

E-book Exclusivo

BOLOS

Sem Açúcar,
Sem Glúten e
Sem Lactose

Deliciosos, saudáveis e
fáceis de preparar



Bruna Confeiteira

Apresentação de Boas-Vindas – Chef Bruna

Olá, seja muito bem-vindo(a)! É um prazer enorme ter você aqui comigo neste novo guia de receitas. Meu nome é Chef Débora, e assim como você, sei como é difícil resistir à vontade de comer um bolo fofinho, quentinho e saboroso — principalmente quando temos restrições como diabetes, intolerância à lactose ou ao glúten.

Foi pensando nisso que desenvolvi com muito carinho este e-book especial com 10 receitas de bolos deliciosos, sem açúcar, sem glúten e sem lactose, mas com o mesmo sabor dos bolos tradicionais que marcaram nossa infância. Quero que você se sinta acolhido(a), que descubra novas possibilidades e perceba que cuidar da saúde não significa abrir mão do prazer de comer bem.

A partir de agora, você vai ter em mãos receitas práticas, seguras e cheias de sabor, perfeitas para toda a família. Espero que este material seja um verdadeiro presente para você, assim como foi para mim e para minha família.

Agora, chega de conversa e vamos juntos preparar bolos irresistíveis e saudáveis.

Com carinho,
Chef Bruna 

Dicas de Adoçantes Ideais para Bolos

Nem todo adoçante é bom para cozinhar ou assar, por isso é importante escolher os certos.

Aqui estão os mais indicados para garantir sabor e textura perfeitos:

- **Eritritol** – Adoçante natural, tem gosto suave e não deixa amargor. Ideal para bolos, tortas e doces em geral.
- **Xilitol** – Também natural, adoça de forma bem parecida com o açúcar tradicional. Perfeito para receitas que precisam de equilíbrio no sabor.
- **Stevia (em pó culinário)** – Um adoçante natural com maior poder adoçante. Use sempre em conjunto com outro (como eritritol) para evitar amargor.
- **Taumatina** – Excelente para bolos, pois não altera a textura. Pode ser misturada a outros adoçantes.
- **Blends prontos (Eritritol + Stevia ou Eritritol + Monk Fruit)** – São as melhores opções, pois combinam o sabor suave do eritritol com o dulçor da stevia ou monk fruit, resultando em bolos fofinhos e sem gosto residual.

Onde comprar?

Esses adoçantes podem ser encontrados em:

- **Lojas de produtos naturais e suplementos;**
- **Grandes farmácias;**
- **Mercados online (Amazon, Mercado Livre, Americanas, etc.);**
- **Lojas especializadas em produtos para diabéticos e vida saudável.**

 **Dica extra:** Sempre leia o rótulo para garantir que o adoçante é próprio para forno e fogão, assim você não corre o risco de perder a receita.

10 Receitas de Bolos Irresistíveis Sem Açúcar, Sem Glúten e Sem Lactose

 **Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate Zero**

 **Bolo de Laranja Fofinho Zero**

 **Bolo de Chocolate Cremoso Zero**

 **Bolo de Banana e Aveia Funcional**

 **Bolo de Maçã com Canela**

 **Bolo de Coco Gelado Zero**

 **Bolo de Limão com Glacê Fit**

 **Bolo de Fubá Cremoso sem Glúten**

 **Bolo de Amendoim Low Carb**

 **Bolo de Morango com Creme Leve**



Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate Zero

Ingredientes da Massa:

- 2 cenouras médias (aprox. 250g) bem lavadas e picadas
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo de coco (ou óleo de girassol)
- 1 xícara (chá) de eritritol ou xilitol
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas (ou de arroz para versão mais econômica)
- ½ xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal

Ingredientes da Cobertura:

- ½ xícara (chá) de leite de coco ou bebida vegetal sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 3 colheres (sopa) de eritritol ou xilitol
- 1 colher (sopa) de óleo de coco

Modo de Preparo da Massa:

