

- Doces -

Incríveis

por Flavia Machioni

Receitas práticas, fáceis, nutritivas e
livres de culpa.



- Doces -

Incríveis

por Flavia Machioni



Depois de descobrir minhas diversas alergias, vi que teria que ir para a cozinha para voltar a comer minhas sobremesas favoritas!! As receitas que desenvolvi para esta apostila são muito mais nutritivas que as tradicionais e ficam tão deliciosas quanto. Pode fazer para toda a família, ninguém vai suspeitar que não são feitas da maneira tradicional!!

Lembre-se que cozinha é um lugar para se divertir, criar, relaxar e transformar sua energia e amor em alimento para você e para quem você ama.

Estou torcendo para que se divirta e aprove as receitinhas :)

Antes de começarmos, dicas importantes:

- Primeiro de tudo: sorria!!! Cozinhar é transformar sua energia em alimento, então coloca uma música que você gosta, chama os amigos, divirta-se!
- Tenha certeza que tem todos os ingredientes necessários e verifique a validade de todos, principalmente dos fermentos.
- Cada receita tem as substituições possíveis. Caso queira testar outros ingredientes, me conte como foi.
- O tempo de preparo indicado nas receitas é o tempo total da preparação, incluindo tempo de forno e descanso de massas e cremes, quando houver.
- Sempre procuro utilizar ingredientes diferentes para preparações tradicionais. A rotatividade de nutrientes é muito importante, então dê uma chance ao novo. Por mais estranha que possa parecer alguma combinação aqui, eu juro que 95% dos alunos que fizeram o curso presencial aprovaram!!!
- Fique super à vontade para enviar dúvidas, perguntar sobre benefícios nutricionais ou qualquer outra curiosidade que você tenha. Não podemos estar no mesmo espaço físico, mas estou aqui para o que precisar.
- Por fim, obrigada pela confiança e aproveite muito, fiz tudo com muito carinho!

Para você encontrar facilmente as receitas que correspondem com a sua dieta.





Antes de Começarmos...

Eu sempre amei doces, e se você já passou pelo meu blog, deve ter reparado que eles correspondem a uns 80% das receitas, né?! Mas ao longo do tempo eu percebi que tirar o glúten e os lácteos delas não é suficiente. Digo isso porque açúcar é sempre açúcar, e se comido em excesso, prejudica a saúde.

Por isso, enquanto desenvolvia as receitas para este módulo do curso, que depois transformei em apostila, procurei combinar os ingredientes e buscar alternativas para que as sobremesas que vemos aqui sejam nutritivas, gostosas e que pudéssemos comer sem peso na consciência.

Você vai ver que em todas as receitas eu uso somente farinhas integrais, o que auxilia a equilibrar o índice glicêmico da preparação. Pela presença de fibras, procuro alternativas para adoçar, como frutas secas, frescas e stevia, e uso pouca quantidade de açúcares.

Ao longo da apostila dou dicas de como minimizar os impactos e buscar o equilíbrio. O consumo de fibras, alimentos ricos em substâncias antioxidantes e águas aromatizadas são ótimas táticas - não comer demais também!

Nos cursos eu servi para os alunos duas águas saborizadas, passo aqui a receita para que você possa fazer em casa e oferecer aos seus convidados depois da sobremesa :)



Água

Saborizada Digestiva

Ingredientes

- 1 ramo de alecrim fresco - digestivo e antifúngico
- ½ limão siciliano

Modo de preparo

1 fatia de 2 cm de gengibre - termogênico natural, ativa o metabolismo.

Coloque todos os ingredientes em uma jarra e preencha com água. Deixe curtindo por pelo menos 1 hora, para saborizar bem. Sirva em temperatura ambiente, ou gelada.

Infusão

de Hibisco Gaseificada

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de flor de Hibisco
- ½ lima da pérsia ou laranja
- 1 litro de água com gás

Modo de preparo

Faça a infusão com o hibisco em 1 xícara de água quase fervente por 5 minutos. Espere esfriar e junte os demais ingredientes. Sirva gelado!



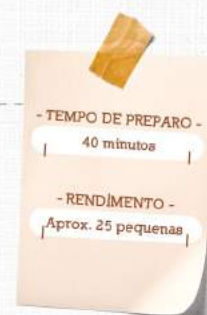
Éclaires

com creme patissière e ganache de chocolate

Nome sofisticado para a amada e tradicional bomba de creme com cobertura de chocolate :)

Essa receita é feita somente com farinhas integrais e pouco açúcar. A massa base é a choux, tradicional massa francesa característica por ser oca dentro. Essa massa você pode recheiar tanto com doces como com salgados (patês, pastinhas, etc). O formato você escolhe: compridinha para ser éclair, redondinha para ser carolina!

