



Doces veganos

PARA FESTAS INFANTIS



Nutri Débora Canena



Quem sou eu?



Me chamo Débora Canena, sou Nutricionista, formada pela UFF, atendo em consultório e online com foco em Saúde Materno-Infantil e Saúde da Mulher e desde a graduação venho nutrindo meu amor por esse público. Durante a faculdade participei de muitos projetos e estágios, mas de longe o meu favorito foi o que eu trabalhava com as crianças na escola, durante as refeições, apresentando sabores, estimulando e tornando a alimentação colorida e divertida.

E-book

Esse e-book foi desenvolvido com o objetivo de facilitar a preparação de receitas veganas para festas infantis.

Aproveite essas preparações para envolver as crianças no preparo, despertar o interesse delas pela alimentação e ajudá-las a desenvolver suas próprias habilidades culinárias.



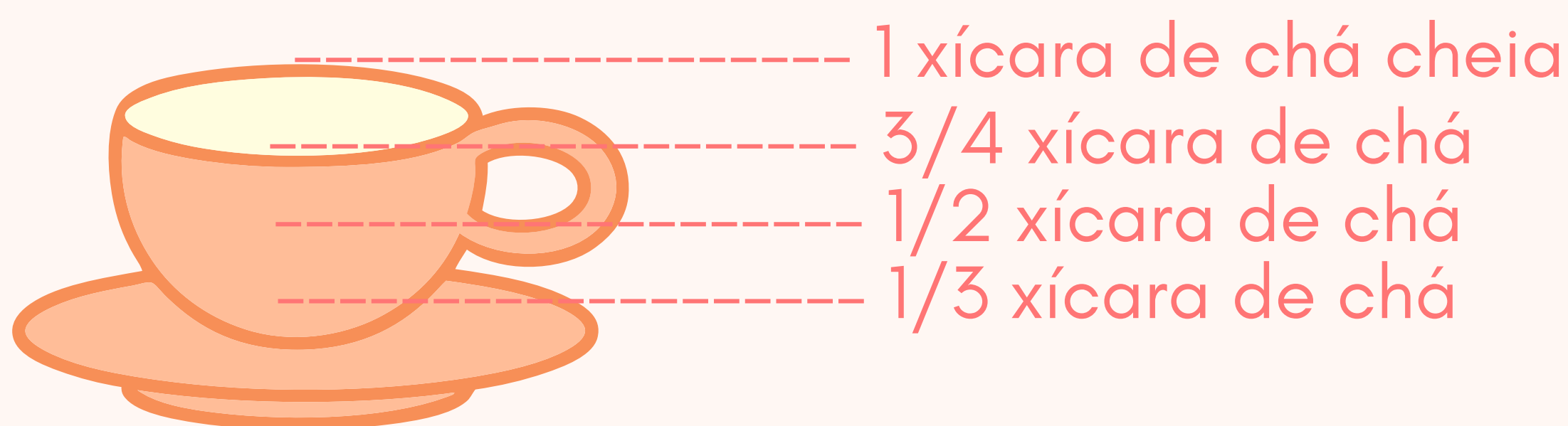


Sumário

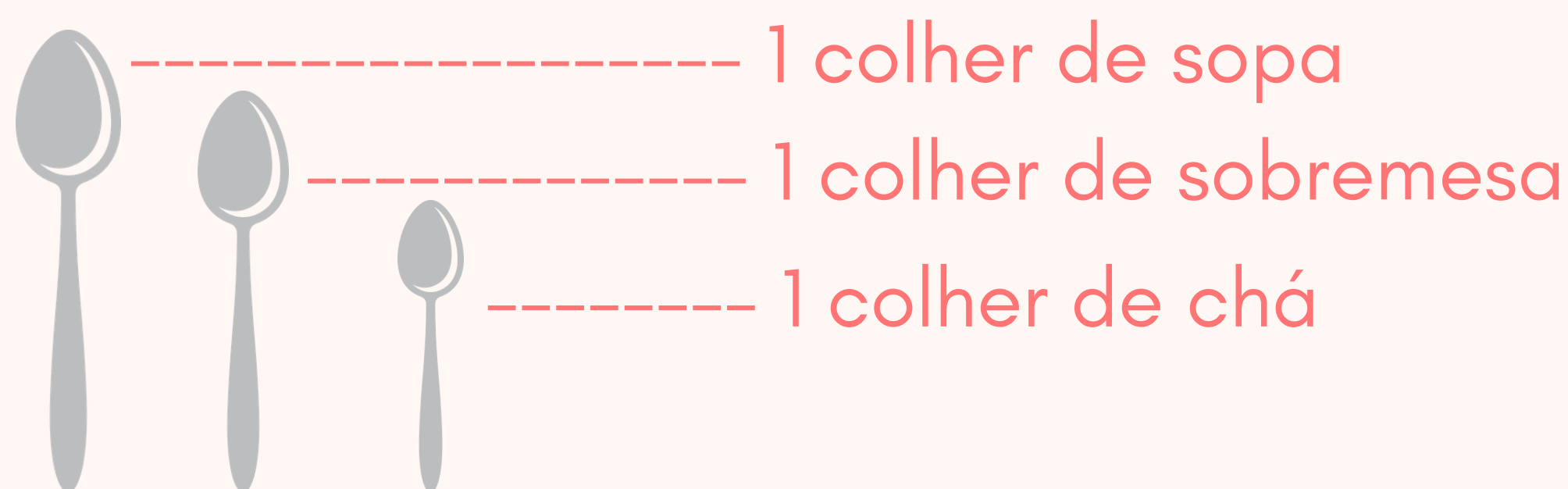
Guia de medidas caseiras	4
Bolo de chocolate	5
