



Simple e gostoso

Receitas que farão de si um chefe profissional em casa

Estamos a dar-lhe um desconto de **7€**
sobre o preço normal de qualquer produto.

Avtor: Dreams Le Chef

Naslov: Simples e gostoso: Receitas que farão de si um chefe profissional em casa

Naslov izvirnika: Simple and tasty: recipes which will make you a professional chef at home

Jezik knjige: Portugalščina

Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana Šmartno

Datum izdaje: 18.10.2022

Izdaja: 1. elektronska izdaja

<https://www.providio.si/ebook/pt-3071/3071-sat-pt.pdf>



Compartilhe este cupom com amigos e familiares e eles também terão um desconto de **7€**.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani COBISS.SI-ID 127576579
ISBN 978-961-7117-16-5 (PDF)



Introdução

Cozinhe, divirta-se, impressione

Imagine olhares deslumbrados de familiares e amigos que acabaram de experimentar sua comida e agora olham para você com um misto de admiração e surpresa - você cozinha como um chef profissional. Sejam honestos, ninguém se importaria com um pouco de admiração desse tipo.

Fizemos este livro de receitas para que todos possam impressionar seus parceiros, crianças exigentes, pais exigentes, amigos e, o mais importante, você mesmo. Mas não apenas para impressionar, mas para trazer a você novas maneiras de aproveitar as compras do dia a dia transformadas em prazer gourmet através dessas receitas.

Reunimos as receitas que podem ser feitas rapidamente, com poucos ingredientes e ainda menos tigelas e equipamentos - mas com aparência e sabor de restaurantes! As receitas são simples, fáceis de seguir e exigem pouca experiência. Eles são voltados para todos que desejam satisfazer seus desejos por doces, mas sem adicionar muitos sabores e ingredientes artificiais. Dessa forma, você pode garantir que sua família e você comam bem. Além das sobremesas, você encontrará várias receitas salgadas neste livro de receitas.

Todos os ingredientes são listados com precisão, bem como os valores nutricionais para conveniência e simplicidade. Isso facilita o controle das porções e da ingestão de calorias, especialmente se você estiver seguindo uma dieta especial ou não puder consumir determinados alimentos. Uma seção de notas é adicionada, para você anotar quaisquer observações, alterações e ideias que possa ter ao fazer a receita em sua própria cozinha.

Experimente as receitas e diga-nos o que achou!

NOME	COZINHANDO	TEMPO	PÁGINA
Barras de chocolate e menta sem cozer	Sim	105	6
Bolas de chocolate e amendoim sem assar	Sim	45	8
Cubos de chocolate	Sim	85	10
Bolo de maçã	Sim	115	12
Torta salgada de aspargos	Sim	60	14
Trufas de chocolate	Não	60	16
Bolo salgado de couve-flor	Sim	65	18
Brownie com farinha de coco	Sim	40	20
Biscoitos macios de amêndoa	Sim	35	22
Bolo de chocolate	Sim	30	24
Barras caseiras de Marte	Sim	20	26
Bolo de cenoura	Sim	10	28
Pirulitos	Sim	35	30
Bolo preto e branco	Sim	70	32
Bolo de brownie	Sim	45	34
Torta de chocolate sem assar	Não	210	36
Baked Oatmeal	Sim	60	38
Bolo de café simples	Sim	50	40
Bolo de aniversário	Sim	35	42
Barras de aveia	Sim	45	44
Espinafre assado com sardinha	Sim	45	46
Bolo de laranja com chocolate	Sim	50	48
Brownies de abobrinha	Sim	45	50
Bolo de limão e mirtilo	Sim	130	52
Biscoitos de aveia	Sim	35	54

Barras de chocolate e menta sem cozer

 **Preparo: 20min**  **Cozimento: 15min**  **Refrigeração: 70min**



Ingredientes:

-  250 gramas de manteiga
-  30 gramas de cacau em pó
-  260 gramas de adoçante em pó
-  1 ovo grande, levemente batido
-  1 colher de chá de extrato de baunilha
-  110 gramas de farinha de amêndoa
-  60 gramas de flocos de coco
-  120 gramas de requeijão cremoso, amolecido
-  30 mililitros de natas
-  2 colheres de chá de extrato de hortelã
-  corante alimentar verde natural
-  90 gramas de chocolate amargo



Nutrição:

Calorias	259
de Proteínas	3.5g
de Carboidratos	6.3g
de Gordura	24.6g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  105min

PASSO 1

Em uma casseruola média a fogo baixo, sciogliere 105 grammi di burro. Unire il cacao in polvere e 75 grammi di dolcificante e sbattere lentamente l'uovo. Cuocere, mescolando di tanto in tanto fino a quando il composto non si addensa. Togliere dal fuoco e aggiungere l'estratto di vaniglia, la farina di mandorle e i fiocchi di cocco. Pressare in una teglia da 20 centimetri e mettere in frigo fino a quando non si sarà solidificata per circa 20 minuti.