Massa das Éclaires



Ingredientes

- 230g (1 xíc) de água
- 60g (+ - 1/3 xíc) de óleo de girassol
- 4 ovos
- 50g farinha de quinoa, grão de bico, amaranto, ou painço ou toda medida de arroz integral
- 70g farinha de arroz integral
- 1 colher de chá de açúcar demerara pulverizado
- 1/4 colher de chá de sal

Modo de preparo

Em uma panela aqueça a água com o óleo, sal e açúcar, até levantar bolhas no fundo.

Adicione as farinhas, mexendo constantemente até que a massa tenha cozinhado. Transfira para um recipiente de inox ou vidro e deixe amornar.

Quando a massa estiver morna, vá adicionando um ovo por vez, mexendo muito bem e constantemente, até obter uma massa lisa e homogênea.

Transfira a massa para um saco de confeitar grande, sem bico. Forre uma assadeira com papel manteiga ou com silplat (tapete de silicone). Faça um corte no saco e vá moldando a massa das éclaires, deixando espaço entre uma e outra. Asse em forno preaquecido a 200-220 graus por 10-20 minutos.

Fique de olho para não queimar! Retire do forno e deixe esfriar sob uma grade.

Esta receita não pode substituir o óleo pelo de coco e nenhuma das farinhas por féculas ou polvilho - afetarão a estrutura e consistência da massa.



Eclaires

com creme patissière e ganache de chocolate

Crème Patissière



Ingredientes pouco convencionais para uma sobremesa, mas confie em mim, fica delicioso!

Ingredientes

- 1 xícara de painço cozido
- ¼ xícara de açúcar demerara pulverizado
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- ¼ xícara de leite de amêndoas ou de coco

Modo de preparo

Cozinhe o painço com água por 15-20 minutos ou até o grão ficar bem macio. O ponto que queremos é bem macio, tipo aquele arroz "unido venceremos", sabe?

No liquidificador bata o painço com o açúcar e o extrato de baunilha. Adicione aos poucos o leite de amêndoas para adquirir a consistência desejada.

Se ficar muito líquido, transfira para uma panela e leve ao fogo mexendo até engrossar. Cuidado para não deixar muito grosso, quando esfriar ele ficará mais espesso.

Conserve na geladeira e espere esfriar para rechear as éclaires.

DICA!

Ao comprar o painço, cuidado para não levar o com casca! Esse realmente é para passarinho ihih. O Painço para culinária é uma esfera pequenininha amarela, como uma perolazinha.

COMIDA DE PASSARINHO?

Não, não!! O painço é uma grão muito nutritivo, rico em carboidratos, proteínas e fibras. Além disso, é fonte de manganês, triptofano, magnésio e fósforo.





Eclaires

com creme patissière e ganache de chocolate

Ganache de Chocolate



Ingredientes

- 2 xícaras de biomassa de banana verde amolecida
- 200g de chocolate sem leite e traços - recomendo da marca Amma, Chocolife, Monama ou Callebaut
- 1 colher de sopa de cacau - opcional
- 1 colher de sopa de mel ou agave ou óleo de coco - opcional, para dar brilho

Modo de preparo

Derreta o chocolate em banho-maria. Adicione a biomassa e mexa bem até ficar homogêneo. Adicione o restante dos ingredientes e mexa até que fiquem bem incorporados.

DICA!

A biomassa de banana verde depois de fria tende a ficar mais firme e espessa, portanto, deixe um ou dois pontos a menos do que deseja.



FIBRAS E AMÍDO RESISTENTE SÃO ÓTIMOS PARA EQUILIBRAR RECEITAS DOCES!

Para apreciar uma sobremesa sem prejudicar a saúde, uma das dicas é enriquecer seu preparo com fibras, que encontramos em farinhas integrais, sementes e grãos, e amido resistente, principal componente da linda biomassa de banana verde ;)

Eles vão diminuir a carga glicêmica de sua sobremesa e auxiliar para que seu organismo absorva lentamente os açúcares.



Crème Brûlée

Um clássico da cozinha francesa, o crêpe brûlée, é uma sobremesa delicada, elegante e leve - ainda mais se feita com essa combinação de ingredientes!!

