custos de seu produto não é tão difícil assim. O maior desafio é procurar tornar esses custos mais baixos possíveis para garantir maior lucro e menor preço de venda e te ajudar a enfrentar a concorrência.

Quando o assunto é baixar o custo de um produto a primeira opção que vem a mente é comprar produtos muito baratos, mas tome muito cuidado nessa hora. Produtos excessivamente baratos podem ser um desastre para seu negócio, eles podem fazer com que o cliente compre apenas uma vez e depois desapareça.

Mas isso não quer dizer que bons produtos sejam caros, aí vale experimentar produtos de valor intermediário com marcas confiáveis para equilibrar os custos da produção com qualidade aceitável. Outra dica muito importante é comprar sempre em atacados e lojas especializadas, mesmo se você produz em pequenas quantidades, mas não significa comprar muito, compre sempre pequenas porções para não haver desperdício e garantir bons produtos com boa conservação e dentro do prazo de validade.

Para calcular os custos levamos em consideração o preço por porção utilizada em cada bolo, assim por exemplo se você compra um 1kg de batata doce por em média R\$ 3,50 e usar 250 gramas em um bolo então: $R\$ 3,50/4 = R\$ 0,87$ é o custo da batata doce em cada bolo. Para obter o custo do ingredientes você terá que somar o custo de todos os ingredientes um a um.

Exemplo: Bolo de Batata doce de 20 cm de diâmetros

Ingredientes	Preço	Preço por porção:
2 ovos	R\$ 8,00/dz	R\$ 1,33
100 ml de óleo	R\$ 25,00/900 ml	R\$ 2,77
300 ml de leite de coco	R\$ 12,00/500 ml	R\$ 7,20
200 g de açúcar	R\$ 5,10/1kg	R\$ 1,02
250 g de batata doce	R\$ 3,50/1kg	R\$ 0,87
1 grama de sal	R\$ 2,50/1kg	R\$ 0,01
125 g de farinha de arroz	R\$ 6,00/1kg	R\$ 0,75
20 g de fermento químico	R\$ 4,00/100 g	R\$ 0,80
Gordura para untar (20 g)	R\$ 25,00/900 ml	R\$ 0,69
CUSTO INGREDIENTES:		R\$ 15,44

Lembrando de forma simples que para calcular o preço da porção você deve pensar: se uma dúzia de ovos é 8,00 reais e eu uso 2 unidades nessa receita então com uma dúzia eu consigo fazer 6 bolos, então $8,00 \div 6 = 1,33$ o preço da porção de ovos nessa receita.

O valor de 15,44 representa o custos dos ingredientes, sobre esse valor ainda devo acrescentar 10% que representa os gastos com água, luz, gás e materiais de limpeza: chegamos ao valor de $15,44 + 1,54 = 16,98$.

Esse valor de 16,98 ainda deve ser acrescido do custo individual da embalagem: $16,98 + 2,00 = 18,98$ (2,00 uma unidade de embalagem para bolo ou torta galvanotek G50 com tampa alta), isso se você comprar uma caixa com 50 unidades.

Então 18,98 reflete o custo total só com a produção de uma bolo de batata doce sem glúten e sem lactose. Esse valor parece alto mas lembre que trata-se de um bolo diferente e especial.

Agora a esse valor de 18,98 precisamos adicionar os gastos extras e mão de obra. Existem muitas teorias sobre como fazer esse calculo, mas temos que levar em conta a concorrência, então penso que 30% a mais sobre esse valor pode ser bom para você entrar no mercado e poder concorrer favoravelmente. Então $18,98 \times 30\% = 5,69$ Total $18,98 + 5,69 = R\$ 24,67$

R\$ 24,67 é o custo total de um bolo de batata doce com farinha de arroz com leite de coco sem glúten e sem lactose (bolo de 20 cm de diâmetros) com 1kg. Para venda recomenda-se multiplicar esse resultado por 2 , R\$ 50,00 seria o preço de venda aprox.

Mas agora é que vem a parte difícil ou fácil depende de onde e como você pretende vender esse bolo. Sabemos que esses bolo são diferenciados e em algumas regiões não há grande procura, mas em contrapartida outros lugares pode ser bastante favorável.

Então sugiro que faça pesquisa de lojas presenciais e online e no instagram e verifique preços de bolos considerando o peso dos mesmos, pois não basta dizer que seja mais barato, temos que levar em consideração o tamanho, peso e qualidade do produto.

Outra dica muito importante: nunca venda algo que você nunca fez, ou seja teste uma receita, experimente e só aceite encomendas se foi aprovado por você. Não faça uma receita e entregue para aprovação final do cliente. Essa é uma dica valiosa para o seu sucesso. Seja honesto com o seu cliente, todo produto tem que ser testado e aprovado pela cozinheira antes de ser vendido.

Você também pode vender um bolo de tamanho intermediário. No nosso exemplo fazer um bolo de 14 cm de diâmetro que renderia 500 g e poderia ser vendido pela metade do preço, isso é possível dividindo essa massa em 2 porções em formas de 14 cm.

