

E B O O K

Doces com
Bo.S.S.A.



©COPYRIGHT RENATA IGLESIAS 2023

Conteúdo licenciado para Iris Santos - 165.095.178-76

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Iglesias, Renata

Doces com bossa [livro eletrônico] / Renata
Iglesias. -- Rio de Janeiro, RJ : Ed. da Autora, 2023.
PDF

ISBN 978-65-00-81949-6

1. Alimentação saudável 2. Doces (Culinária)
3. Receitas culinárias I. Título.

23-174660

CDD-641.853

Índices para catálogo sistemático:

1. Doces : Receitas : Culinária 641.853

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



Bem vindo !

Eu sou **Renata Iglesias**, Chef
Confeiteira do **Instituto Bossa**.

A partir de agora você vai fazer os
melhores doces saudáveis da sua
vida.

Preparada?

Para conhecer todos os
treinamentos do Instituto é só
explorar o **Bossa Play**.

Beijo!

Renata Iglesias



Com dúvida por onde começar na alimentação saudável?

Siga esses passos simples pra colocar a mão na massa

Passo #1

Cursos Práticos de receitas saudáveis
glúten, açúcar e leite animal

[Doces com Bossa](#) | [Veganos com Bossa](#) | [Pães com Bossa](#)

Passo #2

Especialização em Bolos de Festa em Buttercream
glúten, açúcar e leite animal

[Festa com Bossa](#)

Passo #3

Formação Universitária em Confeitaria Saudável
(reconhecido pelo MEC)

[Formação Confeiteira Bossa](#)

Passo #4

Fique por dentro em minhas redes sociais

[Instagram](#) | [YouTube](#)

Renata Iglesias

BROWNIE

Doces com
Bo.S.S.A.



Brownie

SEM GLÚTEN, LEITE & AÇÚCAR

Ingredientes

- 210g ovos
- 120g chocolate 54% sem açúcar derretido (usei a marca Gobeche)
- 120g farinha de amêndoas
- 60g adoçante (marca Natufood - Cook) ou 120g de outro adoçante.
- 90g manteiga de coco ou óleo de coco
- 40g castanha de caju picada
- 1g sal marinho

Brownie

SEM GLÚTEN, LEITE & AÇÚCAR

Preparo

- Pique o chocolate para facilitar o derretimento.
- Derreta o chocolate junto com manteiga/óleo de coco em banho maria ou coloque no microondas por etapas de 30 em 30 segundos, mexendo sempre a cada intervalo. Reserve e use apenas quando estiver morno, para não cozinhar os ovos.
- Numa outra tigela junte os ovos e o adoçante e misture bem apenas para dissolver o adoçante, não é para bater.
- Coloque numa tigela, todos os secos. Misture com fouet ou garfo para eliminar os gruminhos das farinhas e acrescente a castanha de caju picada.
- Em seguida coloque o chocolate derretido na mistura dos ovos e mexa para deixar homogêneo.
- Acrescente as farinhas e misture bem com espátula.
- Unte a forma com desmoldante sem glúten ou forre o tabuleiro com papel manteiga e verta a massa na forma e coloque no forno preaquecido a 180° graus.
- Ideal é que o brownie fique mais baixinho, em torno de 2cm de altura.
- No meu forno assou em 18 minutos, mas pode ser diferente no seu forno, faça o teste do palito. Atenção que brownie não é bolo e o palito precisa sair úmido. Se assar muito vai virar bolo e não vai ficar com a textura mais massudinha, úmida e densa.
- Obs: Se você preferir um pouco mais de dulçor, pode aumentar em uns 20% o adoçante, até porque brownie é um doce mais doce mesmo. Sugiro que você teste antes de fazer qualquer alteração.

MOUSSE

Doce com
Po.S.S.A.



