



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos
Especialista em Saúde Quântica

CUP CAKE VEGANO (sem ovo, sem leite, sem glúten)

INGREDIENTES da massa

- 1 xícara de leite vegetal (se for leite de coco industrializado dá de usar: ½ xícara do leite e ½ de água, pois é mais grosso e confere um gosto mais característico)
- 1/3 xícara de azeite de oliva (a melhor opção de gordura para ir ao forno)
- 1/2 xícara de açúcar de coco ou xilitol
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 1 xícara farinha de arroz
- 1/4 xícara de farinha de coco
- 1 colher de sopa de psyllium
- 3/4 colher de chá de fermento
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal do Himalaia
- 2 colheres de chá de essência de baunilha

OPÇÕES DE SABORES:

CACAU: acrescentar 1/3 de xícara de cacau em pó na massa

LARANJA: usar 1 xícara de suco de laranja no lugar do leite vegetal (e raspas da casca de laranja)

COCO: acrescentar 1 xícara de coco ralado

RENDIMENTO: 9 *cupcakes*

RECHEIO ou COBERTURA de LIMÃO

- 1 xícara de leite vegetal (exceto soja)
- 1/2 xícara de suco de limão
- 2 colheres sopa de amido de milho
- 1 colher chá de essência de baunilha
- raspas de limão

RECHEIO ou COBERTURA de CACAU

- 1 xícara de leite vegetal
- 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 2 colheres sopa de amido de milho
- 1 colher chá de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Por não conter ovos, a massa deste bolo é muito simples de fazer. Misture bem todos os ingredientes da massa em uma vasilha e preencha as forminhas de *cupcake*, leve ao forno de 20 a 22 minutos. Em uma panela, leve todos os ingredientes do recheio/cobertura ao fogo e mexa até engrossar.

Faça um corte no formato de um cone nos *cupcakes* e recheie ou use como cobertura.

julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com

Facebook: Nutricionista Julietta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade 88036-003
Florianópolis - SC