PASSO 2

Em uma tigela grande, misture o requeijão cremoso e 120 gramas de manteiga e adicione os 185 gramas de adoçante até ficar bem combinado. Adicione o creme de leite e o extrato de hortelã e misture bem. Adicione corante alimentar verde suficiente para obter o verde menta. Espalhe o recheio sobre a massa e leve à geladeira até endurecer, por cerca de 30 minutos.

PASSO 3

Derreta o chocolate e 25 gramas de manteiga em fogo baixo em uma panela média. Espalhe sobre o bolo gelado.

PASSO 4

Leve à geladeira por mais 20 minutos para o chocolate endurecer. Corte e sirva.



NOTAS:

Bolas de chocolate e amendoim sem assar



Preparo e cozimento: 15min



Refrigeração: 30min



Ingredientes:

- 90 gramas de aveia
- 60 gramas de flocos de coco
- 130 gramas de manteiga de amendoim
- 80 gramas de semente de linhaça moída
- 80 gramas de mel
- 25 gramas de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha



Nutrição:

Calorias	108
de Proteínas	3g
de Carboidratos	9g
de Gordura	7g



PASSAGGI DELLA RICETTA

4 45min

PASSO 1

Misture todos os ingredientes em uma tigela média até combinar bem.

PASSO 2

Cubra e leve à geladeira por meia hora, para facilitar a forma da mistura.

PASSO 3

Depois de frio, faça bolinhas do tamanho desejado.

PASSO 4

Guarde em um recipiente hermético na geladeira por até uma semana.



NOTAS:

Cubos de chocolate

 **Preparo: 20min**  **Cozimento: 15min**  **Refrigeração: 50min**



Ingredientes:

-  500 gramas de açúcar branco
-  60 gramas de cacau em pó sem açúcar
-  250 mililitros de leite
-  60 gramas de manteiga amolecida e fatiada
-  1 colher de chá de extrato de baunilha



Nutrição:

Calorias	35
de Proteínas	0.3g
de Carboidratos	6.8g
de Gordura	0.9g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  85min

PASSO 1

Unte uma assadeira de 20 centímetros. Coloque o açúcar e o cacau em pó em uma panela média, adicione o leite e misture bem. Leve ao fogo médio-alto até ferver.

PASSO 2

Ferva sem mexer por cerca de 10 minutos. Em seguida, coloque uma pequena quantidade da mistura em água fria. Se formar uma bola macia que achata ao ser retirada da água e colocado em uma superfície plana, está pronto.

PASSO 3

Deixe a mistura esfriar por cerca de 50 a 70 minutos. Adicione a manteiga e a baunilha e misture com uma colher de pau até ficar bem misturado. Despeje na forma preparada e pressione para achatar.

PASSO 4

Deixe esfriar em temperatura ambiente e corte em cubos.



NOTAS:

Bolo de maçã

 **Preparo: 20min**  **Cozimento: 35min**  **Refrigeração: 60min**



Ingredientes:

-  1 abobrinha média descascada e cortada em cubos (cerca de 140 gramas)
-  1 colher de sopa de vinagre de maçã
-  1 colher de chá de extrato de maçã
-  1 colher de sopa de suco de limão
-  75 gramas de adoçante
-  2 colheres de canela
-  50 gramas de manteiga
-  3 ovos grandes
-  20 gramas de farinha de coco
-  150 gramas de farinha de amêndoa
-  2 colheres de chá de fermento em pó
-  1 pitada de sal
-  65 gramas de iogurte grego
-  2 colheres de chá de extrato de baunilha
-  3 colheres de água com gás
-  300 mililitros de creme de leite
-  600 mililitros de leite de amêndoa
-  4 gemas
-  75 gramas de adoçante líquido
-  2 colheres de chá de goma xantena



Nutrição:

Calorias	35
de Proteínas	0.3g
de Carboidratos	6.8g
de Gordura	0.9g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  115min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 180°C e unte bem uma assadeira. Em uma panela grande coloque a abobrinha, vinagre de maçã, extrato de maçã, suco de limão, 20 gramas de adoçante, canela e manteiga. Deixe ferver e cozinhe por 10 minutos, até a abobrinha ficar levemente macia. Deixe esfriar um pouco e bata com um misturador de mão.

PASSO 2

Em uma tigela grande, misture os ovos e 55 gramas de adoçante e misture com um batedor ou batedeira até ficar espumoso. Em outra tigela misture a farinha de coco, a farinha de amêndoas, o fermento, o sal e a canela. Adicione isso aos ovos. Adicione a mistura de abobrinha, iogurte e 1 colher de chá de baunilha e misture com uma batedeira até ficar homogêneo. Adicione a água com gás aos poucos e misture até a mistura ficar homogênea. Coloque em uma assadeira e leve ao forno por 35 minutos. Deixe esfriar completamente e faça furos com o fundo de uma colher de pau na massa.