Comece fazendo pesquisa de preço e região onde você pode vender, escolha receitas com preço final competitivo de acordo com a região que você alcança.

Teste algumas receitas, se aprovadas faça fotos reais e bonitas do seu produto, nunca use fotos de outros ou seja desleixado para fotografar. Seja fiel ao seu produto.

Compartilhe em seu instagram e se tiver a oportunidade de divulgar presencialmente faça tudo o possível.

Faça programação de quanto tempo você produzirá cada bolo assim poderá honrar seus compromissos conforme solicitado pelo cliente. Informe ao cliente que você trabalha com bolos saboroso preparados exclusivamente para cada freguês, assim seu trabalho pode ser mais valorizado.

Essas são dicas simples e iniciais que poderão ser incrementadas de acordo com a evolução do seu negócio. Comece com algo pequeno mas bem feito e bem executado que o resultado será certo.

Resumindo o calculo final para um bolo de batata doce de 20 cm;

Ingredientes	Preço	Preço por porção:
2 ovos	R\$ 8,00/dz	R\$ 1,33
100 ml de óleo	R\$ 25,00/900 ml	R\$ 2,77
300 ml de leite de coco	R\$ 12,00/500 ml	R\$ 7,20
200 g de açúcar	R\$ 5,10/1kg	R\$ 1,02
250 g de batata doce	R\$ 3,50/1kg	R\$ 0,87
1 grama de sal	R\$ 2,50/1kg	R\$ 0,01
125 g de farinha de arroz	R\$ 6,00/1kg	R\$ 0,75
20 g de fermento químico	R\$ 4,00/100 g	R\$ 0,80
Gordura para untar (20 g)	R\$ 25,00/900 ml	R\$ 0,69
CUSTO INGREDIENTES:		R\$ 15,44
CALCULO FINAL		
Gás, luz, água e limpeza	+10% (R\$1,51)	15,44+1,54= 16,98
Embalagem	+Galvanotec g50=2,00	16,98+2,00 =18,98
Mão de obra	+ 30% = R\$ 5,56	18,98+5,56 = 24,67
Preço de venda aprox.	Custo total; 2 x 24,76 =	R\$ 50,00 aprox

Esse calculo pode ser aplicado para qualquer receita fazendo as devidas adaptações e substituições.

Dicas importantes

 culinariaterapia.com

A principal dica é mantenha a qualidade. Ela é fundamental e a chave para o sucesso. Algumas pessoas justificam-se para o cliente sobre problemas financeiros enfrentados para desculpar-se sobre a qualidade de seus produtos, mas o cliente também tem dificuldade de obter dinheiro, então não brinque nem menospreze os recursos financeiros dele.

Faça sempre o melhor buscando comprar bons ingredientes a um bom preço que resulte em um produto competitivo mas também delicioso e verdadeiro para que você possa conquistar a confiança de seus clientes. Tente manter-se competitivo preservando a qualidade dos produtos e a segurança alimentar de seus clientes.

Tente conquistar pelo paladar e qualidade, nada que pedir para as pessoas, amigos ou colegas de trabalho comprar para te ajudar. Isso só resulta em uma primeira venda e não faz resultados duradouros.

Faça etiquetas informando detalhadamente todos os ingredientes usados em cada bolo e também data de produção e data de validade não podem ser esquecidas.

Comece divagar e saiba que nada é da noite para o dia.

Boa sorte e bom apetite!!!

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Bolo Fofinho de Laranja Sem trigo e Sem Leite

 culinariaterapia.com



Bolo Fofinho de Laranja Sem trigo e Sem Leite, com ingredientes simples consiga uma textura e leveza incríveis e super saborosa.

Ingredientes:

- 2 OVOS.
- 1 xícara de chá de açúcar (na xícara de chá de 200 ml cabe 200 g de açúcar).
- Meia xícara de chá do óleo de sua preferência (100 ml ou 100 g de óleo, azeite, ou gordura que desejar).
- 2 xícaras de chá de de suco puro de laranja (200 ml cada xícara).
- 1 colher de chá de raspas da casca da laranja (5 g).
- 2 xícaras de chá de farinha de arroz (total 250 g, em cada xícara de chá de 200 ml cabe 125 g de farinha de arroz).
- 1 colher de sopa de fermento para bolo (20 g de fermento químico).

Como fazer:

1. Primeiramente em uma tigela misture o açúcar com o óleo e e os ovos por 2 minutos (pode usar fouet, batedeira ou liquidificador).
2. Logo depois acrescente o suco de laranja, a farinha de arroz e as raspas da casca da laranja, misture ligeiramente.
3. Em seguida adicione o fermento e misture delicadamente.
4. Assim sendo despeje em forma untada com óleo ou outra gordura (se desejar pode enfarinhar com farinha de arroz).

5. Feito isso leve ao forno preaquecido 180° e asse por aprox 35 minutos até ficar douradinho.
6. Então aguarde para desenformar quando estiver levemente morno.
7. Espere esfriar completamente para embalar, média 2 horas.
8. Coloque em embalagem e a envolva com papel celofane para maior durabilidade.
9. Validade de em média 3 dias em temperatura ambiente.
10. Rendimento aprox 1 kg.
11. Essa receita pode render 2 bolos de 14 cm.