Mousse de Chocolate

SEM GLÚTEN, LEITE & AÇÚCAR

Ingredientes

- 250g chocolate meio amargo 54% sem açúcar (marca Gobeche)
- 200g ovos
- 10g adoçante (marca Natufood - Cook) ou 20g de outro adoçante.
- 12g óleo de coco ou manteiga de coco
- 1 pitada de sal

Mousse de Chocolate

SEM GLÚTEN, LEITE & AÇÚCAR

Preparo

- Coloque numa tigela de vidro temperado ou inox o chocolate picado e a óleo de coco e leve em banho maria até derreter.
- Numa outra tigela bata com fouet as gemas com o adoçante até ficar um creme clarinho.
- Na batedeira bata as claras em neve até o ponto de claras firmes.
- Enquanto as claras estão sendo batidas, misture o chocolate derretido (morno pra frio) com as gemas com adoçante.
- Agora, com muita paciência, vá colocando aos poucos as claras em neve e misture sempre de baixo pra cima para não perder a aeração.
- Coloque no bowl onde será servida a mousse, coloque plástico filme e mantenha na geladeira por pelo menos 4h. Pode fazer de véspera.
- Sirva com morangos frescos ou o acompanhamento de sua preferência.

COOKIE DE CHOCOLATE

Doce com
Bo.S.S.A.



@COPYRIGHT RENATA IGLESIAS 2023

Conteúdo licenciado para Iris Santos - 165.095.178-76

Cookie de Chocolate

SEM GLÚTEN, LEITE & AÇÚCAR

Ingredientes

- 160g farinha de castanha de caju
- 130g farinha de aveia sem glúten
- 100g ovos
- 70g adoçante (marca Natufood - Cook)
ou 140g de outro adoçante.
- 35g cacau em pó
- 30g óleo de coco
- 10g fermento químico em pó
- 1g sal
- Gotas de chocolate para decorar (opcional)

Cookie de Chocolate

SEM GLÚTEN, LEITE & AÇÚCAR

Preparo

- Coloque numa tigela as farinhas, adoçante, sal, cacau e fermento.
- Misture para tirar os gruminhos.
- Em seguida adicione os ovos e o óleo de coco.
- Nesse momento pode usar as mãos para misturar até ficar uma massa homogênea.
- Forre o tabuleiro com papel manteiga ou utilize tapete de silicone.
- Rende em torno de 20 cookies de 25g cada
- Decore com gotas de chocolate
- Coloque em forno pré aquecido a 180oC e asse por aproximadamente 20 minutos.
- Obs: para cookies mais crocantes asse por um tempo maior. Se preferir mais macios, asse por um tempo menor.

COOKIE DE CASTANHA DE CAJU

Doce com
Bo.S.S.A.



Cookie de Castanha de Cajú

SEM GLÚTEN, LEITE & AÇÚCAR

Ingredientes

- 180g farinha de castanha de caju
- 160g farinha de aveia sem glúten
- 120g ovos
- 70g adoçante (usei marca Natufood - Cook)
ou 140g de outro adoçante.
- 20g óleo de coco
- 10g fermento químico em pó
- 4 gotas de extrato de baunilha
- 1g sal
- Castanhas de caju para decorar (opcional)

Cookie de Castanha de Cajú

SEM GLÚTEN , LEITE & AÇÚCAR

Preparo

- Coloque numa tigela as farinhas, adoçante, sal e fermento.
- Misture para tirar os gruminhos.
- Em seguida adicione os ovos, o óleo de coco e o extrato de baunilha
- Nesse momento pode usar as mãos para misturar até ficar uma massa homogênea.
- Forre o tabuleiro com papel manteiga ou utilize tapete de silicone.
- Rende em torno de 20 cookies de 28g cada
- Decore com castanhas de caju
- Coloque em forno pré aquecido a 180°C e asse por aproximadamente 20 minutos.
- Obs: para cookies mais crocantes asse por um tempo maior. Se preferir mais macios, asse por um tempo menor.

BANOFFE

Doce com
Bo.S.S.A.



Banoffee

SEM GLÚTEN, LACTOSE & AÇÚCAR

Ingredientes

MASSA

- 100g farinha de amêndoas
- 60g farinha de arroz
- 40g gemas ovos
- 40g adoçante da sua preferência pulverizado
- 20g óleo de coco líquido
- 10g água filtrada

RECHEIO

- 400g doce de leite sem lactose
*não muito cremoso, **mais firme**. Sugestão: **Hué, São Lourenço ou Flormel**
- 2 gemas
- 2 bananas cortadas ao comprido.