PASSO 3

Em uma panela grande, coloque o creme de leite e o leite de amêndoa e leve para baixo do ponto de ebulição. Em uma tigela, bata as gemas, o adoçante líquido e o extrato de baunilha. Aos poucos, despeje o creme quente na mistura de ovos, mexendo sempre com um batedor de mão. Adicione ¼ da mistura quente a uma tigela com goma xantena e misture com um batedor de mão até combinar. Despeje de volta na panela e cozinhe por 5-10 minutos até engrossar, mexendo regularmente.

PASSO 4

Deixe esfriar um pouco e despeje sobre o bolo. Sirva quente ou frio.



NOTAS:

Torta salgada de aspargos

 **Preparo: 30min**

 **Cozimento: 30min**



Ingredientes:

-  500 gramas de aspargos
-  1 litro de água
-  200 gramas de creme de cozinha
-  100 gramas de bacon
-  Sal
-  Pimenta
-  1 folha de massa folhada



Nutrição:

Calorias	365
de Proteínas	9g
de Carboidratos	18g
de Gordura	28g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  60min

PASSO 1

Limpe e corte os aspargos em pedaços pequenos. Cozinhe os aspargos no vapor em água por 15 minutos. Escorra-os.

PASSO 2

Em uma tigela média, misture os ovos, o creme de leite, o bacon, o sal e a pimenta.

PASSO 3

Adicione os aspargos à mistura. Desenrole a massa folhada e coloque-a em uma assadeira redonda.

PASSO 4

Coloque a mistura na massa folhada. Asse a 210°C por 30 minutos. Deixe descansar por alguns minutos e sirva.



NOTAS:

Trufas de chocolate

 **Preparo: 15min**

 **Refrigeração: 45min**



Ingredientes:

-  150 gramas de biscoitos de gengibre, em migalhas
-  100 gramas de requeijão em creme, amolecido
-  100 gramas de chocolate branco granulado para bolo de sua preferência



Nutrição:

Calorias	222
de Proteínas	4g
de Carboidratos	38g
de Gordura	7g



PASSAGI DELLA RICETTA

 4  60min

PASSO 1

Forre uma assadeira grande com papel manteiga e reserve.

PASSO 2

Processe os biscoitos com um picador de alimentos até obter migalhas finas. Adicione o requeijão de creme e misture até incorporar totalmente. A massa deve estar húmida o suficiente para segurar quando você formar uma bola.

PASSO 3

Com uma colher de sopa, forme bolinhas com a massa e coloque na assadeira. Congele no congelador por 30 minutos.

PASSO 4

Derreta o chocolate e mergulhe cada bolinha no chocolate. Coloque na assadeira e polvilhe com granulado de bolo imediatamente. Leve à geladeira por 15 minutos para o chocolate endurecer.



NOTAS:

Bolo salgado de couve-flor

 **Preparo: 20min**  **Cozimento: 45min**



Ingredientes:

-  1 couve-flor média
-  90 gramas de queijo parmesão
-  1 cebola amarela, cortada em anéis
-  8 ovos batidos
-  ½ colher de chá de curcuma
-  60 gramas de farinha de coco
-  ½ colher de chá de fermento em pó
-  3 colheres de azeite
-  1 colher de chá de mostarda Dijon
-  2 colheres de sopa de tomilho fresco picado (pode ser substituído por seco)
-  ½ colher de chá de sal
-  ½ colher de chá de pimenta



Nutrição:

Calorias	196g
de Proteínas	10g
de Carboidratos	10g
de Gordura	13g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  65min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 200°C. Unte uma forma redonda e forre com papel manteiga.

PASSO 2

Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio, adicione a cebola amarela e cozinhe até ficar macia. Separe alguns anéis de cebola para colocar o no topo do bolo.

PASSO 3

Pique a couve-flor com um picador de alimentos ou com uma faca. Coloque em uma frigideira e frite por 8 minutos. Em uma tigela misture a farinha de coco, a curcuma e o fermento. Em seguida, adicione a couve-flor cortada, o tomilho, o queijo parmesão, a cebola e a mostarda. Misture bem.

PASSO 4

Adicione os ovos batidos e tempere com sal e pimenta. Despeje na forma redonda, coloque alguns anéis de cebola por cima. Asse por 40 minutos até dourar.



NOTAS:

Brownie com farinha de coco

 **Preparo: 10min**  **Cozimento: 20min**  **Refrigeração: 10min**



Ingredientes:

-  115 gramas de leite de coco
-  2 ovos
-  30 gramas de cacau em pó
-  55 gramas de óleo de coco, derretido
-  30 gramas de farinha de coco
-  100 gramas de adoçante
-  0,5 colher de chá de extrato de baunilha
-  1 colher de chá de fermento em pó



Nutrição:

Calorias	104
de Proteínas	2g
de Carboidratos	5g
de Gordura	9g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  40min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 180°C e unte bem uma assadeira quadrada.