Bolo de coco	6
Brownie de feijão	7
Brigadeiro de inhame.....	8
Beijinho de milho com coco	9
Beijinho de coco	10
Docinho de amendoim	11
Cookie de banana com aveia.....	12

Guia de medidas caseiras

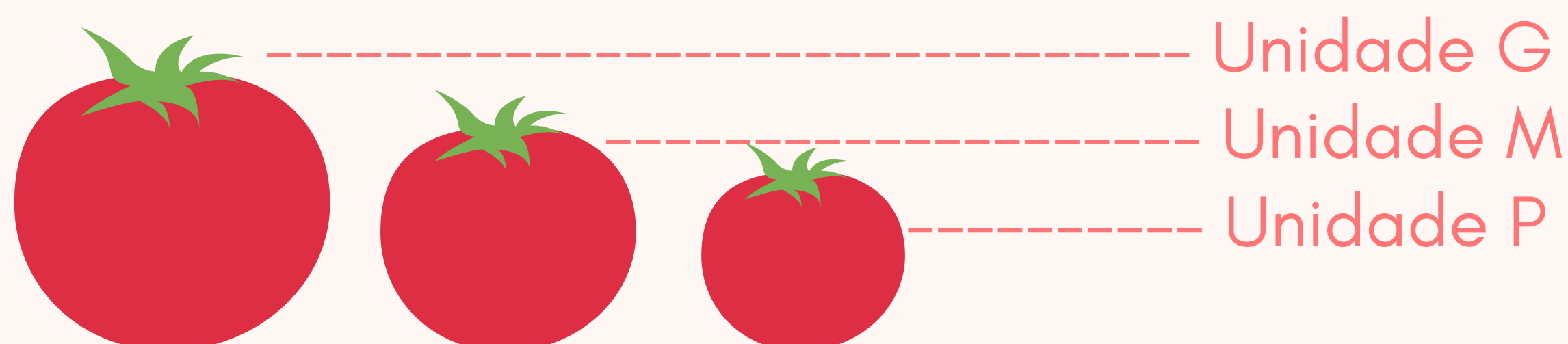
Como ler a quantidade dos ingredientes em cada receita:



(Utilizado para medir ingredientes em pó ou pedaços e líquidos)



(Utilizado para medir ingredientes em pó e líquidos)



(Utilizado para medir o tamanho de frutas e legumes)



Bolo de chocolate

INGREDIENTES

- Farinha de trigo - 1 e 1/2 xícara de chá
- Açúcar mascavo - 1 xícara de chá cheia
- Açúcar - 3/4 de xícara de chá
- Chocolate em pó - 1/2 xícara de chá
- Fermento em pó - 1 colher de chá cheia
- Bicarbon. de sódio - 1 colher de chá cheia
- Água - 1 e 1/2 xícara de chá
- Óleo - 1/3 xícara de chá
- Vinagre de maçã - 1 colher de sopa cheia
- Leite de soja - 2 xícaras de chá cheia
- Cacau - 1/4 xícara de chá
- Granulado - 4 colheres de sopa cheia