Dicas de Ouro:

O segredo do sucesso é seguir as orientações, use balança para pesar ingredientes sólidos e pastosos. Use copo medidor com marcação de ml para ingredientes líquidos.

Para fazer maiores quantidades multiplique cada ingrediente pela quantidade desejada de bolos.

Sempre pré-aqueça seu forno por aprox 10 minutos antes assar seu bolo.

Deixe seus bolos assarem até ficarem douradinhos, assim ele terá maior durabilidade e melhor sabor.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Bolo de banana, aveia e uvas passas com açúcar natural das frutas

culinariaterapia.com



Bolo Incrível Sem Açúcar Sem Farinha e sem Leite, saboroso, funcional e nutritivo.
Simplesmente FANTÁSTICO!!!!

Ingredientes:

- Meia xícara de chá de óleo (ou 100 ml do óleo ou gordura de sua preferência).
- 4 bananas nanicas grandes bem maduras sem a casca.
- 3 ovos inteiros.
- 2 xícaras de chá de uvas passas escuras sem sementes (em cada xícara de chá de 200 ml cabe 115 g de uvas passas).
- 2 xícaras de chá de aveia em flocos ou flocos finos (em cada xícara de chá de 200 ml cabe 100 g de aveia).
- 1 colher de sopa de fermento para bolo (20 g).

Como fazer:

1. Primeiramente comece preaquecendo o forno à 180° por uns 10 minutos (enquanto prepara a massa do bolo).
2. Enquanto o forno aquece comece batendo no liquidificador o óleo com as bananas e os ovos até ficar totalmente liquidificado.
3. Em seguida adicione as uvas passas e a aveia e bata começando pelo pulsar no liquidificador.

4. Depois bata na velocidade máxima até atingir uma textura pastosa (por aproximadamente 3 minutos).
5. Então adicione o fermento para bolo e misture com uma colher.
6. Assim feito despeje em forma de furo central de 20 cm de diâmetro por 8 cm de altura untada apenas com óleo.
7. Logo depois asse em forno preaquecido 180° por aprox 30 min ou até o bolo ficar douradíssimo.
8. Então desenforme o bolo quando totalmente frio.
9. Espere esfriar completamente para embalar, média 2 horas.
10. Coloque em embalagem e a envolva com papel celofane para maior durabilidade.
11. Validade de em média 3 dias em temperatura ambiente.
12. Rendimento aprox 1 kg.
13. Essa receita pode render 2 bolos de 14 cm.

Dicas de Ouro:

O segredo do sucesso é seguir as orientações, use balança para pesar ingredientes sólidos e pastosos. Use copo medidor com marcação de ml para ingredientes líquidos.

Para fazer maiores quantidades multiplique cada ingrediente pela quantidade desejada de bolos.

Sempre pré-aqueça seu forno por aprox 10 minutos antes assar seu bolo.

Deixe seus bolos assarem até ficarem douradinhos, assim ele terá maior durabilidade e melhor sabor.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Bolo de batata doce, milho, aveia e leite de coco

 culinariaterapia.com



Bolo Incrível sem Trigo e sem Leite, super nutritivo para mudar seu café da manhã, a **base de batata doce**, milho, aveia e leite de coco.

Ingredientes:

- 3 ovos.
- 1 lata milho verde ou 2 espigas de milho debulhadas.
- 1 xícara de chá de leite de coco (200 ml).
- Meia xícara de chá de óleo (100 ml), pode ser o óleo de sua preferência ou 100 g de manteiga ou etc.
- 1 xícara de chá de açúcar (200 g), pode ser o açúcar de sua preferência.
- 2 xícaras de chá de batata doce crua ralada (120 g cada), usamos xícaras de 200 ml nessa xícara cabe 120 g de batata doce ralada.
- Meia xícara de chá de aveia em flocos finos (50 g), na xícara de chá de 200 ml cabe 100 g de aveia.
- 1 xícara de chá de flocão de milho (115 g), na xícara de chá de 200 ml cabe 115 g de flocão.
- 100 g de coco ralado, pode ser fresco ou coco de pacotinho sem açúcar.
- 1 pitada de sal.
- 1 colher de sopa de fermento para bolo (20 g).

Como fazer:

1. Primeiramente comece batendo no liquidificador os ovos, milho, leite de coco, óleo, açúcar e a batata doce por uns 2 minutos aprox até ficar bem diluído.
2. Em seguida acrescente os demais ingredientes menos o fermento e bata por mais uns 2 minutos.
3. Então desligue o liquidificador e acrescente o fermento misturando levemente com uma colher.
4. Logo depois despeje essa massa em uma forma de furo central de 20 cm de diâmetro por 8 cm de altura untada apenas óleo ou gordura de coco.
5. Então leve ao forno preaquecido 180° e asse por uns 25 min aprox até o bolo ficar douradinho.
6. assim feito desenforme levemente morno.
7. Espere esfriar completamente para embalar, média 2 horas.
8. Coloque em embalagem e a envolva com papel celofane para maior durabilidade.
9. Validade de em média 3 dias em temperatura ambiente.
10. Rendimento aprox 1 kg.
11. Essa receita pode render 2 bolos de 14 cm.