PASSO 2

Em uma tigela média, misture os ovos com o adoçante até ficarem espumosos. Adicione o óleo de coco derretido, o leite de coco, o extrato de baunilha e misture bem. Misture todos os ingredientes secos – farinha de coco, cacau em pó e fermento em pó.

PASSO 3

Adicione os ingredientes secos aos molhados e misture tudo.

PASSO 4

Despeje na assadeira e leve ao forno por 20 minutos. Deixe esfriar por 10 minutos, corte e sirva.



NOTAS:

Biscoitos macios de amêndoa

 **Preparo: 20min**  **Cozimento: 15min**



Ingredientes:

-  315 gramas de farinha de amêndoa
-  320 gramas de açúcar em pó
-  Raspas de 1 limão
-  2 ovos grandes, levemente batidos



Nutrição:

Calorias	105
de Proteínas	3g
de Carboidratos	12g
de Gordura	6g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  35 min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.

PASSO 2

Numa tigela grande misture a farinha de amêndoa, o açúcar em pó (reserve 65 gramas) e as raspas de limão. Adicione os ovos batidos. Misture até obter uma massa firme.

PASSO 3

Coloque 65 gramas de açúcar em pó em uma tigela pequena. Faça pequenas bolas de massa e passe-as no açúcar em pó. Sacuda o excesso e coloque-os em uma assadeira.

PASSO 4

Pressione cada biscoito levemente no meio com um dedo. Asse-os por 15 minutos. Esfrie e sirva.



NOTAS:

Bolo de chocolate

 **Preparo: 5min**  **Cozimento: 25min**



Ingredientes:

-  180 gramas de farinha de trigo
-  200 gramas de adoçante granulado
-  30 gramas de cacau em pó
-  1 colher de chá de bicarbonato de sódio
-  ½ colher de chá de sal
-  1 colher de sopa de vinagre de maçã
-  1 colher de chá de extrato de baunilha
-  6 colheres de sopa de purê de maçã
-  240 mililitros de água



Nutrição:

Calorias	98
de Proteínas	3g
de Carboidratos	21g
de Gordura	1g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  30min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira redonda com papel manteiga.

PASSO 2

Em uma tigela grande misture a farinha, o adoçante granulado, o cacau em pó, o bicarbonato e o sal.

PASSO 3

Adicione o extrato de baunilha, o vinagre de maçã e o purê de maçã e misture bem. Despeje a água e misture até que tudo esteja bem combinado.

PASSO 4

Despeje a massa na assadeira e leve ao forno por 30 minutos. Deixe esfriar, corte e sirva.



NOTAS:

Barras caseiras de Marte

 **Preparo:** 15min  **Cozimento:** 5min



Ingredientes:

-  125 gramas de farinha de coco
-  2 colheres de cacau em pó
-  50 gramas de adoçante granulado
-  240 gramas de manteiga de amêndoa
-  240 mililitros de xarope de bordo
-  125 mililitros de leite
-  110 mililitros de óleo de coco
-  320 gramas de chocolate



Nutrição:

Calorias	267
de Proteínas	6g
de Carboidratos	10g
de Gordura	24g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  20min

PASSO 1

Forre uma assadeira quadrada de 20 centímetros com papel manteiga. Em uma tigela grande misture a farinha de coco, o adoçante granulado e o cacau em pó.

PASSO 2

Misture 120 gramas de manteiga de amêndoa e 120 mililitros de xarope de bordo em uma panela e derreta até combinar. Despeje na mistura seca até obter uma textura quebradiça. Adicione o leite até obter uma massa grossa. Despeje na assadeira e leve para gelar.

PASSO 3

Faça o caramelo combinando 120 ml de manteiga de amêndoa, 120 mililitros de xarope de bordo e óleo de coco. Derreta até combinado e liso. Despeje sobre a massa e leve ao freezer.

PASSO 4

Quando estiver firme, corte em cubos compridos. Derreta o chocolate e cubra uniformemente cada barra. Deixe na geladeira até o chocolate endurecer.



NOTAS:

Bolo de cenoura

 **Preparo: 5min**  **Cozimento: 5min**



Ingredientes:

-  30 gramas de nozes
-  110 gramas de amêndoas
-  170 gramas de tâmaras sem caroço
-  30 gramas de abacaxi em pedaços secos
-  30 gramas de passas
-  30 gramas de flocos de coco
-  2 colheres de cenoura ralada
-  520 gramas de caju
-  60 mililitros de óleo de coco
-  115 mililitros de suco de limão
-  80 mililitros de água
-  1 colher de adoçante



Nutrição:

Calorias	105
de Proteínas	3.6g
de Carboidratos	12.8g
de Gordura	4g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  10min

PASSO 1

Em um liquidificador, misture as nozes e bata até ficar com uma textura quebradiça. Adicione o restante dos ingredientes e continue misturando, raspando o s os lados do liquidificador para misturar bem todos os ingredientes. A mistura deve ficar parecida com uma massa.

