

APOSTILA BISCOITOS SAUDÁVEIS

*16 receitas impecáveis
para vender muito*



Direitos Autorais

Todos os direitos são reservados. É proibida a reprodução, cópia ou transmissão livre de alguma forma desse livro através de qualquer meio digital ou impressão sem o consentimento prévio dos seus autores.

O Código Penal, em seu Art. 184, estipula punição, para quem tira cópia ilegal, de até quatro anos de reclusão.

Cópia não-autorizada é crime. tal venda viola o direito do autor.

Não Autozimamos a revenda deste material



BISCOITINHO DE
BANANA E COCO
S/AÇÚCAR, S/GLÚTEN
E S/LACTOSE



TEMPO
50 min



GASTO
R\$ 15,00 à R\$ 20,00



RENDE
20 unidades

Ingredientes:

- 1 banana-nanica madura amassada**
- 1 xícara (chá) de coco seco ralado, sem açúcar**
- 4 colheres (sopa) de Molico Zero Lactose**
- 2 colheres (sopa) de uvas-passas pretas sem sementes**

Modo de preparo:

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes até ficar homogêneo. Reserve. Faça bolinhas com a massa reservada e distribua em uma forma untada com óleo. Com a ajuda de um garfo, pressione levemente as bolinhas de massa, achatando os biscoitinhos. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até dourar.



BISCOITO AMANTEIGADO DE COCO



TEMPO
50 min



GASTO
R\$ 20,00 à R\$ 25,00



RENDE
10 unidades

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de amido de milho**
- 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia**
- 3 colheres (sopa) de adoçante em pó culinário**
- 2 colheres (sopa) de creme vegetal light**
- 1 gema**
- 2 colheres (sopa) de leite de coco light**
- 4 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar**
- 1 gema levemente batida para pincelar**

Modo de preparo:

Misture os ingredientes até obter uma massa homogênea que não grude nas mãos. Enrole em bastões em superfície enfarinhada e corte pedaços na diagonal (ou modele agostão). Pressione com um garfo e disponha em assadeiras untadas com creme vegetal. Pincele com a gema e asse em forno médio preaquecido (180°C) por cerca de 20 minutos ou até dourarem



BISCOITO COM TRÊS CAMADAS



TEMPO
1:20 min



GASTO
R\$ 25,00 à R\$ 30,00



RENDE
20 unidades

Ingredientes:

0.5 xícara de amêndoas trituradas

0.5 xícara de avelãs trituradas

3 colheres de sopa de melado ou mel

1 xícara de aveia sem glúten batida até virar farinha

2 colheres de sopa rasas de manteiga ghee ou óleo de coco ou 3 colheres de sopa de pasta de amendoim sem açúcar

Caramelo:

10 tâmaras secas sem caroço

1 colher de sobremesa de chia hidratada em 2 colheres de sopa de água por 15 minutos

Cobertura:

200g chocolate acima de 50% de cacau derretido

Modo de preparo:

Biscoito- Bata todos os ingredientes ou passe no processador até virar uma massa. Despeje a massa em um recipiente (pode forrar com papel manteiga) e amasse até ficar com 1,5cm de altura. Leve à geladeira por 15 minutos ou freezer por 5 minutos, sempre coberto com papel filme plástico.

Caramelo- Bata as tâmaras com a chia e a água usada para hidratar. Coloque na geladeira por 15 minutos ou freezer por 5 minutos.

Montagem: Retire tudo da geladeira e passe a mistura das tâmaras por cima da massa do biscoito para ficar com 0,5 a 1cm. Depois, despeje o chocolate derretido por cima até cobrir por completo. Leve o recipiente com a bolacha por baixo, a tâmara no meio e o chocolate por cima, na geladeira por 25 minutos. Retire, corte e sirva. Pode conservar na geladeira ou freezer.



