



Receitas Sem Glúten e Sem Lactose

LUIZ HENRIQUE BOSSANELLI

Beijinho De Coco

- **Ingredientes:**

- ½ xíc. chá leite de soja em pó sem sabor
- 100g coco ralado seco
- 1 xíc. chá açúcar
- 1 xíc. chá açúcar cristal fino cravos(para decorar)

Instruções de preparação:

1. Coloque numa panela 1 xícara (chá) de água e junte o leite em pó, o coco seco ralado e o açúcar.
2. Leve ao fogo médio, mexendo continuamente por cerca de 10 minutos, ou até que a massa comece a soltar da panela. Passe a massa para um prato untado com margarina e deixe esfriar.
3. Pegue pequenas porções de doce com uma colher de chá, enrole-os e passe pelo açúcar cristal ou coco seco ralado. Acomode os docinhos em forminhas de papel, espete em cada um 1 cravo e sirva em seguida.

Biscoitinhos de Maisena

- **Ingredientes:**
- 200gr maisena(amido de milho)
- 2colh. sopa farinha de arroz
- 3colh. sopa fécula de batata
- 5colh. sopa açúcar
- 3colh. sopa coco ralado
- 1xíc. margarina sem leite

Instruções de preparação:

1. Amasse bem a maisena com os ingredientes, até que forme uma massa lisa e consistente, em seguida faça bolinhas.
2. Coloque as em uma assadeira e “achate” as bolinha com um garfo.
3. Asse em forno moderado até ficarem ligeiramente coradas na parte de baixo e branquinhas em cima.

Biscoitinhos de Maisena e Chocolate

- **Ingredientes:**

- 1 ½ xícara amido de milho
- 2 colheres de sopa farinha de arroz
- 3 colheres de sopa fécula de batata
- 5 colheres de sopa açúcar
- 3 colheres de sopa coco ralado sem açúcar
- 1 xícara margarina sem leite e sem sal
- 2 colheres de sopa chocolate em pó do padre

Instruções de preparação:

1. Amasse bem o amido de milho com os demais ingredientes, até que forme uma massa lisa e consistente, em seguida faça bolinhas.
2. Coloque as em uma assadeira e “achate” as bolinha com um garfo.
3. Asse em forno moderado até ficarem ligeiramente coradas na parte de baixo e branquinhas em cima.

Biscoito com Leite de Coco

- **Ingredientes:**

- 50 gr. margarina sem leite
- 1/2 xícara de chá açúcar
- 1 un. ovo
- 1 colher de sopa raspas de limão
- 1/4 xícara leite de coco
- 1 1/2 xícara farinha de milho
- 1/2 xícara farelo de aveia
- 1/2 colher de chá fermento químico em pó

Instruções de preparação

1. Bata a margarina, o açúcar e o ovo. Junte as raspas de limão, o leite de coco, a farinha de milho e a de soja, e o fermento. Deixei descansar por 30 min. como mandava.
2. Untei a forma, pré-aqueci o forno e depois dos 30 min de descanso, a massa continuou meio mole. A receita mandava esticar com rolo e cortar, mas eu coloquei na forma de colheradas, tipo quando fazemos bolinho de arroz.
3. Deixe assar por 30 min em fogo médio-baixo. Retire quando estiverem corando na parte de baixo.

Biscoito sem Glúten, Leite e Soja

- **Ingredientes:**

- 1 e 1/2 xíc. de farinha de arroz
- 1 xíc. de amido de milho
- 1/2 xíc de fécula de batata
- 1 colh. cf de fermento em pó
- 1 xíc. de açúcar
- 50g de creme vegetal (margarina sem leite)
- 1 ovo

Preparo:

1. Misture o creme vegetal com o açúcar até formar um creme, adicione o ovo e mexa, coloque as farinhas e o fermento, mexa até a massa ficar homogênea.
2. Umedeça a mão e faça uma tira, una as duas pontas para fazer a rosquinha, ou bolinhas apertadas com o garfo, fiz essa mesma massa e coloquei goiabada em cima.
3. Unte o tabuleiro e disponha os biscoitos, não precisa de muito espaço entre eles, coloque no forno quente e deixe assar até começar a dourar por baixo (cuidado é rápido). Deixe esfriar e coloque em um pote com tampa para manter crocante.