PASSO 2

Forre uma assadeira de 20 centímetros com papel manteiga. Transfira a massa e aperte bem. Refrigerar.

PASSO 3

Bata no liquidificador as castanhas de caju, o suco de limão, a água e o adoçante. Misture até que a mistura fique lisa.

PASSO 4

Despeje a cobertura sobre o bolo. Corte e sirva.



NOTAS:

Pirulitos

 **Preparo: 20min**  **Cozimento: 25min**



Ingredientes:

-  340 gramas de manteiga, amolecida
-  60 gramas de adoçante granulado
-  6 ovos grandes
-  125 mililitros de leite de amêndoa
-  125 gramas de creme de leite
-  200 gramas de cacau em pó
-  340 gramas de farinha de amêndoa
-  1 colher de fermento em pó
-  1 pitada de sal marinho
-  1 colher de chá de extrato de baunilha
-  ½ colher de sopa de natas
- 560 gramas de chocolate
- 120 gramas de granulado para bolo

PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  45 min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre uma assadeira quadrada com papel manteiga. Em uma tigela grande, misture 40 gramas de adoçante e 170 gramas de manteiga até ficar homogêneo. Adicione os ovos, um de cada vez. Em seguida, adicione o leite de amêndoa, creme de leite e ½ colher de chá de extrato de baunilha. Adicione a farinha de amêndoa, o cacau em pó, o fermento e o sal marinho. Despeje a massa na assadeira e leve ao forno por 35 minutos. Esfrie completamente.

PASSO 2

Usando uma batedeira, misture 170 gramas de manteiga até ficar homogêneo. Adicione o cacau em pó, 20 gramas de adoçante e ½ colher de chá de extrato de baunilha. Misture primeiro em baixa velocidade e depois 30 segundos em alta velocidade. Adicione o creme de leite. Bata até amaciar.

PASSO 3

Quando o bolo estiver completamente frio, desfaça-o em uma tigela grande. Adicione o glacê e misture bem. Forme bolinhas. Insira um palito de madeira em cada bola.

PASSO 4

Derreta o chocolate em fogo baixo. Mergulhe cada bolinha no chocolate derretido. E, em seguida, mergulhe-o em confeitos. Deixe-os em uma folha de papel manteiga até que o chocolate fique firme.



Nutrição:

Calorias	227
de Proteínas	4.7g
de Carboidratos	12.3g
de Gordura	18.5g

NOTAS:

Bolo preto e branco

 **Preparo: 15min**  **Cozimento: 55min**



Ingredientes:

-  130 gramas de farinha de bolo
-  300 gramas de açúcar
-  ¼ colher de chá de sal
-  12 claras de ovo grandes
-  1 colher de chá de suco de limão
-  1 ½ colher de chá de extrato de baunilha
-  2 colheres de cacau em pó
-  ¾ colher de chá de cacau em pó
-  170 gramas de açúcar em pó
-  2 colheres de requeijão
-  1 colher de leite



Nutrição:

Calorias	112
de Proteínas	5g
de Carboidratos	21g
de Gordura	0.76g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  70min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 160°C e unte uma forma redonda de 25 centímetros.

PASSO 2

Misture a farinha e 150 gramas de açúcar e reserve. Em uma tigela grande coloque o sal e as claras de ovo e misture com uma batedeira em alta velocidade até espumar. Adicione o restante do açúcar, uma colher de cada vez, até a mistura ficar firme. Adicione o suco de limão e 1/2 colher de chá de extrato de baunilha. Peneire a farinha sobre a mistura de clara de ovo e misture cuidadosamente após cada adição. Adicione ¼ de farinha até adicionar tudo.

PASSO 3

Coloque metade da mistura na assadeira. Peneire as 2 colheres de cacau em pó na massa restante e coloque sobre a primeira camada. Asse por 55 minutos. Esfrie completamente.

PASSO 4

Em uma tigela média coloque o açúcar de confeiteiro, o requeijão de creme, o leite e uma colher de chá de extrato de baunilha. Misture com uma batedeira elétrica até ficar homogêneo. Divida em dois. Espalhe uma metade sobre o bolo. Adicione ¾ colher de chá de cacau em pó à outra metade e regue esta metade sobre o bolo. Leve à geladeira por 5 minutos para a calda firmar.



NOTAS:

Bolo de brownie

 **Preparo: 20min**  **Cozimento: 25min**



Ingredientes:

-  200 gramas de chocolate amargo
-  250 gramas de manteiga
-  6 ovos grandes
-  30 gotas de adoçante líquido
-  240 gramas de adoçante em pó
-  200 gramas de farinha de amêndoa
-  85 gramas de cacau em pó
-  60 gramas de sementes de chia, moídas
-  1 colher de chá de bicarbonato de sódio
-  2 colher de chá de fermento em pó
-  300 mililitros de creme de leite
-  100 gramas de iogurte grego
-  350 gramas de frutas vermelhas



Nutrição:

Calorias	462
de Proteínas	10.8g
de Carboidratos	15.5g
de Gordura	43.1g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  45 min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 180°C. Derreta o chocolate com a manteiga, deixe esfriar um pouco. Enquanto isso, misture em uma tigela grande os ovos, o adoçante líquido e o adoçante em pó. Adicione o chocolate e, em seguida, adicione cuidadosamente a farinha de amêndoa, cacau em pó, sementes de chia, bicarbonato de sódio e fermento em pó.