BISCOITO DE ABÓBORA COM COCO



TEMPO
1:30 min



GASTO
R\$ 15,00 à R\$ 25,00



RENDE
15 unidades

Ingredientes:

- 1 xícara de manteiga ou 150g**
- 1 xícaras de açúcar demerara**
- 1 colher de sopa de essência de baunilha**
- 1 xícara de purê de abóbora**
- 3 colheres de sopa de coco ralado**
- 1 colher de chá de sal**
- 2 colheres de sopa de fermento em pó**
- 3 xícaras de farinha integral**
- 2 xícaras de farinha branca**

Modo de preparo:

Coloque os ingredientes molhados e misture ate ficar uma massa homogênea. Adicione os ingredientes secos um a um e vá misturando com as mãos, dando o ponto de massa. Divida a massa em quatro pedaços e coloque para gelar por 1 hora. Pode guardar os pedaços congelados. Cada pedaço deve ser moldado em um rolo que será cortado com largura de 0,5cm para cada biscoito. Em seguida, coloque por cerca de 15 minutos em forno pré-aquecido a 200°C.



BISCOITO DE AMÊNDOA COM RECHEIO DE TÂMARA (SEM GLÚTEN)



TEMPO
1 hora



GASTO
R\$ 15,00 à R\$ 25,00



RENDE
12 unidades

Ingredientes:

150g de farinha de amêndoa (amêndoas moídas)

2 colheres (sopa) de óleo de coco derretido

2 colheres (sopa) de mel

½ colher (chá) de extrato de baunilha

Recheio:

100g tâmaras secas (ou figos)

4 colheres (sopa) de suco de limão

1 colher (chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes para a massa e deixe descansar por 30 minutos na geladeira. Em um liquidificador, bata as tâmaras com suco de limão e extrato de baunilha até que você obtenha uma mistura espessa e lisa. Retire a massa da geladeira e coloque-a em uma assadeira forrada com papel manteiga. Cubra com outra folha de papel manteiga e enrole formando um retângulo. Quanto mais estreito e longo o retângulo, mais biscoitos você obterá. Abra a massa e espalhe o recheio sobre ela, deixando 0,5 cm nas bordas. Dobre a parte sem recheio sobre o recheio e nivele as bordas. Corte o rolo cuidadosamente em pequenos pedaços com uma faca (é importante não separá-los para não desmoronarem) e asse a 180°C de 10 a 15 minutos, até dourar.



BISCOITO DE AMÊNDOA
E COCO RECHEADO COM
SORVETE DE BANANA
(SEM GLÚTEN)



TEMPO
40 min



GASTO
R\$ 15,00 à R\$ 20,00



RENDE
5 unidades

Ingredientes:

100g de farinha de amêndoa

30g de coco ralado

3 claras

1 a 2 colheres (sopa) de mel

3 bananas

Modo de preparo:

Coloque as bananas fatiadas no freezer por pelo menos 8 horas. Em uma tigela, bata as claras em neve e adicione a farinha de amêndoas, o coco ralado e o adoçante. Mexa a massa cuidadosamente e coloque-a em uma assadeira forrada com papel manteiga, fazendo bolinhas com ajuda de uma colher. Em geral, é possível fazer em média 10 biscoitos com a massa. Asse os biscoitos por aproximadamente 20 minutos a 200°C. Deixe os biscoitos esfriarem e, em seguida, recheie com sorvete de banana, feito com bananas congeladas processadas.



BISCOITO DE AVEIA



TEMPO
40 min



GASTO
R\$ 15,00 à R\$ 20,00



RENDE
15 unidades

Ingredientes:

200 g de farinha de aveia (1 caixa)

5 colheres de sopa de amido de milho

Manteiga - vá adicionando aos poucos, até chegar ao ponto da massa soltar toda da mão e formar uma bola. Ela fica bem maleável

Adoçante culinário - uma colher e meia de sopa. Caso for usar mais adoçante, vá misturando e experimentando a massa, até ficar do seu agrado

Modo de preparo:

Primeiramente, coloque a aveia, o amido de milho e o adoçante em um recipiente. Em seguida vá adicionando a manteiga e misturando até dar o ponto, coloque a mão na massa. E como falei anteriormente a massa está boa quando desgruda da mão, formando uma bola.