Dicas de Ouro:

O segredo do sucesso é seguir as orientações, use balança para pesar ingredientes sólidos e pastosos. Use copo medidor com marcação de ml para ingredientes líquidos.

Para fazer maiores quantidades multiplique cada ingrediente pela quantidade desejada de bolos.

Sempre pré-aqueça seu forno por aprox 10 minutos antes assar seu bolo.

Deixe seus bolos assarem até ficarem douradinhos, assim ele terá maior durabilidade e melhor sabor.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Bolo de cenoura com calda de chocolate Sem Trigo e Sem Lactose

 culinariaterapia.com



Ingredientes:

Para o bolo:

- 3 ovos.
- 100 ml de leite de coco.
- 100 ml do óleo de sua preferência.
- 1 pitada de sal.
- 1 xícara de chá de açúcar (aqui usamos mascavo, mas você pode usar o de sua preferência).
- 2 xícaras de chá de batata doce crua picadinha ou ralada (em cada xícara de chá de 200 ml cabe 120 gramas de batata doce).
- 1 cenoura média crua picada (aprox 150 g).
- Meia xícara de chá de aveia (meia xícara de chá de 200 ml equivale à 50 gramas de aveia).
- 1 xícara de chá de flocão de arroz (pode ser flocão de milho também).
- 1 colher de sopa de fermento para bolo (20 gramas de fermento químico).

Para a calda:

- 1 colher de sopa rasa de cacau puro em pó (100% cacau).
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo (20 g cada).
- 100 ml de leite de coco.

Como fazer:

Bolo:

1. Primeiramente no liquidificador comece batendo os ovos com o óleo, o leite de coco, o açúcar mascavo, o sal, a batata doce e a cenoura por 2 minutos.
2. Logo depois acrescente a aveia e o floção de arroz e bata por mais 2 minutos.
3. Em seguida adicione o fermento e misture com uma colher (não bata o fermento no liquidificador).
4. Então despeje a massa em forma de furo central de 20 cm de diâmetro por 8 cm de altura untada apenas com óleo.
5. Assim feito leve ao forno previamente aquecido 180°
6. Asse por aprox 30 minutos até ficar bem douradinho.
7. Desenforme levemente morno.

Calda:

1. Primeiramente em uma panela misture todos os ingredientes da calda.
2. Em seguida leve ao fogo médio mexendo sempre.
3. Assim feito quando ferver conte aprox 2 minutos de cozimento ou até a calda ficar na textura desejada.
4. Logo depois retire do fogo e deixe esfriar para cobrir o bolo ou se desejar pode usar quente mesmo.
5. Então cubra o bolo com essa calda e em seguida polvilhe o bolo com coco ralado se desejar.
6. Ficar simplesmente delicioso.
7. Espere esfriar completamente para embalar, média 2 horas.
8. Coloque em embalagem e a envolva com papel celofane para maior durabilidade.
9. Validade de em média 3 dias em temperatura ambiente.
10. Rendimento aprox 1 kg. Essa receita pode render 2 bolos de 14 cm.

Dicas de Ouro:

O segredo do sucesso é seguir as orientações, use balança para pesar ingredientes sólidos e pastosos. Use copo medidor com marcação de ml para ingredientes líquidos.

Para fazer maiores quantidades multiplique cada ingrediente pela quantidade desejada de bolos.

Sempre pré-aqueça seu forno por aprox 10 minutos antes assar seu bolo.

Deixe seus bolos assarem até ficarem douradinhos, assim ele terá maior durabilidade e melhor sabor.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Bolo de Batata Doce Fofinho e Úmido Sem Glúten e Sem Lactose

 culinariaterapia.com



Bolo de Batata Doce sem Trigo e sem Leite, muito Fofinho, úmido, super delicado com sabor inigualável e **surpreendente**.

Ingredientes:

- 2 ovos.
- Meia xícara de chá de óleo (100 ml ou 100 g de óleo ou gordura do tipo que você preferir).
- 300 ml de leite de coco.
- 1 xícara de chá de açúcar (xícara de 200 ml equivale a 200 g de açúcar).
- 2 xícaras de chá de batata doce crua ralada ou picada (cada xícara de chá de 200 ml equivale a 120 g de batata doce).
- 1 pitada de sal.
- 1 xícara de chá de farinha de arroz (cada xícara de chá de 200 ml equivale a 125 g de farinha de arroz).
- 1 colher de sopa de fermento químico (20 g de fermento para bolo).

Como fazer:

1. Primeiramente o liquidificador bata os ovos com o óleo, o leite de coco, o açúcar, o sal e a batata doce por aproximadamente 2 minutos até ficar bem liquidificado.
2. Logo depois acrescente a farinha de arroz e bata levemente apenas para misturar (por alguns segundos).