Bolinho Rosa de Beterraba

- **Ingredientes:**

- 1 beterraba média crua descascada e cortada em cubos
- 1/2 xícara água ou suco de laranja
- 2 un. ovos
- 1 xícara açúcar demerara ou açúcar cristal
- 1/4 xícara óleo
- 1 1/2 xícara farinha preparada sem glúten
- 1 colher de chá de fermento químico

Instruções de preparação:

1. Misturar a farinha e o fermento (reservar).
2. No liquidificador bater os demais ingredientes: beterraba, água ou suco, açúcar, ovos, e óleo.
3. Bater até ficar homogêneo.
4. Misture aos ingredientes secos para incorporar.
5. Despeje nas forminhas e asse em forno 180° pré-aquecido por 30min.

- Ingredientes: Bolo com Goiabada
- 1 xíc. leite de soja
- 1 xíc. óleo
- 3 ovos
- 1/2 xíc. açúcar cristal
- 1 xíc. fubá pré-cozido
- 1/2 xíc. de farinha de arroz
- 1/2 xíc. de farinha de soja
- 1 colh. (sopa) fermento em pó
- 2 colh. (sopa) de sementes de erva-doce
- margarina e farinha de arroz para untar
- menos de 1/2 barra de goiabada cortada em pedaços para derreter

Preparo:

Pré-aqueça o forno em fogo médio. Bata na batedeira o leite, óleo, ovos e açúcar até misturar. Depois acrescente aos poucos o fubá e as farinhas até ficar homogêneo, e depois o fermento. Adicione as sementes de erva-doce. Num caneco, derreti a goiabada com umas colheres de água para não queimar. Depois de colocar a massa do bolo na forma, joguei por cima. Asse por 35 min. Espere esfriar, desenforme e sirva!

Bolo Cremoso de Milho

- **Ingredientes:**

- 2 xíc. chá leite de coco (480 ml)
- 3 ovos
- 3 colh. sopa margarina sem leite (45 g)
- 1 ½ xíc. chá açúcar (290 g)
- 2 ½ xíc. chá milho cozido e debulhado (420 g)
- 3 colh. sopa amido de milho (15 g)
- 1 colh. sopa fermento em pó

Instruções de preparação:

1. Em um liquidificador, coloque 2 xícaras (chá) de leite de coco, 3 ovos, 3 colheres (sopa) de manteiga, 1 ½ xícara (chá) de açúcar, 2 ½ xícaras (chá) de milho debulhado e bata bem. Com o liquidificador ainda ligado adicione 3 colheres (sopa) de amido de milho, 1 colher (sopa) de fermento em pó e bata até misturar.
2. Transfira a mistura de milho para uma assadeira retangular (33 cm X 21 cm) untada com manteiga e leve ao forno médio pré-aquecido a 180° C por aproximadamente 45 minutos. Retire do forno e deixe esfriar.

Bolo de Três Ingrediente

- **Massa:**

- 5 un. ovos
- 10 colheres de sopa açúcar
- 15 colheres de sopa amido de milho

- **Calda:**

- 200ml. leite de coco
- 50g. flocos de côco
- 1 colher de sopa margarina sem leite
- 1 colher de sobremesa amido de milho dissolvido em água

Instruções:

Bater as claras em neve.

Quando ficar bem firme e branquinha adicione as gemas e continue batendo até incorporar.

Acrescente o açúcar e deixe bater até ficar um creme bem fofo.

Por último coloque o amido de milho e deixe bater até ficar homogêneo. Assar em forno pre aquecido 180 graus por 35 min ou até dourar.

Levar ao fogo o leite de coco, flocos de coco e margarina. Ao levantar fervura acrescentar o amido de milho já dissolvida em

água. Mexa e desligue o fogo assim que engrossar. Espalhe Bolo de Aipim Cozido sobre o bolo e sirva.

- **Ingredientes:**

- 1/2 quilo aipim cozido
- 2 xícaras açúcar
- 200 gramas margarina
- 4 unidades ovos
- 50 gramas coco seco e ralado
- 1 xícara farinha de arroz
- 1 colher de sopa fermento em pó
- 100 mililitros leite de coco

Instruções de preparação:

1. Bata no liquidificador o aipim, os ovos, o leite de coco e a margarina, formando um creme. Reserve.
2. Em um recipiente coloque o açúcar, a farinha de arroz, o coco seco ralado, misture e adicione o creme batido no liquidificador.
3. Por fim adicione o fermento, misture e Coloque em forma untada e enfarinhada com farinha de arroz.
4. Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos, até que doure e passe no teste do palito.