Então, é só fazer as bolinhas, colocar na forma e dar aquela leve amassada com o garfo, para ficar nesse formato que está na foto acima. Como já leva manteiga na massa, não precisa untar a forma.

Leve ao forno pré aquecido por mais ou menos 20 minutos.



BISCOITO DE CANELA **LOW CARB – S/GLÚTEN** **E S/LACTOSE**



TEMPO
50 min



GASTO
R\$ 15,00 à R\$ 25,00



RENDE
15 unidades

Ingredientes:

- 2 ovos**
- 3 colheres de sopa de azeite**
- 60grs de farinha de farinha de amêndoa**
- 30grs de farinha de coco**
- 1 colher de sopa de canela**
- raspa de 1 limão**
- 1 colher de sopa de xilitol**
- 1 colher de chá de fermento em pó**
- pitada de sal**

Modo de preparo:

Bater muito bem os ovos, juntar os restantes ingredientes e mexer bem até obter uma massa homogênea. De seguida, deve deixar a massa repousar cerca de 10/15 min, no frigorífico. Depois, basta moldar pequenas bolinhas e dispor sobre um tapete de silicone ou papel vegetal. Por último, levar ao forno, pré-aquecido, a 180^a durante cerca de 12min (até ficarem dourados). Depois, virar e deixar mais 3/4 min. Quando retirar do forno, deixe os biscoitos arrefecerem sobre uma grelha de ferro. Assim, ao arrefecerem ficam mais duros.



BISCOITO DE FARELO DE TRIGO COM CHOCOLATE



TEMPO
50 min



GASTO
R\$ 20,00 à R\$ 25,00



RENDE
20 unidades

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado**
- 3 colheres (sopa) de óleo de girassol**
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário**
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó diet**
- 1/2 colher (chá) de sal**
- 1 colher (chá) de canela-da-china em pó**
- 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó**
- 100 gr de farelo de trigo**
- 1 colher (chá) de essência de abacaxi**
- 1/3 xícara (chá) de água (aproximadamente, o suficiente para ficar no ponto de moldar com a mão)**

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes e amassar com as mãos formando bolachinhas pequenas. É bom ir umedecendo as mãos para que os biscoitos não grudem. Pois, a massa deve ficar molhadinha para garantir sua maciez. Colocar na forma e levar ao forno 180° por aproximadamente 30 minutos, ou até ficarem torrinhos e crocantes.



BISCOITO LOW CARB, PALEO E SEM LACTOSE



TEMPO
1 hora



GASTO
R\$ 25,00 à R\$ 30,00



RENDE
30 unidades

Ingredientes:

2¼ xícaras de farinha de amêndoa

½ xícara de manteiga ou ghee (em temperatura ambiente)

¼ xícara de óleo de coco (derretido, mas em temperatura ambiente)

¾ xícara de adoçante (Xilitol, Açúcar de coco, Eritritol, ou uma mistura)

2 ovos

2 colheres de chá de extrato de baunilha

¼ de colher chá de extrato de amêndoa (opcional)

½ colher de chá de bicarbonato de sódio

½ colher de chá de sal fino

½ xícara de farinha de coco

Modo de preparo:

Em uma batedeira, misture a manteiga, óleo de coco e o seu adoçante escolhido. Adicione os ovos, extrato de baunilha e extrato de amêndoa, misture até incorporar bem. Em um pote separado, misture o bicarbonato de sódio, sal, farinha de amêndoa e farinha de coco. Com a batedeira em velocidade baixa, adicione os ingredientes secos aos ingredientes molhados.