PASSO 2

Divida a massa em três partes e asse cada uma em uma assadeira redonda de 20 centímetros. Asse por 15 minutos. Deixe-os esfriar completamente.

PASSO 3

Bata as natas e o iogurte até engrossar com a batedeira ou com a batedeira.

PASSO 4

Coloque um bolo em uma bandeja de servir. Espalhe $\frac{1}{3}$ do recheio de creme e coloque $\frac{1}{3}$ das frutas vermelhas. Coloque o segundo bolo e repita o processo. Finalize com a camada superior de bolo de brownie, frutas e creme.



NOTAS:

Torta de chocolate sem assar

 Preparo: 30min  Cozimento: 180min



Ingredientes:

-  300 gramas de castanha de caju (meio sho uld ser embebido durante a noite em água)
-  2 colheres de cacau em pó
-  150 gramas de tâmaras cortadas ao meio
-  1 colher de chá de água
-  60 mililitros de leite de amêndoa de baunilha
-  2 colheres de sopa de xarope de bordo
-  ½ colher de chá de extrato de baunilha
-  Pitada de sal
-  20 gramas de chocolate picado
-  200 gramas de morangos cortados em fatias finas



Nutrição:

Calorias	1175
de Proteínas	30g
de Carboidratos	127g
de Gordura	72g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  210min

PASSO 1

Forre uma assadeira quadrada com fundo removível com papel manteiga. Coloque 150 gramas de castanha de caju no liquidificador, adicione o cacau em pó e bata até triturar. Adicione as tâmaras e misture até ficar bem misturado e quebradiço. Adicione lentamente a água e misture até que uma bola pegajosa comece a se formar.

PASSO 2

Pressione a massa na assadeira, certificando-se de criar uma parede grossa para o recheio. Coloque no congelador.

PASSO 3

Coloque o restante dos caju em um picador de alimentos. Adicione o leite, xarope de bordo, sal e extrato de baunilha. Processe até ficar homogêneo. Transfira para uma tigela e misture o chocolate picado.

PASSO 4

Despeje o recheio na massa preparada e coloque os morangos por cima. Cubra com papel alumínio e congele por três horas. Polvilhe o bolo com cacau em pó antes de servir.



NOTAS:

Baked Oatmeal

 **Preparo: 15min**  **Cozimento: 45min**



Ingredientes:

-  180 gramas de aveia
-  1 colher de chá de fermento em pó
-  1 colher de chá de canela
-  ½ colher de chá de gengibre
-  ¼ colher de chá de sal
-  430 mililitros de leite
-  2 ovos
-  80 mililitros de xarope de bordo
-  2 colheres de chá de extrato de baunilha
-  65 gramas de cenoura ralada
-  80 gramas de passas
-  60 gramas de nozes picadas



Nutrição:

Calorias	215
de Proteínas	5.4g
de Carboidratos	32.8g
de Gordura	6.4g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  60min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 190°C e unte uma forma quadrada de 20 centímetros.

PASSO 2

Em uma tigela grande misture a aveia, o fermento, a canela, o gengibre e o sal. Em outra tigela misture o leite, os ovos, o xarope de bordo e a baunilha. Adicione as cenouras e metade das passas e nozes.

PASSO 3

Combine a mistura húmida e a mistura seca. Despeje a mistura na assadeira e polvilhe o restante das passas e nozes.

PASSO 4

Asse por 45 minutos até dourar levemente. Deixe esfriar por 5 minutos e sirva.



NOTAS:

Bolo de café simples

 **Preparo: 20min**  **Cozimento: 30min**



Ingredientes:

-  270 gramas de manteiga
-  170 gramas de açúcar
-  3 ovos grandes
-  170 gramas de farinha
-  10 gramas de fermento em pó
-  2 1/2 colher de café instantâneo resfriado
(dissolvido em 1 colher de sopa de água quente)
-  225 gramas de açúcar em pó



Nutrição:

Calorias	559
de Proteínas	5g
de Carboidratos	66g
de Gordura	30g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  50min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 180°C e unte duas assadeiras redondas de 18 centímetros.

PASSO 2

Em uma tigela grande, bata 170 gramas de manteiga e 170 gramas de açúcar até ficar homogêneo. Bata os ovos em uma caneca com um garfo e adicione gradualmente à mistura com uma colher de sopa de farinha de cada vez. Quando os ovos estiverem totalmente misturados, adicione o restante da farinha e o fermento. Adicione o café e asse os bolos por 30 minutos. Deixe esfriar completamente.