3. Em seguida com o liquidificador desligado acrescente o fermento e misture com uma colher.
4. Assim feito despeje em uma forma para bolo untada com óleo (aqui usamos forma de 20 cm de diâmetro por 8 cm de altura).
5. Então leve ao forno já preaquecido 180° e asse por aproximadamente 35 minutos até ficar bem douradinho.
6. Isso feito desenforme levemente morno.
7. Espere esfriar completamente para embalar, média 2 horas.
8. Coloque em embalagem e a envolva com papel celofane para maior durabilidade.
9. Validade de em média 3 dias em temperatura ambiente.
10. Rendimento aprox 1 kg.
11. Essa receita pode render 2 bolos de 14 cm.

Dicas de Ouro:

O segredo do sucesso é seguir as orientações, use balança para pesar ingredientes sólidos e pastosos. Use copo medidor com marcação de ml para ingredientes líquidos.

Para fazer maiores quantidades multiplique cada ingrediente pela quantidade desejada de bolos.

Sempre pré-aqueça seu forno por aprox 10 minutos antes assar seu bolo.

Deixe seus bolos assarem até ficarem douradinhos, assim ele terá maior durabilidade e melhor sabor.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Bolo de Chocolate Sem Trigo e Sem Leite

 culinariaterapia.com



Bolo de Chocolate Sem Trigo e Sem Leite, **super fofinho** com calda muito saborosa e com ingredientes fáceis de encontrar.

Ingredientes:

Bolo:

- 100 ml de óleo de sua preferência ou 100 g de outra gordura que preferir.
- 200 g de açúcar (1 xícara de 200 ml) ou outro tipo de adoçante que goste.
- 2 ovos.
- 400 ml de leite de coco (2 xícaras de 200 ml) ou outro tipo de leite vegetal (ou sem lactose).
- 2 colheres de sopa de cacau em pó (100 % sem leite e sem açúcar) cada colher com 12 g .
- 250 g de farinha de arroz (2 xícaras de chá de 200 ml) em cada xícara cabe 125 g de farinha.
- 1 colher de sopa de fermento para bolo (20 g de fermento químico).

Calda:

- 3 colheres de sopa de açúcar (20 g cada) ou outro adoçante que preferir.
- 1 colher de sopa rasa (10 g) de cacau em pó.
- 100 ml de leite de coco (ou outro leite sem lactose).

Como fazer:

Bolo:

1. Primeiramente em uma tigela e com o auxílio de um fouet ou colher comece batendo o óleo com o açúcar e os ovos por 2 minutos até dissolver todo o açúcar(você pode usar batedeira ou liquidificador).
2. Em seguida adicione o leite de coco bem como o cacau e misture bem até misturar todo o cacau.
3. Feito isso acrescente a farinha de arroz e misture até a massa ficar homogênea.
4. Logo depois acrescente o fermento e misture delicadamente.
5. Em seguida despeje essa massa em forma de furo central de 20 cm de diâmetro por 8 cm de altura untada com óleo.
6. Então leve ao forno já preaquecido à 180° por 5 minutos e asse por aproximadamente 30 minutos.
7. Logo após esse tempo retire do forno e aguarde ficar levemente morno para desenformar.

Calda:

1. Primeiramente em uma panela misture o açúcar com o leite de coco e o cacau.
2. Assim feito leve ao fogo médio mexendo sempre até ferver e derreter todo o açúcar (2 minutos de cozimento).
3. Logo depois cubra o bolo com a calda morna ou fria e decore à gosto.
4. Espere esfriar completamente para embalar, média 2 horas.
5. Coloque em embalagem e a envolva com papel celofane para maior durabilidade.
6. Validade de em média 3 dias em temperatura ambiente.
7. Rendimento aprox 1 kg.
8. Essa receita pode render 2 bolos de 14 cm.

Dicas de Ouro:

O segredo do sucesso é seguir as orientações, use balança para pesar ingredientes sólidos e pastosos. Use copo medidor com marcação de ml para ingredientes líquidos.

Para fazer maiores quantidades multiplique cada ingrediente pela quantidade desejada de bolos.

Sempre pré-aqueça seu forno por aprox 10 minutos antes assar seu bolo.

Deixe seus bolos assarem até ficarem douradinhos, assim ele terá maior durabilidade e melhor sabor.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Bolo Incrível Salgado Sem Farinha de Trigo Sem Lactose

 culinariaterapia.com



Bolo Salgado de Flocão de Arroz Batata Doce e Aveia, muito saboroso e nutritivo para **substituir lanches** e até refeições com muito requinte.

Ingredientes:

- 3 ovos.
- 1 xícara de chá de água (200 ml).
- Meia xícara de chá de óleo de sua preferência (100 ml ou 100 g da gordura ou óleo que você gosta ou pode consumir).
- 2 xícaras de chá (de 200 ml cada) cheias de batata doce crua (aqui ralamos para poupar o nosso liquidificador, mas você pode fazer como preferir).
- Aprox 3 gramas de sal (meia colher de chá) ou mais dependendo do recheio que você usar.
- Meia xícara de chá de aveia (50 gramas).
- 1 xícara de chá bem cheia de flocão de arroz (na xícara de 200 ml cabe 125 gramas de flocão de arroz).
- 1 colher de sopa de fermento químico (20 g de fermento para bolo).
- aprox 400 g de peito de frango temperado ou outra carne de sua preferência.

Como fazer:

1. Primeiramente no liquidificador comece batendo os ovos com a água, o óleo, o sal e a batata doce até ficar bem dissolvido.

2. Em seguida adicione a aveia e o floção de arroz e bata por mais 1 minuto aprox.
3. Então adicione o fermento e misture com uma colher (não bata do fermento no liquidificador).
4. Logo depois acrescente o recheio (o frango ou outro) e misture.
5. Assim feito despeje em forma untada (forma de 20 cm de diâmetro por 8 cm de altura untada apenas com óleo).
6. Logo depois leve ao forno preaquecido 180° e asse por aprox 35 min até ficar bem douradinho.
7. Então desenforme levemente morno.
8. Espere esfriar completamente para embalar, média 2 horas.
9. Coloque em embalagem e a envolva com papel celofane para maior durabilidade.
10. Validade de em média 3 dias em temperatura ambiente.
11. Rendimento aprox 1 kg.
12. Essa receita pode render 2 bolos de 14 cm.

Dicas de Ouro:

O segredo do sucesso é seguir as orientações, use balança para pesar ingredientes sólidos e pastosos. Use copo medidor com marcação de ml para ingredientes líquidos.

Para fazer maiores quantidades multiplique cada ingrediente pela quantidade desejada de bolos.

Sempre pré-aqueça seu forno por aprox 10 minutos antes assar seu bolo.

Deixe seus bolos assarem até ficarem douradinhos, assim ele terá maior durabilidade e melhor sabor.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Bolo Fofinho de Macaxeira ou Mandioca Sem Glúten e Sem Lactose

culinariaterapia.com



Bolo Fofinho de Mandioca Sem Glúten e Sem Lactose, raiz conhecida também por **macaxeira ou aipim**, bolo super especial e delicado.

Ingredientes:

- 2 OVOS.
- 1 xícara e meia de chá de leite de coco ou outro da sua preferência(total de 300 ml).
- 2 xícaras de chá de macaxeira ou mandioca crua ralada(na xícara de 200 ml de capacidade para líquidos cabe 140 gramas de macaxeira ralada, então o total é 280 gramas).
- 100 ml de óleo (ou 100 gramas de outra gordura de sua preferência).
- 1 xícara de chá de açúcar(na xícara de chá de 200 ml de capacidade para líquidos cabe 200 gramas de açúcar).
- 1 xícara de chá de farinha de arroz (na xícara de chá de 200 ml de capacidade para líquidos cabe 125 gramas de farinha de arroz).
- 50 gramas de coco ralado.
- 1 pitada de sal.
- 1 colher de sopa de fermento para bolo (20 gramas).

Como fazer:

1. Primeiramente no liquidificador comece batendo os ovos, a macaxeira ralada, o óleo, o açúcar e o leite até ficar totalmente diluída.

2. Em seguida acrescente a farinha de arroz, o coco ralado e o sal e bata ligeiramente para misturar apenas.
3. Então por último acrescente o fermento e misture levemente levemente com uma colher.
4. Logo depois despeje em forma de furo central 20 cm de diâmetro por 8 cm de altura untada com óleo (se desejar pode enfarinhar com farinha de arroz também).
5. Assim feito leve ao forno preaquecido 180°
6. Então asse por aprox 30 min até ficar levemente dourado, desenforme levemente morno.
7. Espere esfriar completamente para embalar, média 2 horas.
8. Coloque em embalagem e a envolva com papel celofane para maior durabilidade.
9. Validade de em média 3 dias em temperatura ambiente.
10. Rendimento aprox 1 kg.
11. Essa receita pode render 2 bolos de 14 cm.

Dicas de Ouro:

O segredo do sucesso é seguir as orientações, use balança para pesar ingredientes sólidos e pastosos. Use copo medidor com marcação de ml para ingredientes líquidos.

Para fazer maiores quantidades multiplique cada ingrediente pela quantidade desejada de bolos.

Sempre pré-aqueça seu forno por aprox 10 minutos antes assar seu bolo.

Deixe seus bolos assarem até ficarem douradinhos, assim ele terá maior durabilidade e melhor sabor.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Bolo Laranja e Iogurte Sem lactose e Sem Trigo

 culinariaterapia.com



Bolo Laranja e Iogurte Sem lactose e Sem Trigo, incrível de úmido, **super fofo** e leve com uma textura que derrete na boca.

Ingredientes:

- 2 OVOS.
- 1 xícara de chá de açúcar (na xícara de chá de 200 ml cabe 200 g de açúcar).
- Meia xícara de chá do óleo de sua preferência (100 ml ou 100 g de óleo, azeite, ou gordura que desejar).
- 2 potinhos de iogurte natural de soja ZERO LACTOSE (170 g cada).
- 2 xícaras de chá de farinha de arroz (total 250 g, em cada xícara de chá de 200 ml cabe 125 g de farinha de arroz).
- 150 ml de suco puro de laranja em temperatura ambiente.
- 1 colher de sopa de raspas da casca da laranja.
- 1 colher de sopa de fermento para bolo (20 g de fermento químico).