COBERTURA

- 220g de Creme de leite fresco gelado sem lactose
- 20g adoçante da sua preferência pulverizado

Banoffee

SEM GLÚTEN, LACTOSE & AÇÚCAR

Preparo

MASSA PREPARO

- Junte o adoçante, gemas e metade da água, misture e reserve.
- Enquanto isso, coloque todos os ingredientes restantes no bowl da batedeira e por fim essa mista das gemas. Bata com a raquete até ficar bem misturado. Ajuste a água caso necessário.
- Junte toda a massa com as mãos e abra a massa entre sacos plásticos e com um rolo de massa. Faça um disco de 15cm (tamanho do fundo da forma) e as laterais com aproximadamente 4mm de espessura.
- Forre a forma e fure toda a massa.
- Coloque no forno pré aquecido a 160-165 graus por aproximadamente 10 minutos, não é pra deixar dourar, mas cozinhar.

RECHEIO PREPARO

- Colocar na panela o doce de leite e as gemas e mexa até dar uma engrossada. Expliquei na vídeo aula.
- Se sobrar pode congelar.
- Recheiar a massa com o doce de leite frio e coloque as bananas por cima e leve pra a geladeira por umas 2 horas.

COBERTURA PREPARO

- Bater na batedeira com globo o creme de leite com o adoçante até virar chantili.
- Cubra a torta com o creme.

FINALIZAÇÃO

- Retire a banoffee da geladeira e cubra com chantilly.
- Finalize com canela em pó ou cacau em pó.

BRIGADEIRO

VEGANO

Doce com
Bo.S.S.A.



Brigadeiro

SEM GLÚTEN, AÇÚCAR & VEGANO

Ingredientes

- 100g castanha de caju
- 100g água
- 70g chocolate 54%
- 25g adoçante Cook Natufood
- Granulado quanto baste

Brigadeiro

SEM GLÚTEN, AÇÚCAR & VEGANO

Preparo

- Deixe a castanha de caju de molho por pelo menos 8h, se possível troque a água duas vezes. Depois escorra a água e lave em água corrente.
- Bata as castanhas e água no liquidificador por uns 4 minutos ou até estiver um creme bem liso.
- Numa panela de fundo grosso, coloque o creme de castanha e o adoçante e mexa sempre, fogo médio/alto.
- Assim que estiver no ponto desejado, desligue o fogo e acrescente o chocolate em gotas ou picado. Mexa vigorosamente para emulsionar bem.
- Coloque numa tigela e cubra com plástico filme em contato e deixe descansar na geladeira. Na hora de usar, somente se for preciso, mexa com espátula para quebrar a resistência e deixá-lo mais macio.

PÃO DE MEL VEGANO

Doce com
Bo.S.S.A.



Pão de Mel

SEM GLÚTEN, AÇÚCAR & VEGANO

Ingredientes

- 300g chocolate meio amargo 54% sem açúcar temperado ou cobertura para banhar o pão de mel (marca Gobeche)
 - 80g leite de coco
 - 80g calda de agave (marca Jasmine)
 - 45g adoçante da sua preferência ou açúcar de coco
 - 40g farinha amêndoas
 - 35g polvilho doce
 - 30g farinha de arroz
 - 25g farinha de linhaça dourada
 - 25g manteiga de coco ou óleo de coco
 - 5g cacau em pó
 - 4g canela em pó
 - 3g bicarbonato de sódio
 - 0,5g noz moscada ralada (1/2 colher de chá)
 - 0,5g cravo em pó (12/ colher chá)
 - 1 pitada de sal
-

Pão de Mel

SEM GLÚTEN, AÇÚCAR & VEGANO

Preparo

- No liquidificador ou mixer de mão, bata apenas para misturar: adoçante, leite de coco, cacau em pó, manteiga de coco e agave.
- Numa tigela junte todas as farinhas, especiarias, bicarbonato e sal. Misture com fouet para tirar os gruminhos.
- Junte os líquidos na tigela dos secos e misture com fouet ou espátula.
- Unte a forma com desmoldante sem glúten, verta a massa na forma e coloque no forno pré aquecido a 180 graus.
- Obs: No meu forno ficou 18 minutos mas o seu forno é diferente, e por isso faça o teste.
- Retire do forno e deixe esfriando em temperatura ambiente.
- Em seguida, deixe descansar na geladeira por 6 horas.
- Corte no formato e tamanho desejados.
- Derreta/tempere o chocolate e banhe o pão de mel.