Adicionando 1 xícara de cada vez, e batendo bem após cada adição. Depois de bem incorporado, forme a massa em uma bola com as mãos e coloque em um pedaço de plástico filme. Amasse a massa um pouco para ficar em formato de um disco e cubra com mais um pedaço de plástico. Leve a geladeira por pelo menos 30 minutos, ou até a noite inteira. Pré-aqueça o forno a 175 °C e forre 2 assadeiras com papel manteiga. Abra a massa entre duas folhas de papel manteiga, com um pouquinho de farinha de coco espalhado por cima. Tente ser o mais rápido possível para que a massa continue gelada. Isso é crítico! Se ela começar a esquentar demais, ela fica pegajosa e impossível de abrir e cortar. Se você estiver tendo dificuldades na hora de cortar a massa, tente abrir ela todinha, e em seguida, colocá-la no congelador por 10 minutos. Isso vai ajudar a massa a ficar mais firme e facilitar muito a hora de cortar. Cortar os biscoitos usando o seu cortador escolhido escolhido. Usando uma espátula, transfira os biscoitos cortados para as assadeiras. Repita os mesmos passos com as massas que vão sobrando. Junte toda a massa, abra novamente e corte, até não restar mais massa. Asse por cerca de 13-15 minutos, até dourar levemente.



BROWNIE **CREMOSO SEM** **AÇÚCAR**



TEMPO
50 min



GASTO
R\$ 15,00 à R\$ 20,00



RENDE
4 unidades

Ingredientes:

3 ovos

1/2 xícara + 2 colheres de sopa de xilitol

1/2 xícara de cacau em pó

2 colheres de sopa de manteiga Ghee

100 gramas de chocolate

70% cacau derretido(chocolate em barra)

Modo de preparo:

Bata os ovos com o xilitol na batedeira até ficar bem espumoso, derreta a manteiga com o chocolate e junte na mistura de ovos, mexa bem. Adicione o cacau em pó e mexa novamente, se quiser pique mais chocolate e adicione na massa. Unte uma forma com manteiga e jogue a mistura, asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 25 minutos.



BOLACHA DE **ARARUTA**



TEMPO
30 min



GASTO
R\$ 20,00 à R\$ 30,00



RENDE
50 unidades

Ingredientes:

500 g de araruta

1/2 xícara de margarina

2 xícaras de açúcar

3 ovos inteiro

Rasas de 1 limão

1 xícara de coco ralado o coco natural fica mais gostoso

1/2 colher de café de fermento em pó

Modo de preparo:

Coloque em uma vasilha a araruta. Junte os ovos ligeiramente batidos, acrescente o açúcar, o coco ralado e amasse bem. Junte as rasas de limão. Faça bolinhas achatadas com o garfo. Coloque em forma untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve para o forno aquecido por mais ou menos 15 minutos, não deixe dourar em cima. Deve ficar branca e dourada em baixo estar boa de tirar.



BOLACHA SEM GLÚTEN



TEMPO
30 min



GASTO
R\$ 10,00 à R\$ 15,00



RENDE
20 unidades

Ingredientes:

200 gramas de farinha de milho

75 gramas de açúcar

80 gramas de manteiga

1 unidade de ovo

Modo de preparo:

Comece preparando estas bolachas sem glúten reunindo os ingredientes. As quantidades indicadas rendem cerca de 20 bolachas pequenas. Bata a manteiga com o açúcar até obter um creme.

Adicione o ovo e misture novamente. Adicione a farinha de milho e amasse com as mãos até obter uma massa compacta e homogênea, da qual irão resultar as bolachas sem glúten. Estenda a massa sobre uma superfície plana e enfarinhada com farinha de milho. Corte as bolachas com um molde (pode usar um copo, por exemplo) e coloque-as em um tabuleiro de forno. Leve a assar a 150°C durante 10 minutos ou até que fiquem douradas.