- 1.No liquidificador, coloque as cenouras picadas, os ovos, o óleo de coco e o adoçante escolhido. Bata por **2 a 3 minutos**, até obter um creme liso e homogêneo.
- 2.Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, o polvilho doce e o sal.
- 3.Adicione o creme de cenoura batido e misture bem com uma espátula.
- 4.Acrescente o fermento em pó e mexa delicadamente.
- 5.Despeje a massa em uma forma untada com óleo de coco e polvilhada com farinha sem glúten.
- 6.Leve ao forno pré-aquecido a **180°C por cerca de 35 a 40 minutos**, ou até que ao espetar um palito no centro, ele saia limpo.

Modo de Preparo da Cobertura:

- 1.Em uma panela pequena, adicione o leite de coco, o cacau em pó e o adoçante.
- 2.Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até engrossar levemente.
- 3.Desligue o fogo, adicione o óleo de coco e misture bem.
- 4.Despeje ainda quente sobre o bolo já assado.

Dicas Especiais:

- Se quiser um bolo ainda mais fofinho, substitua metade da farinha de amêndoas por farinha de arroz. Para quem gosta de sabor mais adocicado,
- misture eritritol com algumas gotas de stevia. Essa receita rende um bolo médio (forma redonda de 22 cm).

Armazenamento:

- Conservar em pote fechado, fora da geladeira, por até 2 dias.
- Na geladeira, dura até 5 dias sem perder a maciez.
- Pode ser congelado em fatias por até 30 dias.



2. Bolo de Laranja Fofinho Zero

Ingredientes da Massa:

- 2 laranjas médias (suco + raspas)
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo de coco ou girassol
- 1 xícara (chá) de eritritol ou xilitol
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador os ovos, o suco das laranjas, o óleo e o adoçante até ficar homogêneo.
2. Transfira para uma tigela e adicione as farinhas aos poucos, mexendo com uma espátula.
3. Misture o fermento delicadamente e finalize com as raspas de laranja.
4. Despeje em forma untada e leve ao forno a 180°C por 30 a 35 minutos.

Dicas:

- Use laranja pera para um sabor mais suave.
- Para deixar ainda mais fofo, peneire as farinhas antes de misturar.

Armazenamento:

- Dura até 3 dias fora da geladeira.
- Até 6 dias refrigerado em pote fechado.





3. Bolo de Chocolate Cremoso Zero

Ingredientes da Massa:

- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de leite de coco sem açúcar
- 1 xícara (chá) de eritritol
- ¾ xícara (chá) de cacau em pó 100%
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Bata os ovos com o adoçante no liquidificador até dobrar de volume.
2. Acrescente o óleo, o leite de coco e bata mais um pouco.
3. Em uma tigela, misture os secos: cacau, farinhas e fermento.
4. Junte a mistura líquida e mexa até formar uma massa lisa.
5. Leve ao forno 180°C por 35 a 40 minutos.

Dicas:

- Para sabor mais intenso, adicione essência de baunilha.
- Sirva com raspas de chocolate 70% por cima.

Armazenamento:

- Até 2 dias fora da geladeira.
- 1 semana refrigerado.





4. Bolo de Banana e Aveia Funcional

Ingredientes da Massa:

- 3 bananas maduras amassadas
- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo de coco
- ½ xícara (chá) de leite vegetal
- ½ xícara (chá) de eritritol
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia sem glúten
- ½ xícara (chá) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Canela a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture as bananas amassadas com os ovos, óleo e adoçante.
2. Acrescente o leite vegetal e mexa bem.
3. Adicione as farinhas e misture até formar massa uniforme.
4. Finalize com fermento e canela.
5. Leve ao forno 180°C por 35 minutos.

Dicas:

- Quanto mais madura a banana, mais doce o bolo fica.
- Adicione nozes picadas para textura crocante.

Armazenamento:

- 3 dias fora da geladeira.
- 1 semana refrigerado.