PASSO 3

Misture 100 gramas de manteiga e açúcar em pó até ficar homogêneo e homogêneo. Adicione o café.

PASSO 4

Coloque um bolo em uma travessa e espalhe metade da mistura de manteiga e açúcar. Coloque o segundo bolo por cima e espalhe o restante da mistura de manteiga e açúcar.



NOTAS:

Bolo de aniversário

 **Preparo: 10min**  **Cozimento: 25min**



Ingredientes:

-  3 ovos
-  175 gramas de tâmaras sem caroço
-  60 mililitros de água
-  240 gramas de manteiga de amêndoa
-  1 colher de chá de extrato de baunilha
-  ¼ colher de chá de bicarbonato de sódio
-  ¼ colher de chá de sal
-  200 gramas de chocolate picado
-  200 gramas de creme de leite



Nutrição:

Calorias	178
de Proteínas	5g
de Carboidratos	13g
de Gordura	12g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  35min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 180°C e unte duas assadeiras redondas de 18 centímetros. No liquidificador, coloque os ovos, as tâmaras e a água e bata até ficar homogêneo. Adicione a manteiga de amêndoa, o bicarbonato de sódio e o sal, misturando até a massa ficar lisa.

PASSO 2

Divida a massa entre as duas formas. Asse por 25 minutos. Esfrie completamente,

PASSO 3

Aqueça as natas e junte o chocolate. Misture até o chocolate derreter. Deixe esfriar por 5 minutos.

PASSO 4

Despeje sobre o bolo resfriado. Decore como desejar.



NOTAS:

Barras de aveia

 **Preparo: 15min**  **Cozimento: 30min**



Ingredientes:

-  60 gramas de manteiga
-  240 gramas de mini marshmallow
-  470 gramas de aveia e cereais, misturados



Nutrição:

Calorias	1524
de Proteínas	13g
de Carboidratos	260g
de Gordura	53g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  45min

PASSO 1

Derreta a manteiga em uma panela em fogo médio.

PASSO 2

Adicione os mini marshmallows e mexa bem até derreter completamente. Adicione a aveia e os cereais. Mexa bem.

PASSO 3

Coloque em uma assadeira previamente untada e deixe esfriar.

PASSO 4

Corte em quadrados e sirva.



NOTAS:

Espinafre assado com sardinha

 **Preparo: 10min**  **Cozimento: 35min**



Ingredientes:

-  2 latas de sardinha
-  600 gramas de espinafre
-  25 gramas de manteiga
-  2 ovos, batidos
-  50 gramas de parmesão ralado
-  100 gramas de creme de leite
-  ¼ colher de chá de alecrim, picado
-  ½ colher de chá de sal
-  ½ colher de chá de pimenta



Nutrição:

Calorias	143
de Proteínas	8g
de Carboidratos	4g
de Gordura	11g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  45min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 190°C e unte uma assadeira retangular de 20 centímetros.

PASSO 2

Limpe o espinafre, lave bem e ferva por 1 minuto em água com sal. Seque bem. Adicione-o a um picador de alimentos. Adicione o alecrim, sal e pimenta. Processe tudo.

PASSO 3

Adicione a manteiga amolecida, os ovos batidos, o creme de leite e o parmesão. Misture bem.

PASSO 4

Despeje na assadeira e leve ao forno por 35 minutos.



NOTAS:

Bolo de laranja com chocolate

 Preparo: 20min  Cozimento: 30min



Ingredientes:

-  180 gramas de farinha de trigo integral
-  30 gramas de cacau em pó
-  230 gramas de açúcar de coco
-  1 colher de chá de bicarbonato de sódio
-  90 mililitros de óleo de girassol
-  1 colher de chá de extrato de baunilha
-  360 mililitros de suco de laranja
-  1 colher de chá de vinagre branco



Nutrição:

Calorias	581
de Proteínas	10.5g
de Carboidratos	109.9g
de Gordura	11.7g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  50min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma retangular ou redonda de 20 centímetros.

PASSO 2

Em uma tigela grande misture a farinha, o cacau em pó, o bicarbonato de sódio e o açúcar. Faça três poços e adicione o vinagre, o extrato de baunilha e o óleo. Adicione o suco de laranja. Misture bem até ficar homogêneo.

PASSO 3

Despeje a massa na assadeira. Asse por 35 minutos.

PASSO 4

Deixe o bolo esfriar um pouco. Decore, se desejar, com açúcar em pó e rodelas de laranja.