Como fazer:

1. Primeiramente em uma tigela misture o açúcar com o óleo e e os ovos por 3 minutos (pode usar fouet, batedeira ou liquidificador).
2. Logo depois acrescente o iogurte, suco de laranja, a farinha de arroz e as raspas da casca da laranja, misture ligeiramente.
3. Em seguida adicione o fermento e misture delicadamente.

4. Assim sendo despeje em forma untada com óleo ou outra gordura (se desejar pode enfarinhar com farinha de arroz).
5. Feito isso leve ao forno preaquecido 180° e asse por aproximadamente 30 minutos até ficar douradinho.
6. Então aguarde para desenformar quando estiver levemente morno.
7. Espere esfriar completamente para embalar, média 2 horas.
8. Coloque em embalagem e a envolva com papel celofane para maior durabilidade.
9. Validade de em média 3 dias em temperatura ambiente.
10. Rendimento aprox 1 kg.
11. Essa receita pode render 2 bolos de 14 cm.

Dicas de Ouro:

O segredo do sucesso é seguir as orientações, use balança para pesar ingredientes sólidos e pastosos. Use copo medidor com marcação de ml para ingredientes líquidos.

Para fazer maiores quantidades multiplique cada ingrediente pela quantidade desejada de bolos.

Sempre pré-aqueça seu forno por aprox 10 minutos antes assar seu bolo.

Deixe seus bolos assarem até ficarem douradinhos, assim ele terá maior durabilidade e melhor sabor.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Bolo de banana, flocão de milho e uvas passas com açúcar natural das frutas

culinariaterapia.com



Bolo de Flocão de Milho Sem Açúcar Sem Trigo e Sem Leite, delicioso, **funcional** e super nutritivo preparado no liquidificador.

Ingredientes:

- 3 ovos.
- 100 ml de óleo(use o óleo de sua preferência, nós usamos óleo de girassol).
- 200 ml de leite de coco.
- 4 bananas nanicas grandes(você pode usar a banana de sua preferência).
- 2 xícaras de chá de uvas passas sem sementes(uvas passas brancas ou escuras).
- 2 xícaras de chá de flocão de milho (125 g cada)(em cada xícara de chá de 200 ml de capacidade cabe 125 gramas de flocão de milho).
- 1 colher de sopa de fermento para bolo (20 g).

Como fazer:

1. Primeiramente no liquidificador coloque os ovos, óleo, o leite de coco, as bananas, as uvas passas.
2. Em seguida bata bem começando pelo pulsar até completa dissolução.
3. Assim feito acrescente o flocão e bata por mais 1 minuto aproximadamente.
4. Então com o liquidificador desligado adicione o fermento e misture com uma colher.
5. Logo depois despeje em forma untada com óleo (usamos forma de 20 cm de diâmetro por 8 cm de altura).

6. Então leve ao forno previamente pré-aquecido 180° e asse por 30 minutos aproximadamente, desenforme levemente morno.
7. Espere esfriar completamente para embalar, média 2 horas.
8. Coloque em embalagem e a envolva com papel celofane para maior durabilidade.
9. Validade de em média 3 dias em temperatura ambiente.
10. Rendimento aprox 1 kg.
11. Essa receita pode render 2 bolos de 14 cm.

Dicas de Ouro:

O segredo do sucesso é seguir as orientações, use balança para pesar ingredientes sólidos e pastosos. Use copo medidor com marcação de ml para ingredientes líquidos.

Para fazer maiores quantidades multiplique cada ingrediente pela quantidade desejada de bolos.

Sempre pré-aqueça seu forno por aprox 10 minutos antes assar seu bolo.

Deixe seus bolos assarem até ficarem douradinhos, assim ele terá maior durabilidade e melhor sabor.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Bolo Fofinho de Coco Sem trigo e Sem Leite

 culinariaterapia.com



Bolo Fofinho de Coco Sem trigo e Sem Leite, com uma textura e leveza incríveis, super saboroso, ***fácil de fazer com ingredientes simples.***

Ingredientes:

- 2 OVOS.
- 1 xícara de chá de açúcar (na xícara de chá de 200 ml cabe 200 g de açúcar).
- Meia xícara de chá do óleo de sua preferência (100 ml ou 100 g de óleo, azeite, ou gordura que desejar).
- 2 xícaras de chá de de leite de coco (200 ml cada xícara).
- Se desejar adicione 2 colheres de sopa de coco ralado.
- 2 xícaras de chá de farinha de arroz (total 250 g, em cada xícara de chá de 200 ml cabe 125 g de farinha de arroz).
- 1 colher de sopa de fermento para bolo (20 g de fermento químico).

Como fazer:

1. Primeiramente em uma tigela misture o açúcar com o óleo e e os ovos por 2 minutos (pode usar fouet, batedeira ou liquidificador).
2. Logo depois acrescente o leite de coco, a farinha de arroz e coco ralado se desejar e misture ligeiramente.
3. Em seguida adicione o fermento e misture delicadamente.
4. Assim sendo despeje em forma untada com óleo ou outra gordura (se desejar pode enfarinhar com farinha de arroz).