Bolo de Banana de liquidificador

- **Ingredientes:**

- 4 bananas nanicas bem maduras
- 2 ovos
- 1/2 xícara açúcar
- 1/2 xícara farinha de soja ou fécula de batata
- 1/2 xícara farinha de arroz
- 1/3 xícara óleo
- 200 gramas creme de soja substituir o creme de leite
- 1 colher de sopa fermento em pó
- canela em pó à gosto

Instruções de preparação:

1. Separe uma forma com buraco no meio que não seja alta, unte com margarina e polvilhe o açúcar e canela em pó.
2. Pré-aqueça o forno.
3. Corte as bananas em rodela, o suficiente para forrar a forma.
4. O resto das bananas bata no liquidificador com os ovos, o açúcar, as farinhas, canela, óleo e creme de soja até ficar homogêneo. Adicione o fermento e misture. Desenforme depois de frio.

Bolo de Caneca

- **Ingredientes:**

- 1 un. ovo pequeno
- 4 colheres de sopa leite sem lactose ou leite vegetal
- 3 colheres de sopa óleo
- 2 colheres de sopa chocolate em pó rasas
- 4 colheres de sopa açúcar rasas
- 4 colheres de sopa farinha de arroz
- 1 colher de café fermento em pó químico

Instruções de preparação:

1. Coloque o ovo na caneca e bata bem o garfo.
2. Acrescente o óleo, o açúcar, o leite, o chocolate e bata mais um pouco.
3. Acrescente a farinha de arroz e o fermento e mexa delicadamente até incorporar.
4. Leve ao microondas por 3 minutos na potência máxima.

Bolo de Batata Doce

- **Ingredientes:**

- 1 kg batata doce
- 1/2 xíc margarina sem leite
- 2 xíc açúcar pode usar menos
- 3 ovos
- 1/2 xíc leite de coco
- 1/2 xíc coco ralado não adoçado
- 1 colh. sopa fermento em pó para bolo

Instruções de preparação

1. Descasque e cozinhe a batata-doce com água, até ficar macia. Escorra e passe ainda quente no espremedor.
2. Junte a margarina, o açúcar e misture até dissolver. Incorpore os ovos, o leite, o coco e o fermento.
3. Coloque numa assadeira média untada e enfarinhada com maisena. Leve ao forno médio pré-aquecido por cerca de 50 min.

Massa Básica para Waffles e Panqueca Americana

● **Ingredientes:**

- 2 copos farinha sem glúten
- 2 copos leite vegetal
- 4 colheres de chá fermento em pó
- 3 ovos
- 1 colher de chá sal
- 2 colheres de sopa açúcar
- 3 colheres de sopa margarina sem leite

Instruções de preparação

1. Coloque a farinha, o leite, o açúcar, o sal, o fermento e a margarina no liquidificador e bata por 1 minuto.
2. Adicione os ovos e volte a ligar o liquidificador na velocidade média, até homogeneizar.
3. Enquanto isso, pré-aqueça sua máquina de waffle. Ou utilize uma frigideira antiaderente.

Empadão

- **Ingredientes:**

- 1 un. ovo
- 1 un. gema
- ½ colh. café sal
- 2 ½ xíc. farinha sem glúten
- 100g margarina(sem leite)

Instruções de preparação

1. Misture todos os ingredientes, exceto a gema e vá amassando com os dedos a farofa até obter uma massa lisa e uniforme.
2. Unte uma assadeira e com aproximadamente 3/4 da massa, forre seu fundo e suas laterais.
3. Coloque o recheio de sua preferência e feche com o restante da massa aberta no rolo.
4. Pincele com a gema e leve ao forno pré-aquecido até dourar.

Estrogonofe de Carne

- **Ingredientes:**

- 1 colher de sopa azeite de oliva
- 1 cebola média picada miúdo
- 500 gramas filé mignon em iscas
- 1/4 xícara catchup
- 1 colher de sopa mostarda
- 2 colheres de sopa molho inglês
- 1 caixa creme de soja substituir o creme de leite
- sal a gosto e pimenta do reino a gosto

Instruções de preparação

1. Aqueça a manteiga ou o azeite e refogue a cebola até murchar.
2. Acrescente a carne e frite até perder a cor vermelha. Se precisar, divida a carne em duas porções e faça em duas vezes para não soltar água.
3. Retire com a escumadeira e reserve. Junte na panela ou frigideira já usada o catchup, o molho inglês e a mostarda.
4. Deixe esquentar e acrescente o creme de soja. Misture bem e coloque a carne reservada.
5. Misture novamente, acerte o tempero e sirva.

