



Bolos integrais

por

Elisa Vieira Pereira

Nutricionista Funcional e Coach
CRN10 - 2711



Copyright ©, 2016. ELISA VIEIRA PEREIRA

Todos os direitos reservados ao

Elisa Vieira Pereira

Florianópolis - SC

Elaborado pelas Nutricionista

Elisa Vieira Pereira

**Todo conteúdo contido neste E-book é de propriedade da
Nutricionista Elisa Vieira Pereira.**

Tendo esta seus direitos reservados conforme a Lei 9.610/98,
ficando expressamente proibido copiar, baixar, distribuir, modificar,
reproduzir, republicar ou retransmitir qualquer informação, texto e/ou
documentos sem consentimento expresso por escrito
da Nutricionista Elisa Vieira Pereira.

Projeto Gráfico

Caroline Meneses



BOLO DE COCO (sem derivados de leite /sem gluten)

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz (de preferência integral)
- 200 gramas de coco fino ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 5 ovos
- 1 xícara de óleo de coco
- 1 vidro de leite de coco (200ml) - de preferência light
- 1 xícara de açúcar demerara (ou 1/2 xícara de açúcar mascavo e 1/2 de demerara)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça dourada (opcional)
- 1 colher de sopa de semente de chia (opcional)

Modo de preparo: Separe os ingredientes: Em uma tigela, coloque a farinha de arroz, o fermento em pó e o coco ralado, misture e reserve. No liquidificador, coloque os ovos, óleo de coco, leite de coco, açúcar e bata até ficar bem homogêneo. Misture o conteúdo batido aos ingredientes da tigela delicadamente com uma colher. Depois de misturar bem, delicadamente, acrescentar as sementes de linhaça e chia. Despeje em uma fôrma de buraco no meio ou uma forma retangular pequena de 22cm untada (com óleo), salpique canela à gosto e misture delicadamente. Leve ao forno médio pré-aquecido durante 10 minutos. Deixe no forno por 30 minutos ou até dourar. Retire, deixe amornar, desenforme e sirva.

Obs: A paciente Amanda, usou de cobertura gotas de Chocolate Amargo 70% cacau.

Dicas extras: Receita para diminuir as calorias: substituir 1 xícara de açúcar por 1/2 xícara de adoçante em pó sucralose.



BOLO DE BANANA E COCO (sem derivados de leite /sem gluten))

Ingredientes:

- 3 ovos (de preferência caipiras)
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco extra-virgem
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo ou demerara
- ½ garrafinha de leite de coco ou ½ xícara de leite de arroz (100 ml)
- 2 bananas grandes e maduras
- 8 colheres (sopa) de farinha de coco
- 2 colheres (sopa) de quinua em flocos
- 2 colheres (chá) de fermento químico

Modo de preparo: Bater as claras em neve e reservar. No liquidificador, bater as gemas, o óleo de coco, o açúcar, o leite de coco e as bananas. Acrescentar à mistura a farinha de coco e a quinua, e por último misturar as claras em neve e o fermento. Colocar para assar em fogo médio. Cortar em quadradinhos e servir.



BOLO INTEGRAL COM CACAU (com glútem e sem lactose)

Ingredientes:

3 xícaras de farinha integral

1 xícara de açúcar demerara

½ xícara de cacau em pó

½ xícara manteiga ghee

1 xícara de água morna

3 ovos

2 colheres de sopa de fermento

Modo de preparo: Misture os ingredientes secos primeiro, exceto o fermento. Acrescente os ingredientes líquidos e por último, o fermento; pré aqueça o forno a 200°C. Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos

Sugestões de coberturas: Lascas de amêndoas, chocolate amargo polvilhado
Se a sua banana não estiver muito madura, utilize mel para adoçar.

Bolos integrais



BOLO INTEGRAL DE LARANJA

Ingredientes:

- 2 xícaras farinha de trigo integral
- ½ xícara de açúcar demerara
- 3 ovos
- ½ xícara de óleo de coco
- 1 copo médio de suco de laranja
- 1 colher de chá rasa de raspinhas de laranja
- ½ xícara de linhaça dourada
- 1 colher de sopa fermento em pó

Modo de preparo: Bata no liquidificador os ovos, o açúcar e o óleo até ficar homogêneo, acrescente o suco da laranja e depois a farinha de trigo e bata por mais uns minutos. Despeje esta massa em uma bacia, acrescente a linhaça, as raspinhas e por último o fermento peneirado; Unte uma forma média redonda, acrescente a massa e leve para assar por uns 35 min. Ou até que ao espetar um palitinho saia sequinho.

Bolos integrais

Bom Apetite!


Elisa Vieira Pereira

Nutricionista Funcional e Coach
CRN10 - 2711



[Instagram.com/elisavpnutrivionista](https://www.instagram.com/elisavpnutrivionista)



[Facebook /NutricionistaeCoachElisaVieiraPereira](https://www.facebook.com/NutricionistaeCoachElisaVieiraPereira)



www.elivpnutricionista.com.br