Aqui o segredo está no creme de castanha que fazemos antes, muito parecido com o leite vegetal, porém, com proporções diferentes. Não recomendo nenhuma outra oleaginosa para esta receita devido à textura!

Crepe de castanhas



Ingredientes

- 1 e ½ xícaras de castanhas de caju cruas e sem sal
- 1 e ½ xícaras de água mineral + água para demolhagem

Modo de preparo

Deixe as castanhas de molho em água por pelo menos 8 horas. Escorra a água da demolhagem.

Bata as castanhas com a xícara de água por 3 a 5 minutos, até ficar um creme bem liso.

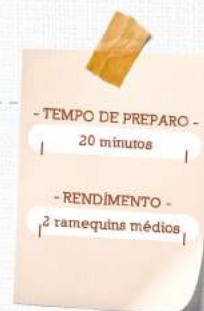
Essa receita nada mais é que o nosso tradicional e querido leite de oleaginosas, mas aqui ajustamos a proporção para que fique bem espesso.

Experimente utilizar em outras receitas que pedem uma base mais cremosa. Ele substitui muito bem o creme de leite!



Crème Brûlée

Crème Brûlée



Ingredientes

- 2 gemas
- 500ml de creme de castanhas
- ¼ xícara de uva-passa branca
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara pulverizado
- 1 fava de baunilha ou 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- Açúcar demerara pulverizado para caramelizar

Modo de preparo

Deixe as uvas-passas de molho em água morna por pelo menos 30 minutos, assim dissolverão melhor. Peneire as gemas e bata com o açúcar até ficar um creme esbranquiçado, com fouet ou garfo.

No liquidificador, bata o creme de castanhas com a uva-passa, em seguida peneire. Misture com as gemas e o açúcar, a fava de baunilha, e leve ao fogo em banho-maria, mexendo sem parar até engrossar e ficar na consistência de creme.

Divida o creme em ramequins e leve à geladeira até que esfrie completamente.

Antes de servir, polvilhe açúcar demerara e caramelize com um maçarico.

Não recomendo açúcar mascavo nem de coco, pois queimam muito fácil na hora de maçaricar.



Lactosenao.com

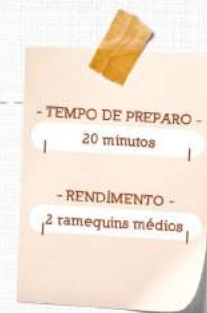


FLAVIA MACHIONI
health coach • culinária funcional



Grand Gateau

O grand gateau é o irmão mais velho do petit gateau, que nada mais é que um bolinho de chocolate servido quente com recheio super cremoso. Nessa versão ele é sem farinha e com açúcar de baixo índice glicêmico.



Ingredientes

- 80g de chocolate sem leite e traços
- ¼ xícara de óleo de coco
- 1 ovo
- 1 gema
- ¼ xícara de açúcar de coco ou mascavo
- Pitada de sal
- 2 colheres de sopa de proteína vegana sem sabor ou qualquer farinha sem glúten, menos polvilhos e féculas - a proteína uso a MaxPea Protein sem sabor (vende no site www.topbody.com.br)

Decoração opcional:

- Morangos cortados
- Creme de oleaginosas (indico a marca Bioporã) ou coberturas de sua preferência

Modo de preparo

Em banho-maria, derreta o chocolate e o óleo de coco. Reserve.

Em um bowl misture o ovo, a gema, a pitada de sal e o açúcar de coco, e bata com um fouet até que fiquem bem misturados. Incorpore o chocolate derretido com o óleo de coco à mistura do bowl e misture bem, até sua massa ficar mais densa. Por fim, adicione a proteína vegana e misture novamente.

Unte os ramequins com um pouco de óleo de coco. Em seguida, despeje a mistura até ¾ da capacidade e leve para assar em forno preaquecido a 200 graus por 7 - 14 minutos. O ponto ideal para tirar do forno é quando as bordas estão assadas e o meio cru. Fique de olho para não virar bolo!

Decore e sirva em seguida.

Para servir como Petit Gateau, polvilhe cacau na forminha individual e, após tirar do forno, conte 1 minuto e desenforme. Isso evitará que quebre.



FLAVIA MACHIONI
health coach • culinária funcional



Grand Gateau

Picolé de Vanilla sem açúcar



- TEMPO DE PREPARO -
15 minutos

- RENDIMENTO -
10 picolés pequenos

Para acompanhar o Grand Gateau, nada como um picolé de baunilha com ingredientes nutritivos e sem açúcar - porque equilíbrio é tudo, certo?