DETALHES DA RECEITA

- Rendimento :
16 porções - 68g
- Valor energético por porção
- 176 kcal

MODO DE PREPARO

- 1- Pré-aqueça o forno por 10 minutos à 180°C.
- 2- Misture a farinha, o açúcar mascavo, 1/3 de xícara de açúcar, o chocolate em pó, o fermento e o bicarbonato.
- 3- Acrescente a água, o óleo e o vinagre e envolva os ingredientes secos até obter uma massa.
- 4- Despeje a massa sobre uma forma untada com óleo e um pouco de farinha de trigo.
- 5- Leve a forma ao fogo por 35 a 40 minutos, conferindo com um garfo se o bolo já está assado.
- 6- Em uma panela, misture o leite de soja, 1/2 xícara de açúcar e o cacau, mexendo sempre até reduzir formando um creme.
- 7- Quando o bolo estiver assado, coloque o creme por cima do bolo e salpique o granulado por cima do bolo.



Bolo de coco

INGREDIENTES

- Farinha de trigo - 2 xícaras de chá cheia
- Açúcar - 3/4 xícara de chá
- Fermento em pó - 1 colher de chá cheia
- Bicarbon. de sódio - 1 colher de chá rasa
- Leite de soja - 2 xícaras de chá cheia
- Óleo - 1/3 xícara de chá
- Coco ralado - 1/2 xíc. de chá e 4 col. sopa cheia
- Vinagre de maçã - 1 colher de sopa cheia
- Leite de coco - 1 copo americano raso

DETALHES DA RECEITA

- Rendimento:
16 porções - 48g
- Valor energético por porção - 153 kcal

MODO DE PREPARO

1- Pré-aqueça o forno por 10 minutos à 180°C.

2- Misture a farinha de trigo, 3/4 de xícara de açúcar, o fermento e o bicarbonato de sódio.

3- Acrescente 1 e 2/3 de xícara de leite vegetal (soja), 1/4 de xícara de coco ralado, o óleo e o vinagre e envolva os ingredientes secos delicadamente até obter uma massa.

4- Despeje a massa sobre uma forma untada com óleo e um pouco de farinha de trigo.

5- Leve a forma ao fogo por 30 a 35 minutos, conferindo com um garfo se o bolo já está assado.

6- Em uma panela, misture 1/3 de xícara do leite de soja, o leite de coco, 1/2 xícara de açúcar e 4 colheres de coco ralado, mexendo sempre até reduzir formando um creme.

7- Quando o bolo estiver assado, faça furinhos com um garfo, despeje o creme por cima do bolo e salpique coco ralado por cima do bolo.



Brownie de feijão

INGREDIENTES

- Feijão preto - 3/4 xícara de chá
- Aveia em flocos finos - 1/2 xícara de chá
- Óleo de coco - 4 colheres de sopa cheia
- Cacau em pó - 2 colheres de sopa cheia
- Açúcar mascavo - 1/2 xícara de chá
- Bicarbonato de sódio - 1 colher de sopa cheia
- Chocolate amargo - 1/2 xícara de chá
- Nozes picadas - 1/2 xícara de chá

MODO DE PREPARO

- 1-Cozinhe o feijão em água sem tempero.
- 2-Escorra o caldo do feijão ficando apenas com os grãos.
- 3- Bata o feijão cozido e os demais ingredientes em um processador até obter uma massa grossa.
- 4-Despeje sua massa em um tabuleiro untado com óleo e cacau.
- 5- Leve ao forno à 200°C por 20 minutos ou até obter uma casquinha.

DETALHES DA RECEITA

- Rendimento :
10 porções - 45g
- Valor energético por porção - 137,5kcal



Beijinho de coco

INGREDIENTES

- Leite de castanha - 1/2 xícara de chá
- Leite de coco - 1 copo americano raso
- Coco ralado - 3/4 xícara de chá
- Óleo de coco - 1 fio
- Açúcar demerara - 1/2 xícara de chá
- Amido de milho - 1 colher de sopa cheia
- Coco ralado para enrolar - 2 colheres de sopa cheia

DETALHES DA RECEITA

- Rendimento:
18 porções - 12g
- Valor energético por
porção - 48kcal

MODO DE PREPARO

- 1- Coloque em uma panela o leite de castanhas, adicione a farinha de trigo e misture até ficar uniforme.
- 2- Acrescente o leite de coco, o coco ralado seco, o açúcar e a pitada de sal.
- 3- Cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos ou até ficar bem firme, para conseguir modelar e mexendo sempre para não queimar.
- 4- Coloque a massa para esfriar e modele bolinhas.
- 5- Para finalizar, passe no coco ralado.
- 6- Conserve na geladeira para mantê-lo bem firme.