BROWNIE BRANCO **DE GRÃO-DE-BICO**



TEMPO
6 horas



GASTO
R\$ 25,00 à R\$ 30,00



RENDE
16 unidades

Ingredientes:

250g de grão-de-bico seco ou 500g de grão-de-bico cozido

1 xícara (chá) de aveia

¼ xícara (chá) de purê de maçã não adoçado

1 a 1 ½ xícara (chá) de mel

3 colheres (sopa) de óleo de coco

lascas de chocolate amargo 70%+ (a gosto)
uvas-passas/frutas secas/castanhas (opcional)

2 colheres (chá) de extrato de baunilha

½ colher (chá) de bicarbonato de sódio

2 colheres (chá) de fermento

¼ colher (chá) de sal marinho

Modo de preparo:

Moa ou bata a aveia até que fique com a textura de farofa. Junte todos os ingredientes, exceto as lascas de chocolate/frutas secas/castanhas, em uma tigela. Divida a massa em duas partes e bata cada parte no liquidificador. Caso a massa esteja muito seca, use um mixer. Quando a massa estiver homogênea e lisa, adicione as lascas de chocolate (ou frutas secas e castanhas também), sem parar de mexer. Despeje a massa em uma assadeira pequena. Escolha o tamanho da assadeira de acordo com a altura do bolo desejada (por exemplo, 20x20cm). Asse o bolo a 180°C de 35 a 40 minutos, sempre checando para que não queime. Quando o bolo estiver assado, retire do forno e deixe esfriar. Leve à geladeira por pelo menos 5 horas. Fica delicioso quentinho, mas melhor ainda no dia seguinte. Mantenha refrigerado.



COOKIE DE GRÃO- DE-BICO LIGHT (SEM GLÚTEN)



TEMPO
30 min



GASTO
R\$ 15,00 à R\$ 20,00



RENDE
14 unidades

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de grão-de-bico**
- uma pitada de sal marinho**
- 1 colher (chá) de fermento**
- 5 a 6 colheres (sopa) de óleo de coco (medida depois de derretido)**
- 5 a 6 colheres (sopa) de mel/açúcar de cana**
- uma pitada de stevia em pó (opcional)**
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha**
- 2 a 4 colheres (chá) de água (se necessário)**
- uvas-passas/cranberries/chocolate amargo**

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture primeiro os ingredientes secos e adicione os demais ingredientes em seguida. A consistência da massa deve ser densa, mas se você não conseguir misturá-la muito bem, adicione algumas colheres de água. Molde a massa em formato de cookies e coloque-a em uma assadeira forrada com papel manteiga. Pressione os cookies com os dedos até que fiquem fininhos. Asse-os a 175°C por 15 minutos até dourarem. Após retirá-los do forno, pressione-os imediatamente com um garfo para que fiquem crocantes nas bordas e macios por dentro.



COOKIE DE GENGIBRE



TEMPO
50 min



GASTO
R\$ 15,00 à R\$ 20,00



RENDE
10 unidades

Ingredientes:

50g de manteiga

½ xícara (chá) de mel

1 ½ xícara (chá) de farinha de aveia (moída ou triturada fina)

¾ xícara (chá) de farinha de trigo integral

1 colher (chá) de canela

**2 colheres (chá) de um mix de noz moscada, canela e
gingibre em pó**

1 ovo

Modo de preparo:

Em uma panela pequena, derreta a manteiga. Retire do fogo e misture com o adoçante de sua escolha. Quando a manteiga esfriar, adicione o ovo e mexa bem. Em uma tigela, misture todos os ingredientes e adicione a manteiga com o adoçante. Sove a massa com as mãos e reparta-a em pedaços menores. Faça um rolinho longo com cada pedaço e corte-os em pedacinhos. Coloque-os em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse a 200°C por 4 minutos. Passados os 4 minutos, diminua a temperatura para 100°C e asse por 20 a 30 até dourar e ficar crocante.