Ingredientes

- 250 ml de leite de castanha de caju ou amêndoas
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- ¼ xícara de uvas-passas brancas
- Stévia a gosto - ou outro adoçante natural de sua preferência

Modo de preparo

Deixe as uvas-passas de molho por pelo menos 2 horas para amolecerem.

Caso esteja com pressa, deixe 20 minutos em água morna. Bata todos os ingredientes no liquidificador por alguns minutos, até ficar uma mistura cremosa e lisa. Peneire para se certificar que não ficou nenhum pedaço de uvas-passas.

Despeje a mistura em forminhas de picolé e deixe no freezer por pelo menos 5 horas.



MINIMIZANDO IMPACTOS!

Equilíbrio é sempre a chave do sucesso, certo?!

Consumiu doces em excesso vez ou outra? Minimize os impactos com chás ricos em flavonóides, um poderoso antioxidante encontrado na folha da Camellia Sinensis (chá branco, verde e preto) e na flor de Hibiscus.

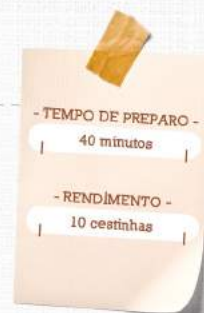


Cestinhas Crocantes

com Geleia sem Açúcar

Essas cestinhas são um charme para servir de sobremesa. Você pode varia o recheio com cremes, ganaches, compotas e pode também fazer a mesma massa como casquinha de sorvete - confira no box abaixo!

Massa



Ingredientes

- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de café de extrato de baunilha
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- ½ xícara de farinha de sorgo, painço, quinoa ou arroz integral
- ½ xícara de farinha de amêndoas
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

Bata as claras, o açúcar mascavo e o extrato de baunilha até obter um creme mais claro e fofo.

Com a batedeira ligada, adicione a farinha de amêndoas e o óleo de coco e bata até incorporar bem. Então, adicione a farinha de sorgo e a pitada de sal e continue batendo até ficar uma massa homogênea. Porcione a massa e cubra o fundo de formas de mini cupcakes.

Asse em forno preaquecido a 200 graus por aproximadamente 25-30 minutos, ou até ficarem douradas. Deixe esfriar levemente e desenforme.

CASQUINHA DE SORVETE

Despeje uma pequena quantidade de massa em uma assadeira forrada com papel manteiga ou silplat e faça um círculo do tamanho que desejar.

Deixe assar por uns 7-10 minutos, até ficar levemente dourada. Retire do forno e molde a casquinha, unindo as pontas e deixando esfriar.

Ela manterá a forma, pois o açúcar vai esfriando e cristalizando.



Cestinhas Crocantes

com Geléia sem Açúcar

Geléia de Frutas Amarelas



- TEMPO DE PREPARO -
20 minutos

- RENDIMENTO -
Aprox. 100g

Ingredientes

- 1 manga
- Rodelas de abacaxi
- Chia
- Ervas e especiarias: canela, cardamomo, hortelã, gengibre a gosto

Modo de preparo

Corte a manga e o abacaxi em pedaços pequenos e cozinhe em fogo baixo com as ervas e especiarias até amolecerem, adicione água se necessário.

Adicione por fim a chia.

Conserve em geladeira, em pote de vidro bem vedado.

ESPECIARIAS PARA ACRESCENTAR BENEFÍCIOS!

Além de serem super aromáticas e deixar um gostinho todo especial, as especiarias são cheias de benefícios a nossa saúde. Uma maneira simples e barata de transformar a culinária tradicional em funcional!!

O cardamomo é expectorante, a canela termogênica, gengibre auxilia no combate a infecções e o hortelã é digestivo. :)





Bolo de Chocolate

com Recheio de Nozes

Uma massa leve e fofinha, doce na medida certa, combinada com um recheio ao mesmo tempo cremoso e crocante. Casamento perfeito para um bolo!!!

Massa



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de grão de bico ou de arroz integral
- ½ xícara de farinha de oleaginosas - amêndoas, castanhas, etc
- ½ xícara de fécula de batata
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 3 ovos
- ¾ xícara de açúcar mascavo
- ¼ xícara de óleo de coco ou de girassol ou manteiga ghee
- ½ a 1 xícara de leite vegetal
- 1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo

Misture as farinhas e o cacau em uma tigela e reserve.