Brigadeiro de inhame

INGREDIENTES

- Inhame - 3 unid. P
- Chocolate meio amargo - 2/3 xícara de chá
- Leite de amêndoa - 1/2 xícara de chá
- Açúcar mascavo - 1/2 xícara chá
- Cacau em pó - 3 colheres de sopa
- Granulado - 1/2 xícara de chá
- Água do cozimento do inhame - 1/2 xícara de chá

MODO DE PREPARO

- 1- Descasque e pique o inhame e cozinhe até que esteja macio.
- 2- Bata no liquidificador o inhame cozido com o leite e a água do cozimento.
- 3- Leve o creme obtido a uma panela em fogo baixo e adicione o chocolate picado, o açúcar e o cacau em pó até reduzir.
- 4- Para servir em copinhos, basta reduzir até formar um creme espesso.
- 5- Para servir em bolinhas, deixe mais tempo no fogo até desgrudar totalmente da panela.
- 6- Leve ao refrigerador por alguns minutos para a massa ficar mais firme.
- 7- Unte as mãos com um pouco de óleo e faça bolinhas.
- 8- Passe as bolinhas no granulado ou salpique o granulado nos copinhos.

DETALHES DA RECEITA

- Rendimento:
15 porções - 28g
- Valor energético por porção - 60,8kcal



Beijinho de milho

INGREDIENTES

- Milho verde - 1 lata
- Leite de coco - 1 copo americano raso
- Água filtrada - 1/2 xícara de chá
- Coco ralado seco 1 xícara de chá cheia
- Açúcar demerara - 1/3 xícara de chá
- Farinha de trigo - 3 colheres de sopa cheia
- Óleo de coco - 1 fio fino
- Sal - 1 colher de chá rasa
- Coco para enrolar - 5 colheres de sopa cheia

DETALHES DA RECEITA

- Rendimento:
30 porções - 13,5g
- Valor energético por porção - 41kcal

MODO DE PREPARO

- 1- Coloque o milho em uma peneira, lave-o em água corrente e o escorra.
- 2- Em um liquidificador, bata o milho, juntamente com o leite de coco e a água, por 1 minuto.
- 3- Em seguida, coe em uma peneira fina, sobre uma panela antiaderente, apertando bem para sair todo o suco.
- 4- Adicione o coco ralado, o açúcar demerara, uma pitada de sal, a farinha e o óleo de coco, misture e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 8 minutos ou até obter uma massa bem grossa e modelável.
- 5- Desligue, coloque sobre um prato untado com óleo e deixe esfriar por cerca de 20 minutos antes de enrolar.
- 6- Enrole em bolinhas e passe no coco ralado.
- 7- Conserve na geladeira até servir para mantê-lo firme.



Docinho de amendoim

INGREDIENTES

- Amendoim torrado sem casca – 3 xícaras de chá cheia
- Passas brancas – 1 xícara de chá rasa

MODO DE PREPARO

- 1- Bata os dois ingredientes no processador por 5 minutos ou até obter uma massa.
- 2- Com o auxílio de uma colher, pegue a massa formada e molde bolinhas.
- 3- Conserve em geladeira.

DETALHES DA RECEITA

- Rendimento:
15 porções – 24g
- Valor energético por
porção – 130kcal



Cookie de banana com aveia

INGREDIENTES

- Banana prata - 4 unidades P
- Aveia - 10 colheres de sopa cheia
- Nozes - 2 colheres de sopa cheia
- Óleo (para untar) - 1 fio
- Canela - 1 colher de chá rasa

DETALHES DA RECEITA

- Rendimento :
15 porções - 22g
- Valor energético por
porção : 77,83kcal

MODO DE PREPARO

- 1- Misture a banana com a aveia até obter uma massa.
- 2- Unte uma forma com um fio de óleo de coco ou forre a forma com papel manteiga.
- 3- Com o auxílio de uma colher ou forminhas próprias para biscoito coloque a massa na forma.
- 4- Decore com as nozes picadas, jogando-as por cima dos biscoitos.
- 5- Leve ao forno à 200°C de 10 a 15 minutos ou até a massa ficar bem dourada por cima.

Nutricionista Débora Canena - CRN4: 21102584



Gostou?
Fez alguma receita?
Me marca no
@nutrideboracanena

Contato para dúvidas e agendamento de consultas:

 (21) 96729-9212

 @nutrideboracanena

 nutricionistadeboracanena@gmail.com



Orientação: Prof^a Dr^a Juliana dos Santos Vilar - UFF
Prof^a Dr^a Enilce de Oliveira Fonseca Sally - UFF.