

— PROJETO —
COZINHA 
Saudável

RESPONSABILIDADE COM SUA SAÚDE

POR ANA PAULA DELGOBO

SEM
LEITE

SEM
LACTOSE

SEM
GLÚTEM





MISTURA DE FARINHA PARA BOLOS

Ingredientes:

- 1 xíc Farinha de Arroz
- 1 xíc Farinha de Arroz integral ou mais 1 de Farinha de Arroz
- 1 xíc Fécula de batata ou Mandioca ou Polvilho Doce
- ½ xíc de Polvilho Doce ou Amido

LEITE VEGETAL

Coco ou inhame ou arroz:

- 1 xíc de coco ou inhame ou arroz
- 3 ou 4 xíc de água morna (depende de como queira a consistência)
- 3 gotas de essência de baunilha
- 1 col de chá de mel ou açúcar demerara

Modo de Preparo:

- Bater no liquidificador por 3 min, de coco precisar coar com um pano fino e limpo, demais não precisa coar.
- Armazenar em um recipiente fechado na geladeira por 3 dias.

GANACHE FUNCIONAL

Ingredientes:

150g de Chocolate 50% ou 70%
100ml de creme de inhame
1 col. sopa óleo de coco

Modo de Preparo:

Derreter o chocolate, acrescentar o creme de inhame e misturar. Regar por cima do bolo.

CALDA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

1 xíc Leite Vegetal
½ xíc de leite de coco
¾ xíc de Açúcar Demerara
¾ xíc de chocolate em pó 50% cacau

Modo de Preparo:

Levar todos os ingredientes ao fogo baixo até engrossar.



Coberturas

BOLO DE CENOURA

Ingredientes:

- 3 xíc de Mistura de Farinhas para Bolos
- 1 e 1/2 colher (sopa) de fermento químico em pó (15g)
- 3 ovos (240g)
- 1 e 1/8 de xícara (chá) de óleo (225ml)
- 3 cenouras grandes (320g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar refinado ou demerara (200g)

Modo de Preparo:

Junte os secos e reserve. No liquidificador, bata os demais ingredientes. Misture com os ingredientes secos reservados até obter uma massa homogênea. Despeje na fôrma untada e polvilhada com farinha de arroz (18,5x27,5x4,5cm) e asse no forno preaquecido 180oC até que ao espetar um palito, este saia seco, por cerca de 40 minutos. Espalhe a cobertura de chocolate sobre o bolo morno e corte-o depois de frio.

TORTA SALGADA

Ingredientes para massa (cerca de 15 porções):

3 ovos ou 3 col sopa de purê de inhame
350ml de leite vegetal de inhame ou coco
140ml óleo de milho ou coco ou ambos
100g de farinha de arroz
120g farinha de arroz integral
120g fécula de batata
50g polvilho doce
15g fermento químico em pó
Sal a gosto
Queijo parmesão ralado para polvilhar ou gergelim

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Em uma assadeira (20x31x5,5cm) untada e polvilhada com farinha de arroz, despeje a metade da massa, espalhe o recheio, cubra com o restante da massa e polvilhe com o queijo ralado. Asse no forno preaquecido (180oC) por cerca de 45 minutos.

Opções de Recheio:

Frango, carne moída, atum, palmito, brócolis... e etc. (use a imaginação)





PÃO FUNCIONAL

Ingredientes:

2 ovo ou 2 col. sopa cheia de purê de inhame
220 ml de água morna
50ml de óleo de milho
15ml de óleo de coco
1 col. sopa de vinagre de maçã (ajuda na maciez e durabilidade)
10g de açúcar demerara
100g Farinha de Arroz
100g Farinha de Arroz Integral

30g Polvilho Doce
10g Farinha de Linhaça
20g Farinha de Grão de Bico
55g Fécula de batata ou mandioca ou Amido
10g Fermento Biológico
6g Goma Xantana (3 col. chá)
Chio ou semente d linhaça
Você pode adicionar ervas se quiser

Modo de Preparo:

Misture os secos. Bata por 1 minuto somente com a água. Acrescente os demais ingredientes aos poucos. Talvez precise de mais água para dar ponto.

VITAMINA FUNCIONAL

Ingredientes:

1 Banana
½ Mamão
1 Maçã
200ml de Bebida vegetal
1 col de açúcar demerara ou adoçante

SMOTHIÉ

Ingredientes:

200ml de leite de coco
1 banana congelada
1 fruta de sua escolha
Cubos de gelo
1 col de sopa de mel ou açúcar demerara



Bebidas

Rebidas

LEITE COM CHOCOLATE

Ingredientes:

200ml de Leite de coco ou inhame
2 col de chocolate em pó
Pode por abacate de quiser.

MOUSSE FUNCIONAL

Ingredientes:

1 xíc de abacate ou purê de inhame
 $\frac{3}{4}$ xíc de chocolate em pó 50% cacau
Suco de $\frac{1}{2}$ laranja
1 col de mel ou melado

Bater tudo com um mixer ou liquidificador e por na geladeira por 4 horas. Consumir gelado.



Projeto gráfico e diagramação:
Lucas Henrique Los