NOTAS:

Brownies de abobrinha

 **Preparo: 15min**  **Cozimento: 30min**



Ingredientes:

-  250 gramas de farinha
-  120 gramas de cacau em pó
-  1 ½ colheres de chá de bicarbonato de sódio
-  1 colher de chá de sal
-  120 mililitros de óleo vegetal
-  300 gramas de açúcar
-  2 colheres de chá de extrato de baunilha
-  300 gramas de abobrinha, ralada
-  5 colheres de água
-  60 gramas de manteiga derretida
-  230 gramas de açúcar em pó
-  65 mililitros de leite
-  1 colher de extrato de baunilha



Nutrição:

Calorias	222
de Proteínas	4g
de Carboidratos	38g
de Gordura	7g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  45 min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 180°C e unte bem uma assadeira quadrada.

PASSO 2

Em uma tigela grande misture a farinha, 100 gramas de cacau em pó, bicarbonato de sódio e sal. Usando uma batedeira, junte o óleo, o açúcar e o extrato de baunilha. Adicione os ingredientes secos e mexa bem. Adicione a abobrinha. Adicione até cinco colheres de sopa de água se a mistura estiver em pó. Deixe a mistura descansar por alguns minutos.

PASSO 3

Asse por 30 minutos até que os brownies estejam firmes.

PASSO 4

Faça a cobertura combinando 20 gramas de cacau em pó, 60 gramas de manteiga derretida, 230 gramas de açúcar em pó, 65 mililitros de leite, 1 colher de extrato de baunilha e uma pitada de sal. Espalhe sobre os brownies resfriados.



NOTAS:

Bolo de limão e mirtilo

 **Preparo: 20min**  **Cozimento: 40min**  **Refrigeração: 70min**



Ingredientes:

-  195 gramas de farinha de amêndoa
-  95 gramas de farinha de coco
-  6 ovos grandes
-  140 mililitros de suco de limão
-  4 colheres de sopa de raspas de limão
-  245 gramas de manteiga
-  150 gramas de adoçante granulado
-  190 gramas de mirtilos
-  1 colher de chá de fermento em pó
-  ½ colher de chá de sal marinho fino
-  340 gramas de requeijão
-  115 gramas de adoçante em pó
-  1 colher de chá de extrato de baunilha
- 55 mililitros de natas



Nutrição:

Calorias	330
de Proteínas	9g
de Carboidratos	8g
de Gordura	30g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  130min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 180°C e unte bem três assadeiras redondas de 20 centímetros. Em uma tigela média, misture a farinha de amêndoa, a farinha de coco, o adoçante granulado, o fermento e o sal. Em outra tigela misture os ovos, extrato de baunilha, 80 gramas de manteiga derretida, raspas de limão e 75 mililitros de suco de limão. Misture com um batedor elétrico, até ficar espumoso.

PASSO 2

Combine os ingredientes secos e molhados até que a mistura fique homogênea. Adicione os mirtilos. Divida a massa uniformemente entre as assadeiras e leve ao forno por 35 minutos. Deixe esfriar completamente.

PASSO 3

Em uma tigela grande, misture o requeijão de creme 5 gramas de manteiga, adoçante em pó, extrato de baunilha, creme de leite, 2 colheres de sopa de raspas de limão e 65 mililitros de suco de limão. Misture com o batedor elétrico até que tudo esteja bem combinado.

PASSO 4

Coloque o primeiro bolo em uma travessa. Espalhe 1/3 do creme. Coloque o segundo bolo e espalhe novamente 1/3 do creme. Coloque o último bolo e espalhe o restante do creme. Leve à geladeira por 2 horas antes de servir.



NOTAS:

Biscoitos de aveia

 **Preparo: 15min**  **Cozimento: 20min**



Ingredientes:

-  1 banana
-  1 colher de chá de cacau em pó
-  1 colher de chá de açúcar de baunilha
-  1 colher de chá de canela
-  30 gramas de amoras
-  30 gramas de avelãs, torradas e picadas
-  35 gramas de aveia
-  sésamo



Nutrição:

Calorias	90
de Proteínas	2g
de Carboidratos	8g
de Gordura	6g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  35min

PASSO 1

Pré-aqueça o forno a 200°C e unte bem uma assadeira quadrada.

PASSO 2

Em uma tigela grande coloque uma banana e amasse com um garfo. Adicione cacau em pó, açúcar de baunilha e canela. Misture e, em seguida, adicione bagas, avelãs e aveia.

PASSO 3

Misture tudo e forme bolinhas.

PASSO 4

Coloque os biscoitos na assadeira e polvilhe com gergelim. Asse por 20 minutos. Deixe esfriar antes de servir.



NOTAS:

Siga-nos

Siga-nos para mais ideias e receitas deliciosas! Estamos preparando muitos outros livros de receitas com temas diferentes.

O conceito continua o mesmo – todas as receitas serão simples, com ingredientes acessíveis a você e um mínimo de equipamento.

Mantenha-se atualizado com tudo digitalizando o código QR e juntando-se à nossa comunidade.

www.dazzbook.com

Estamos a dar-lhe um desconto de **7€** sobre o preço normal de qualquer produto.



Compartilhe este cupom com amigos e familiares e eles também terão um desconto de **7€**.



PT



3 831125 013272