Farinha sem Glúten para substituir a Farinha de Trigo

Os bolos feitos com essas farinhas preparadas não ficam tão fofinhos quanto os feitos com farinha de trigo. Fiz a tentativa de um pão sem glúten esses dias e não fica igual, mas é uma opção para substituir!

Farinha Preparada 1:

- 1 kg de farinha de arroz
- 330 gr de fécula de batata
- 165 gr de araruta
- Misturar bem e guardar em pote bem fechado.

Farinha Preparada 2:

- 3 xíc de farinha de arroz
- 1 xíc de fécula de batata
- ½ xíc de polvilho doce
- Misturar bem e guardar em pote bem fechado.

Farinha Preparada

Ingredientes

- 3 xícaras farinha de arroz
- 1 xícara polvilho doce
- 1 xícara fécula de batata
- 1 colher de chá goma xantana

Instruções de preparação

1. Misture os ingredientes.
2. Coloque a farinha em um pote com tampa e feche bem.
3. Misture até a farinha ficar uniforme.
4. Pronto, use na substituição da quantidade de farinha de trigo ou em receitas já sem glúten.

Leite Condensado de Soja Caseiro

Ingredientes

- 1 litro leite de soja
- 2 xícaras açúcar
- 1/2 xícara água
- 1 colher de sopa amido de milho
- 1 colher de sobremesa essência de baunilha

Instruções de preparação

1. Em uma panela, misture o leite de soja e o açúcar e deixe ferver.
2. Adicione o amido de milho dissolvido na água e mexa até engrossar.
3. Desligue o fogo, acrescente a essência de baunilha e mexa sempre para não formar película.
4. Quando esfriar, coloque em uma vasilha com tampa e conserve na geladeira.

Leite Condensado de arroz

Ingredientes

- 2 e 1/4 xíc. leite de arroz industrializado
- 1/2 xíc. açúcar refinado
- 1 colh. chá essência de baunilha
- 3 colh. sopa amido de milho

Instruções de preparação

1. Misture 2 xíc. do leite de arroz com o açúcar em uma panela média.
2. Leve ao fogo baixo mexendo sempre para o açúcar dissolver. Depois mexa de vez em quando e deixe em fogo baixo até o volume reduzir a metade.
3. Retire do fogo.
4. Misture o 1/4 de xícara de leite restante com as 3 colheres de amido até dissolver.
5. Junte ao leite que foi reduzido, adicione a baunilha e leve novamente ao fogo rapidamente só para engrossar. E está pronto

Manteiga de Azeite de Oliva e ervas

Ingredientes

- 200 mililitros azeite de oliva
- ervas variadas a gosto

Instruções de preparação

1. Coloque as ervas escolhidas no recipiente que irá fazer a “manteiga”. Depois cubra com o azeite.
2. Leve ao congelador até endurecer por completo e depois pode manter na geladeira.
3. Você pode utilizar em preparações salgadas, para passar no pãozinho de queijo sem queijo, tapioca ou torradinhas de pão sem glúten.

Nhoque de Mandioquinha

Ingredientes

- 1kg mandioquinha
- sal a gosto
- salsinha a gosto
- manjericão a gosto
- + – 500gr amido de milho

Instruções de preparação

1. Cozinhe a mandioquinha em uma panela com água fervente, depois amasse como se fosse um purê. Reserve um pouco do amido de milho para polvilhar a bancada e misture o restante com a mandioquinha. Faça um molho de tomate e sirva.
2. Finalize com a salsinha picada e o manjericão. Polvilhe a bancada com amido de milho, faça tirinhas/rolinhos e corte em pedacinhos.
3. Na hora de cozinhar a água deve estar fervendo (se não vai desmanchar). Acrescente o nhoque sem mexer. O nhoque vai subir em aproximadamente 5 minutos. Retire delicadamente com uma espumadeira

Nhoque de Batata

Ingredientes

- 3 batatas grandes
- 1 copo farinha de arroz ou creme de arroz
- 2 colheres de sopa óleo
- 1 colher de chá sal

