



Receitas leves

Bolo de chocolate (sem glúten e sem leite)

Ingredientes

Para a massa:

80 ml de óleo de milho

120 g açúcar

2 ovos inteiros

200 ml de leite de coco

1 col. de chá de essência de baunilha

70 g chocolate em pó

180 g Farinha multiuso sem glúten ou flocos de arroz

1 col. de sopa de fermento em pó químico

1 pitada/s de sal

Modo de preparo

*Em uma tigela coloque os ingredientes líquidos e misture bem. Adicione o açúcar e mexa, depois vá adicionando o resto dos ingredientes secos aos poucos.

*Por fim, coloque o fermento e misture delicadamente.

* Despeje a massa em uma fôrma de 20cm untada com óleo e enfarinhada, leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40min.

* Desenforme depois de frio e prepare a cobertura: coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio mexendo sempre, até ficar uniforme.

Bolo de cenoura
(sem glúten e sem leite)

Ingredientes:

Rendimento 1 fôrma retangular de 18 cm

Bolo:

3 ovos

1 cenoura

1/4 xícara de óleo de girassol ou manteiga ghee

1/2 xícara de açúcar demerara ou outro

1/2 xícara de farinha de grão de bico ou de arroz
integral

1/2 xícara de farinha de mandioca integral Zaya ou
polvilho doce

1/2 xícara de farinha de castanhas

1 colher de sopa de fermento em pó

Cobertura:

2 xícaras de água

2 colheres de sopa de açúcar mascavo ou de coco

1/3 xícara de chocolate em pó

2 colheres de sopa de ghee ou óleo de coco

Instruções:

Bolo:

*Corte a cenoura em rodela.

*Coloque no liquidificador com os ovos e óleo e bata
até ficar bem cremoso, uns 2-3 minutos.

*Acrescente o açúcar demerara e bata mais um
pouco.

* Em uma tigela, misture as farinhas e o fermento.

*Despeje a mistura do liquidificador e misture bem.

- *Despeje a mistura do liquidificador e misture bem.
- * Despeje em forma untada e asse em forno pré-aquecido a 180° por uns 25-35 minutos ou até o palito sair limpo quando esperado.

Cobertura:

- *Em uma panelinha misture todo os ingredientes.
- *Deixe cozinhando até engrossar – uns 10-15 minutos mais ou menos.
- * Depois que o bolo estiver assado, faça furinhos nele e despeje a cobertura ainda quente.

Torta salgada

(sem glúten e sem leite)

ingredientes:

- *3 ovos inteiros
- *1 xícara de farinha de arroz
- *1 xícara de água (ou leite se puder consumir)

- * 1/2 xícara de óleo (de sua preferência)
- * 1 colher de amido de milho (maizena)
- * 1 colher de sopa de fermento químico sal a gosto

* No liquidificador coloque todos os ingredientes (1º os líquidos e depois os sólidos) menos o fermento.

* Bata por 2 minutos, este procedimento ajuda à não deixar cheio de ovo na massa depois de pronta.

* Enquanto isso pré-aqueça o forno a 250°C.

Em uma forma pequena coloque um pouco de óleo e polvilhe com a farinha de arroz para deixá-la untada.

* O recheio pode ser qualquer um, fiz a minha de sardinha com tomate sem semente picadinho, salsinha, cebola e um pouco de pimenta-do-reino refogada.

* Quando a massa estiver pronta coloque-a em um pote e acrescente o fermento, dissolva todo o fermento na massa, ela ficará bem líquida, mas não se preocupe é assim mesmo.

*Coloque a massa na forma untada e jogue o recheio por cima, ele irá entrar na massa sozinho ou faça da forma que preferir, entre camadas, do fundo, enfim, você escolhe.

*Tempo de preparo de 20 a 30 minutos ou até que ela fique douradinha.