Bata as claras em neve e reserve. Na batedeira, bata as gemas, açúcar e óleo até virar uma mistura cremosa e fofinha. Adicione a mistura dos secos, intercalando com o leite, e bata até a massa ficar bem homogênea. Por fim, adicione as claras em neve e o fermento, apenas misturando delicadamente com uma espátula.

Despeje a massa em formas de cupcakes (¾ da forminha) ou na forma de bolo untada.

Asse em forno preaquecido a 180 graus por 30-40 minutos.



FLAVIA MACHIONI
health coach • culinária funcional



Bolo de Chocolate

com Recheio de Nozes

Recheio



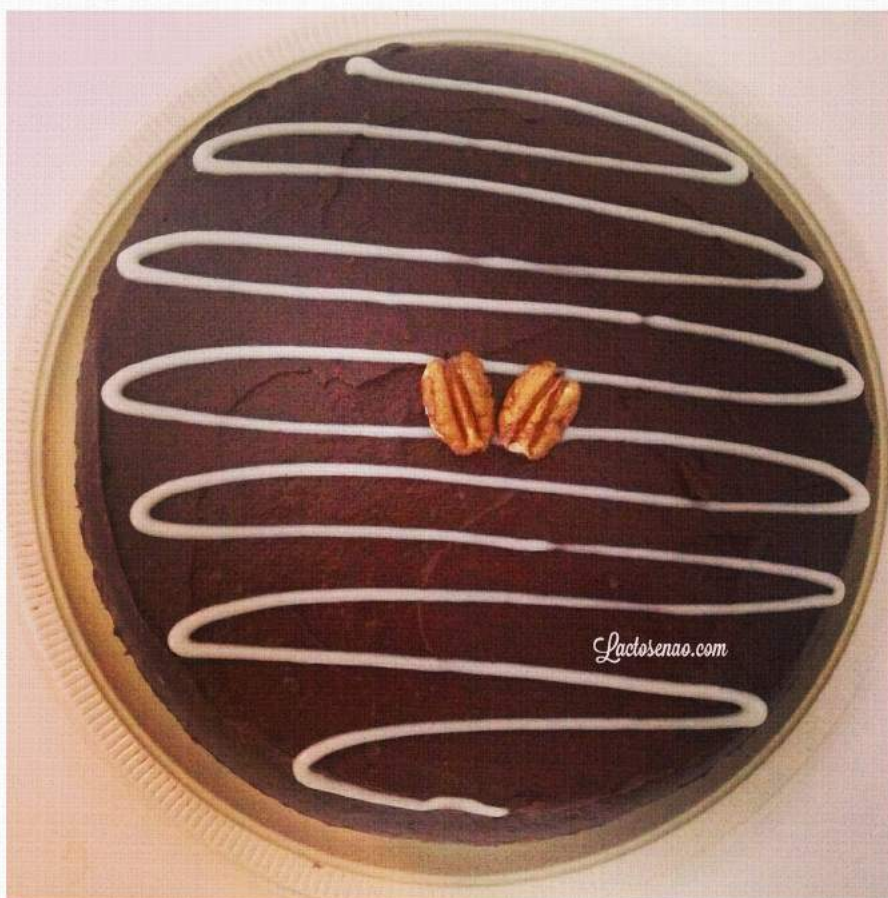
Ingredientes

- 2 xícaras de leite vegetal de sua preferência
- ½ xícara de biomassa de banana verde
- ½ xícara de açúcar mascavo ou demerara
- 1 xícara de nozes levemente tostadas
- 1 colher de chá de canela em pó

Modo de preparo

Misture o leite vegetal, biomassa de banana verde, açúcar e canela. Leve ao fogo e cozinhe até a mistura engrossar. Pique as nozes grosseiramente e misture ao creme.

Está pronto!



FLAVIA MACHIONI
health coach • culinária funcional



Bolo de *Limão Siciliano* com Mirtilo

Um dos maiores sucessos das aulas de Personal Cook, esse bolo tem o azedinho do limão com a leve doçura dos mirtilos. A combinação destes dois ingredientes ainda faz com que o bolinho fique lindo, não precisa nem de cobertura.

Caso queira um sabor de limão menos acentuado, divida a medida do suco com água mineral ou leite vegetal.