PETIT GATEAU

Doce com
Bo.S.S.A.



Petit Gâteau

SEM GLÚTEN, LEITE & AÇÚCAR

Ingredientes

- 220g chocolate meio amargo 54% sem açúcar (usei a marca Gobeche)
 - 220g ovos
 - 100g óleo de girassol
 - 50g adoçante (marca Natufood - Cook) ou 100g de outro adoçante.
 - 20g farinha de arroz integral
 - 15g fécula de batata
 - 15g farinha de amêndoas
 - 1g sal
-

Petit Gateau

SEM GLÚTEN, LEITE & AÇÚCAR

Preparo

- Derreta o chocolate com o óleo em banho maria ou microondas de 30 em 30 segundos mexendo a cada intervalo - reserve.
- Bata na batedeira com a raquete ou na mão: os ovos e o adoçante só para misturar (não é para agregar ar).
- Em seguida junte as farinhas, o sal e o chocolate derretido morno.
- Misture até formar uma massa homogênea.
- Unte as forminhas de petit gateau com desmoldante sem glúten, verta aproximadamente 70g de massa em cada forminha e coloque no forno pré aquecido a 200 graus.
- Retire do forno quando o topo ainda estiver um pouco brilhoso (não deixe ficar totalmente opaco).
- **Observações:**
 - a) no meu forno ficou pronto em 8 minutos mas o seu forno é diferente, e por isso faça o teste.
 - b) o centro do petit gateau precisa ficar bem molinho (mas não cru), para que a calda escorra ao partir.
 - c) ao retirar do forno deixe descansar por +-5 minutos, passe uma faquinha em volta para soltar as laterais e sirva imediatamente.

P U D I M

Doce com
Bo.S.S.A.



Pudim

SEM GLÚTEN, LEITE & AÇÚCAR

Ingredientes

CREME

- 280 ovo + 1 gema
- 210g leite coco
- 210g leite amêndoas
- 130g adoçante Cook ou 260g xilitol/eritritol
- 6 gotas extrato baunilha

CALDA

- 80g adoçante chef ou isomalt
- 60g água quente

Pudim

SEM GLÚTEN, LEITE & AÇÚCAR

Preparo

- Comece fazendo uma panela o adoçante e deixe derreter até chegar numa colocação de caramelo.
- Desligue o forno e coloque com muito cuidado e aos poucos a água quente.
- Caso cristaliza, basta ligar o fogo baixo novamente e mexer até dissolver. Reserve.
- Bata todos os ingredientes do pudim no liquidificador por 1 minuto apenas para deixar um creme homogêneo.
- Coloque a calda morna na forma do pudim (pode ser de alumínio ou de polipropileno forneável)
- Deixe na geladeira por uns 10 minutos, até ela ficar um pouco mais grossa para que a massa do pudim não se misture com a calda na hora de verter na forma.
- Coloque a forma do pudim em banho Maria e leve ao forno pré aquecido a 160/165 graus.

:

Pudim

SEM GLÚTEN, LEITE & AÇÚCAR

Observações

- Rendimento: 840g
- Eu usei a forma de polipropileno forneável da marca Plastilânia. Comprei em loja de confeitaria mas você pode comprar pela Internet.
- Leia com atenção as instruções de uso na embalagem da forma de polipropileno.
- Não encostar a forma no tabuleiro
- Colocar água do banho Maria em temperatura ambiente e em bastante quantidade porque a água não pode secar durante o assamento.
- Pousar a tampa forneável sobre a forma, não encaixar.
- O tempo de assamento é maior que em forma de alumínio.
- No meu forno (pode ser diferente no seu) e a forma G = 1,1 litros, demorou aproximadamente 1h e 40min.
- Se assar em temperatura alta a tampa e a borda da forma vai derreter.

: