

BOLO DE CENOURA COM CALDA

Ingredientes

- 150g de arroz cru
- 190g de cenoura picada
- 55ml de leite vegetal
- 55g de óleo de coco derretido
- 75g de açúcar de coco ou demerara
- 2 ovos – gema e clara separadas.
- 20g de semente de linhaça triturada (opcional)
- 8g de fermento químico
- 8g de vinagre de maçã
- 1g de sal
- PARA A CALDA
- 50g de inhame cozido
- 30g açúcar de coco ou demerara
- 10g cacau em pó
- 5g óleo de coco
- 90ml leite vegetal quente

Modo de preparo

Deixar o arroz de molho na água por pelo menos 4 horas. Descarte esta água.

Triture no liquidificador o arroz hidratado, cenoura, leite vegetal, óleo de coco, gema, açúcar e sal até obter um creme liso.

Bata as claras até o ponto de neve (vai ajudar a deixar o bolo mais fofo).

Transfira a massa para um bowl. Acrescente o fermento, vinagre, linhaça e as claras em neve.

Misture delicadamente.

Transfira para uma forma untada e enfarinhada.

Asse em forno pré aquecido a 180° por 35 minutos.

Enquanto o forno assa, prepare a calda da seguinte forma:

Bata no liquidificador todos os ingredientes da calda e reserve.

Espere o bolo esfriar por 10 minutos. Desenforme e despeje a calda por cima.



samma
ALIMENTOS

*Uma restrição,
infinitas possibilidades*

SITE

www.sammafuncional.com.br

INSTAGRAM

[sammafuncional](https://www.instagram.com/sammafuncional)

WHATSAPP

31 99592-2659

31 98731-1893



**cozinha
inclusiva**

RECEITAS PRA TODA FAMÍLIA



Sem
glúten



Sem
leite



Sem
soja



Sem
conservantes



Leite de coco

Ingredientes

1 coco médio
600 ml de água morna

Modo de preparo

Retire a polpa do coco com cuidado e lave com água corrente. Pique grosseiramente e leve ao liquidificador.

Acrescente a água morna.

Bata por aproximadamente 5 minutos.

Coe com um pano limpo.

Guarde por até 3 dias na geladeira.

Dica

Use o farelo do coco em outras receitas

Cookie de coco

Ingredientes

1 ovo médio
1 colher de sopa de óleo de coco
2 colheres de sopa de mel ou melado
1 colher de chá de extrato de baunilha
1 pitada de sal
1/4 xícara farinha de farinha sem glúten (arroz, aveia, amêndoas)
1/4 xícara de resíduos de coco
1 colher de chá fermento

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes num recipiente.

Com o auxílio de duas colheres vá porcionando os cookies numa assadeira coberta por papel manteiga.

Leve ao forno pré-aquecido a 180° por 15 minutos.



Bol veg

Ingredientes

2 xícaras de chá de batata inglesa cozida e amassada
1 xícara de chá inhame cozido e amassado
1 xícara de chá de farinha de arroz
1/2 xícara de chá de fécula de batata
1/3 xícara de óleo de coco sem sabor
2 colher de café de sal
1 colher de chá de levedura nutricional (opcional)

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture bem a massa até desgrudar das mãos.

Use uma colher de chá de medida, unte as mãos com óleo de coco em sabor e faça bolinhas.

Asse na Airfryer a 200°C por 20 minutos.

Dica

Acrescente algum recheio da sua preferência e asse em seguida.