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de arroz integral
- ½ xícara de farinha de amêndoas ou outra oleaginosa
- ½ xícara de fécula de batata
- ¼ xícara de óleo de coco, girassol ou manteiga ghee
- Raspas de 1 limão siciliano
- ½ xícara de suco de limão siciliano
- 3 ovos
- ¾ xícara de açúcar demerara
- 1 xícara de mirtilos
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

Em uma tigela misture a farinha de arroz, de amêndoas e fécula de batata.

Raspe a casca de um limão siciliano e reserve.

Na batedeira, bata as claras até o ponto de neve. Reserve.

Bata as gemas, óleo e açúcar até ter um creme fofo. Vá adicionando aos poucos a mistura das farinhas e o suco do limão. Bata até ter uma massa bem homogênea.

Acrescente, delicadamente, as claras em neve. Utilizando uma espátula, faça movimentos de cima para baixo, para incorporar as claras à massa. Adicione por último as frutas e o fermento.

Asse em forno preaquecido a 180 graus por 30-40 minutos.

Decore o bolo com as raspas do limão.

DICA!

Passe as frutas em um pouco de fécula para que não fiquem no fundo do bolo.





Mousse de Maracujá

Uma opção levíssima e super nutritiva da sobremesa que tantos amam!
Por sua base ser a biomassa de banana verde, esta mousse é riquíssima em prebióticos - aquele alimento para as bactérias boas do nosso intestino :)



Ingredientes

- 1 xícara de castanha de caju deixada de molho por 8h
- 1 xícara de água de coco
- 1 xícara de biomassa de banana verde
- 2 maracujás
- Stévia ou mel ou demerara a gosto para adoçar

Modo de preparo

Escorra e descarte a água da demolhagem das castanhas.

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar um creme liso e homogêneo. Adoce a gosto.

Mantenha na geladeira por pelo menos 3h, ou até servir.

Eu bati o maracujá com as sementes, pois elas têm importantes ácidos graxos, mas caso não goste da textura, bata o suco antes ecoe. Dá para variar a receita mudando as frutas: morango, framboesas, manga, abacaxi, limão e até fazer com chocolate!!!





Torta de Baunilha

e Frutas Frescas

Um clássico das confeitarias, essa receita é super coringa! Você pode utilizar como recheio a receita que indico aqui, o creme de painço desta apostila e até a ganache de chocolate que você aprendeu aqui também.

As frutas frescas trazem leveza e mais nutrientes - opte por morangos, kiwi, manga, pêssegos, ameixas, abacaxi e qualquer outra que você gostar!

Massa



Ingredientes

- 1 xícara de farinha de arroz integral
- ½ xícara de fécula de batata
- ½ xícara de farinha de amêndoas ou outra oleaginosa
- ¼ xícara de açúcar demerara batido no liquidificador
- ½ xícara de manteiga ghee ou óleo de coco gelado
- 1 ovo

Modo de preparo

Na batedeira, junte todos os ingredientes secos e comece a bater unindo, pouco a pouco, a manteiga ghee ou óleo de coco gelado e cortado em pedacinhos. Quando a mistura estiver semelhante a uma farofa, adicione o ovo e deixe bater em velocidade baixa por alguns instantes, até formar uma massa compacta. Enrole em papel filme e deixe descansar na geladeira por pelo menos 6 horas.

Após a massa ter descansado, abra sob papel filme e posicione em assadeira de fundo removível. Faça furos com um garfo na massa. Asse em forno preaquecido a 200 graus por uns 15-10 minutos, ou até dourar.



FLAVIA MACHIONI
health coach • culinária funcional



Torta de Baunilha

e Frutas Frescas

Creme de Baunilha



Ingredientes

- 500 ml de leite vegetal
- 2 gemas
- ½ xícara de açúcar demerara batido no liquidificador
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde ou amido de milho
- 1 fava de baunilha ou 1 colher de chá de extrato de baunilha

Modo de preparo

Peneire as gemas e adicione o açúcar demerara, bata bem com um fouet, até formar uma gemada clara.

Em uma panela, aqueça o leite vegetal e a baunilha até levantar fervura.

Misture aos poucos à gemada. Volte à panela e misture a biomassa de banana verde ou amido de milho. Mexa constantemente até engrossar.

Despeje em recipiente, cubra com papel filme e deixe na geladeira para esfriar.

MONTAGEM

Quando a massa e o recheio estiverem frios, despeje o creme na base da torta e decore com frutas frescas cortadas.



FLAVIA MACHIONI
health coach • culinária funcional