Instruções de preparação

1. Descasque as batatas e cozinhe com água e sal. Quando estiverem bem macias, reserve um copo do caldo e escorra o restante.
2. Amasse as batatas, junte o caldo reservado, o óleo e $\frac{3}{4}$ de copo da farinha de arroz. Volte ao fogo, mexendo bem até formar um pirão.
3. Deixe amornar e amasse com o restante da farinha de arroz. Faça rolinhos com espessura de 1 centímetro e meio.
4. Corte os nhoques e cozinhe em bastante água com sal e algumas gotas de óleo, retirando-os com espumadeira quando forem subindo para a superfície da panela.
5. Sirva com molho de tomate (ao sugo) e folhas de manjeriço fresco.

- 250ml leite vegetal Pãezinhos de Polvilho
 - 250ml óleo
 - 1kg polvilho azedo
 - 2 ovos
 - 1colh. sopa sal
 - 50gr farinha de milho misturada com 100 ml de água
- 400ml água **Instruções**

1. Numa panela coloque o leite, o óleo e leve para ferver.
2. Numa tigela coloque o polvilho azedo e escale com a mistura quente de leite com óleo.
3. Misture um pouco e junte os ovos, sal, a farinha de milho misturada a água. Amasse bem e adicione aos poucos (+/-) 400 ml de água até desgrudar das mãos e ficar em ponto de enrolar.
4. Pegue uma pequena porção de massa e com as mãos untadas, enrole esta massa em formato de rolinho.
5. Numa assadeira untada com óleo coloque os rolinhos separados e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 30 a 40 minutos.
6. Retire os biscoitos assados, corte ao meio e deixe esfriar. Recheie com carne desfiada ou a gosto.

Panqueca

Ingredientes

- 1 ovo
- 60g amido de milho(+ – 6 colheres de sopa)
- 250ml leite vegetal ou água (utilizei o de soja)
- tempero a gosto (sal e pimenta)

Instruções de preparação

1. Para preparar basta bater bem todos os ingredientes (ou no liquidificador ou à mão).
2. Leve a frigideira (de preferência antiaderente) ao fogo, espere esquentar e coloque uma concha da massa.
3. Espere dourar de um lado e vire para dourar do outro. Não deixe muito no fogo para não ficar quebradiça.
4. Recheie conforme o gosto, arrume no refratário e cubra com molho de sua preferência.

Pão de Banana

Ingredientes

- 2/3 xícara gordura vegetal
- 1 xícara açúcar
- 2 xícara banana amassada aprox. 6 bananas
- 2 1/2 xícara farinha preparada*
- 2 colher de café bicarbonato
- 2 colher de chá fermento químico
- 1 colher de café sal
- 4 unidade ovos

Instruções de preparação

1. Bater na batedeira a gordura vegetal, ovos e açúcar juntas. Depois acrescentar a banana amassada. Bata bem.
2. Acrescentar a farinha preparada, bicarbonato, fermento químico, sal, e nozes (opcional).
3. Pre-aquecer o forno a 180° e assar em forma funda com furo no meio durante 30 minutos ou até dourar.

Pão de Batata

● **Ingredientes**

- 800g. batatas em forma de purê (4 batatas médias)
- 150g. de polvilho azedo copo americano quase cheio
- 150g. de polvilho doce copo americano quase cheio 2un. ovos
- 150ml . de óleo Canola ou azeite
- 150ml. de água morna
- sal orégano e manjericão a gosto

Instruções de preparação

1. Num copo de 300 ml coloque a água morna e o óleo.
2. Em seguida coloque num recipiente junto com todos os outros ingredientes. Misture tudo muito bem.
3. Pegue com uma colher de sopa, faça bolinhas, coloque numa assadeira e leve ao forno.
4. Deixe assar até eles ficarem levemente dourados.

Receita Base de Bolo (sem leite, sem ovos, sem trigo)

Ingredientes

- 1/2 copo (ou 100 ml) óleo
- 1 copo (ou 200 ml) água, suco ou chá de sua
- 1 copo açúcar
- 1 pitada sal
- 2 e 1/2 copos farinha de arroz
- 1 colh. de sopa + 1 colh. chá fermento em pó

Instruções de preparação

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque numa assadeira untada com óleo.
2. Leve ao forno médio por 30 min ou até dourar.