5. Bolo de Maçã com Canela

Ingredientes da Massa:

- 2 maçãs médias picadas
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de eritritol
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 colher (chá) de canela em pó

Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador ovos, óleo, adoçante e uma maçã.
2. Misture em uma tigela com as farinhas e a canela.
3. Adicione a outra maçã picada em cubinhos.
4. Acrescente o fermento e leve ao forno 180°C por 35 minutos.

Dicas:

- Pode polvilhar canela e adoçante por cima depois de pronto.

Armazenamento:

- 2 dias fora da geladeira.
- 5 dias refrigerado.





6. Bolo de Coco Gelado Zero

Ingredientes da Massa:

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de eritritol
- ½ xícara (chá) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- ½ xícara (chá) de coco ralado sem açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

- ½ xícara (chá) de leite de coco
- 3 colheres (sopa) de eritritol
- ½ xícara (chá) de coco ralado

Modo de Preparo:

1. Bata os ovos, adoçante, óleo e leite de coco no liquidificador.
2. Misture com a farinha e o coco ralado.
3. Acrescente o fermento delicadamente.
4. Leve ao forno 180°C por 35 minutos.
5. Misture os ingredientes da cobertura e espalhe no bolo ainda quente.

Dicas:

- Para ficar geladinho, embrulhe em papel alumínio e leve à geladeira.

Armazenamento:

- 2 dias fora da geladeira.
- 1 semana refrigerado.





7. Bolo de Limão com Glacê Fit

Ingredientes da Massa:

- Suco e raspas de 2 limões
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de eritritol
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de fermento

Glacê Fit:

- ½ xícara (chá) de eritritol em pó
- Suco de ½ limão

Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador ovos, óleo, adoçante e suco de limão.
2. Misture em uma tigela com as farinhas e raspas.
3. Acrescente o fermento.
4. Leve ao forno 180°C por 30 a 35 minutos.
5. Misture o eritritol em pó com suco de limão e espalhe no bolo frio.

Armazenamento:

- Até 5 dias na geladeira.



8. Bolo de Fubá Cremoso sem Glúten

Ingredientes da Massa:

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite de coco
- 1 xícara (chá) de eritritol
- 1 xícara (chá) de fubá fino
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- 3 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Bata todos os ingredientes (menos o fermento) no liquidificador.
2. Misture o fermento delicadamente.
3. Leve ao forno 180°C por 40 minutos.

Dicas:

- Fica levemente cremoso no centro, como o tradicional.

Armazenamento:

- Até 3 dias fora da geladeira.
- 6 dias refrigerado.



9. Bolo de Amendoim Low Carb

Ingredientes da Massa:

- 3 ovos ½ xícara (chá) de óleo de coco 1
- xícara (chá) de eritritol 1 xícara (chá) de
- farinha de amendoim ½ xícara (chá) de
- farinha de amêndoas ½ xícara (chá) de
- leite vegetal 1 colher (sopa) de
- fermento
-

Modo de Preparo:

1. Bata ovos, óleo e adoçante até ficar cremoso.
2. Acrescente o leite e as farinhas.
3. Misture o fermento e leve ao forno 180°C por 30 a 35 minutos.

Dicas:

- Decore com amendoim torrado triturado por cima.

Armazenamento:

- 2 dias fora da geladeira.
- 1 semana refrigerado.





10. Bolo de Morango com Creme Leve

Ingredientes da Massa:

- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de eritritol
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (chá) de leite vegetal
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 xícara (chá) de morangos picados

Creme Leve:

- 1 pote de iogurte vegetal sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de eritritol
- ½ xícara (chá) de morangos amassados

Modo de Preparo:

1. Bata ovos, óleo e adoçante.
2. Adicione as farinhas e o leite vegetal.
3. Misture o fermento e os morangos picados.
4. Leve ao forno 180°C por 30 minutos.
5. Misture os ingredientes do creme e espalhe sobre o bolo frio.

Armazenamento:

- Na geladeira por até 4 dias.

