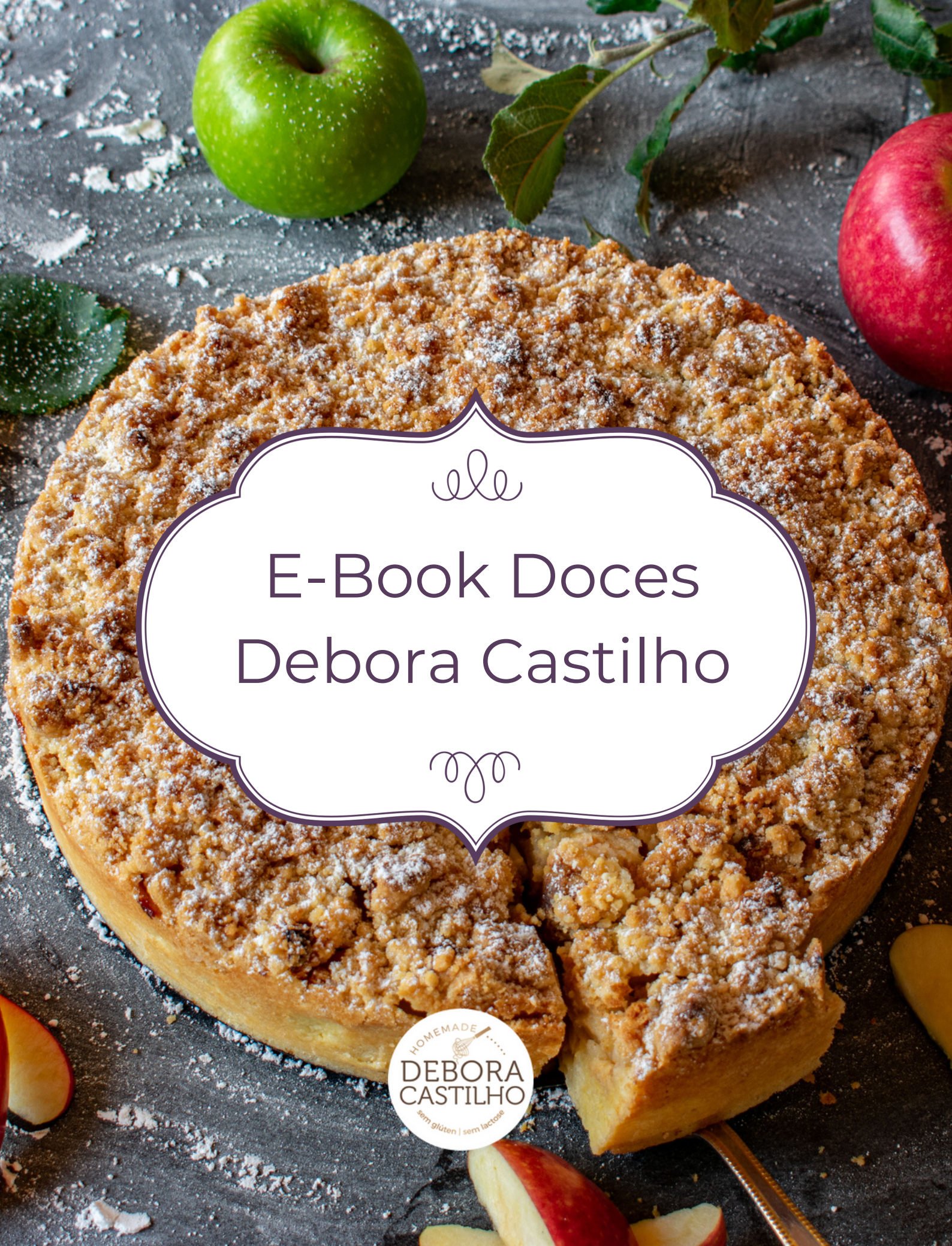




ele

E-Book Doces Debora Castilho

o



Quem sou eu?



Sou Débora Castilho, chef padreira especializada em pães sem glúten, sem lactose, sem leite de vaca, sem ovos e low carb.

Apaixonada pela panificação saudável, transformei minha vida e minha carreira após ser diagnosticada com doença celíaca e intolerância à lactose.

Com mais de 10 anos de experiência, encontrei na cozinha um caminho de cura, expressão e conexão com o bem-estar.

Além de produzir e comercializar meus produtos artesanais diretamente ao consumidor final, dedico-me a criar receitas autorais que nutrem com sabor, leveza e propósito, levando saúde e afeto à mesa de quem busca uma alimentação mais consciente, inclusiva e cheia de possibilidades.



@deboracastilhocosta



BOLO DE MAÇÃ

Ingredientes

3 ovos
270g de maçã sem casca
100ml de óleo de girassol
1 xícara e 1/2 de açúcar demerara
1 colher de chá canela em pó
1 xícara de farinha de arroz
1/2 xícara de farinha de amêndoas sem pele
1/2 xícara de fécula de batata
1 colher de sopa de fermento químico em pó



Modo de Preparo

Junte as farinhas, a fécula e o fermento. Reserve. Bata os demais ingredientes no liquidificador e depois adicione os secos, batendo sempre. Leve ao forno 180 graus em uma forma de 25 cm por 25-30 minutos.

Cobertura do Bolo de Maçã

Em um panela coloque uma xícara de açúcar demerara em fogo baixo para preparar o caramelo, quando derreter o açúcar adicione água aos poucos e coloque três maçãs picadas lavadas e picadas na panela. Misture e deixe até ficarem macias. Quando esfriar colocar no topo do bolo.



@deboracastilhocosta

BOLO DE BANANA LOW CARB



Ingredientes

5 bananas maduras (usei nanica)

4 ovos

Essência de baunilha

Adoçante opcional coloquei gotinhas de Stevia, se a banana estiver doce nem precisa adoçar

6 colheres de sopa cheias FARELO de aveia (usei sem glúten) ou farinha de amêndoas

1 colher de chá de fermento

Canela a gosto

Modo de Preparo

Pre aqueça o forno 180°C. Amasse 4 bananas, misture com os ovos e a essência batendo bem. Adicione o adoçante, o farelo, a canela e por último o fermento. Misture e leve a uma forma untada com óleo de coco ou azeite. Decore com 1 banana em fatias . Asse no forno 180° C por 25 minutos ou até que esteja assado!

Receita DELICIOSA e muito prática.



@deboracastilhocosta

BANANAS COM COBERTURA DE CHOCOLATE

Ingredientes

3 bananas

1 xícara de gotas de chocolate sem lactose

Coberturas opcionais

Nozes

Sementes

Coco ralado

Fruta seca

Modo de Preparo

Descasque as bananas e, em seguida, corte ao meio e insira um palito de picolé na extremidade cortada. Coloque as bananas em um pedaço de papel manteiga e congele por pelo menos 2 horas. Derreta o chocolate em banho-maria. Mergulhe a banana congelada no chocolate derretido e gire para remover qualquer excesso. Polvilhe sobre qualquer cobertura enquanto o chocolate ainda estiver molhado, depois coloque-o em um pedaço de papel manteiga e deixe o chocolate endurecer completamente. Aproveite imediatamente.



@deboracastilhocosta