5. Feito isso leve ao forno preaquecido 180° e asse por aprox 35 minutos até ficar douradinho.
6. Então aguarde para desenformar quando estiver levemente morno.
7. Espere esfriar completamente para embalar, média 2 horas.
8. Coloque em embalagem e a envolva com papel celofane para maior durabilidade.
9. Validade de em média 3 dias em temperatura ambiente.
10. Rendimento aprox 1 kg.
11. Essa receita pode render 2 bolos de 14 cm.

Dicas de Ouro:

O segredo do sucesso é seguir as orientações, use balança para pesar ingredientes sólidos e pastosos. Use copo medidor com marcação de ml para ingredientes líquidos.

Para fazer maiores quantidades multiplique cada ingrediente pela quantidade desejada de bolos.

Sempre pré-aqueça seu forno por aprox 10 minutos antes assar seu bolo.

Deixe seus bolos assarem até ficarem douradinhos, assim ele terá maior durabilidade e melhor sabor.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Bolo Incrível de Flocão de Arroz com Batata Doce sem Farinha de trigo

 culinariaterapia.com



Bolo Incrível de Flocão de Arroz com Batata Doce, receita incrível e super nutritiva de bolo com **aveia** e leite de coco.

Ingredientes:

- 3 ovos.
- 1 xícara de chá de leite de coco (200 ml).
- Meia xícara de chá de óleo (100 ml)(pode ser o óleo de sua preferência ou 100 g de manteiga ou etc)
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo escuro (200 g)mas pode ser o açúcar de sua preferência.
- 2 xícaras de chá de batata doce crua ralada (120 g cada) (usamos xícaras de 200 ml nessa xícara cabe 120 g de batata doce ralada)
- Meia xícara de chá de aveia (50 g).
- 1 xícara de chá de flocão de arroz (125 g)(na xícara de chá de 200 ml cabe 125) g de flocão.
- 1 pitada de sal.
- 1 colher de sopa de fermento para bolo (20 g).

Como fazer:

1. Primeiramente comece batendo no liquidificador os ovos, o leite de coco, óleo, açúcar e a batata doce por uns 2 minutos aprox até ficar bem diluído.

2. Em seguida acrescente os demais ingredientes menos o fermento e bata por mais uns 2 minutos.
3. Assim feito desligue o liquidificador e acrescente o fermento misturando levemente com uma colher.
4. Então despeje essa massa em uma forma de furo central de 20 cm de diâmetro por 8 cm de altura untada apenas com óleo ou outra gordura de sua preferência.
5. Logo depois asse em forno preaquecido 180° por uns 35 min aprox até o bolo ficar douradinho.
6. Então desenforme levemente morno.
7. Espere esfriar completamente para embalar, média 2 horas.
8. Coloque em embalagem e a envolva com papel celofane para maior durabilidade.
9. Validade de em média 3 dias em temperatura ambiente.
10. Rendimento aprox 1 kg.
11. Essa receita pode render 2 bolos de 14 cm.

Dicas de Ouro:

O segredo do sucesso é seguir as orientações, use balança para pesar ingredientes sólidos e pastosos. Use copo medidor com marcação de ml para ingredientes líquidos.

Para fazer maiores quantidades multiplique cada ingrediente pela quantidade desejada de bolos.

Sempre pré-aqueça seu forno por aprox 10 minutos antes assar seu bolo.

Deixe seus bolos assarem até ficarem douradinhos, assim ele terá maior durabilidade e melhor sabor.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia

Perguntas Frequentes:

 culinariaterapia.com

Responderemos aqui algumas perguntas que sempre são feitas quando as pessoas se deparam com essas receitas sem glúten e sem lactose em nosso canal.

A aveia não tem glúten?

Não, mas devemos observar o seguinte: naturalmente **a aveia, assim como o milho, arroz, grão de bico, lentilha** é um cereal isento dessa proteína em sua composição, mas como já informado na introdução a aveia pode sofrer contaminação cruzada desde o plantio junto a outros cereais que contém glúten como também no transporte e beneficiamento e embalagem. Então você deve adquirir aveia cuja informação “SEM GLÚTEN” conste em sua embalagem.

A receita diz que não contém lactose. Mas por que vocês usam leite coco?

Lembre que a lactose é um carboidrato presente apenas no leite animal, no leite de mamíferos. Então qualquer leite vegetal é naturalmente livre de lactose.

Posso utilizar liquidificador e ou batedeira para fazer grandes quantidades desses bolos?

Claro que pode. Só observe sempre que todos os equipamentos devem ser novos e de uso **exclusivos para essas preparações principalmente se a produção de destina a pessoas intolerantes ou portadores de doenças restritivas de glúten e lactose e proteínas do leite**. Jamais reutilize formas e utensílios usados na produção de bolos comuns para fazer bolos sem glúten e sem lactose.

© 2022 Dyne e Zinha Culinária Terapia