Bolo de Cenoura

Ingredientes

- 2 unidades cenoura média, ralada ou triturada
- 1 xícara óleo (pode ser de coco)
- 3 unidades ovo
- 1 e 1/2 xícara açúcar
- 2 xícara farinha preparada sem glúten
- 1 pitada sal
- 2 colheres de sopa fermento em pó químico

Instruções

1. Unte e enfarinhe a forma, pré-aqueça o forno em fogo médio.
2. Depois das cenouras raladas ou trituradas, bata com o óleo, os ovos e o açúcar no liquidificador até ficar homogêneo.
3. Acrescente as farinhas, o sal e o fermento e bata para misturar (eu precisei passar para a batedeira porque meu liquidificador não dá conta).
4. Despeje a massa na forma e deixe assar por 40min em forno médio.

Bolo de Laranja simples

- laranja sem casca e sem a parte branca.
- raspas de laranja a gosto
- 3 ovos
- 1 xícara óleo
- 2 xícaras açúcar
- 1 xícara farinha de arroz
- 1 xícara mix de farinha sem glúten
- 1 colher de sopa fermento em pó

Instruções de preparação

1. Pré-aqueça o forno. Bata os ingredientes no liquidificador, menos as farinhas e o fermento, até ficar homogêneo.
2. Depois adicione as farinhas aos poucos e o fermento, e bata até misturar tudo.
3. Despeje numa forma (pode ser de bolo inglês, mas eu fiz naquela com buraco no meio), untada e enfarinhada com farinha de arroz. Asse por 30 min na temperatura média ou até dourar.
4. Depois de desenformar, polvilhe canela e açúcar por cima.

Bolo de Limão

- 3 ovos
- 1 xícara açúcar pode utilizar 2/3
- 1/2 xícara óleo
- 1/2 xícara suco de limão
- 1 colheres de sopa fermento em pó
- 1 xícara farinha de arroz
- 1 xícara farinha de arroz
- 120 gramas açúcar de confeitiro para a cobertura suco de 01 limão para a cobertura

Instruções de preparação

1. Untar e enfarinhar a forma. Pré-aquecer o forno.
2. Bater na batedeira os ovos, açúcar, óleo, suco. Ir acrescentando as farinhas aos poucos, e por último o fermento.
3. Assar em forno médio por 30 a 40 min até fazer o teste do palito.
4. COBERTURA: Bata na batedeira o açúcar de confeitiro com o suco do limão por alguns minutos até ficar homogêneo, espalhe por cima do bolo após desenformar.

Bolo doce de Arroz

- 1 e 1/2 xíc. arroz branco cru
- 1 xíc. açúcar
- 3/4 xíc. óleo
- 3 ovos
- 1 colh. sopa fermento em pó medida rasa
- sementes de erva doce a gosto

Instruções de preparação

1. Deixe o arroz de molho de um dia para o outro dentro da geladeira.
2. No dia seguinte, bata os ovos, o óleo e o açúcar no liquidificador por três minutos.
3. Escorra o arroz (tire o excesso de água) e acrescente-o aos poucos no liquidificador (se a massa ficar dura, acrescente um pouco de água). Bata por pelo menos 5 minutos para o arroz desmanchar bem, para não ficar grãozinhos.
4. Transfira a massa para uma bacia e acrescente o fermento e a erva-doce.
5. Leve ao forno pré-aquecido médio em uma forma untada e enfarinhada. Asse por 30 min. ou até passar no teste do palito.

Brigadeiro sem Lactose

- 1/2 xíc. chá leite vegetal em pó: 78g
- 1 xíc. chá açúcar
- 1 colh. sopa cacau em pó
- 1 colh. sopa glucose de milho
- 200g chocolate granulado sem lactose
- 1/2 xíc. chá água

Instruções de preparação

1. Coloque 1/2 xícara (chá) de água no liquidificador
2. Junte o leite de soja em pó, o açúcar, o cacau em pó e a glucose de milho
3. Bata até obter uma mistura homogênea
4. Passe para uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo continuamente por 8 a 10 minutos, ou até que a massa comece a se soltar da panela
5. Passe para um prato untado com óleo de milho e deixe esfriar completamente.
6. Pegue pequenas porções de doce com uma colher de chá, enrole e passe no chocolate granulado
7. Em seguida, acomode-os em forminhas de papel e coloque num prato grande

Créditos

Página:

<https://www.semglutensem lactose.com/>

