

MÁRCIA PATRÍCIO

# BOLO DE DOMINGO

*Sem glúten*



  
Temperos da Argas



TÍTULO: Bolo de Domingo - Sem Glúten

AUTORIA: Márcia Patrício

EDIÇÃO DE AUTOR © 2023 Márcia Patrício

REVISÃO: Cidália Covas e Lina Oliveira

COMPOSIÇÃO: Márcia Patrício

FOTOGRAFIAS: © Márcia Patrício e © Fábio Mestrinho

CAPA (FOTOGRAFIA E EDIÇÃO): © Fábio Mestrinho

1º LANÇAMENTO: novembro, 2023

ISBN: 978-989-33-5513-8



<https://ostemperosdaArgas.com/>



<https://www.facebook.com/temperosdaArgas>



<https://www.instagram.com/ostemperosdaArgas/>

# ÍNDICE

# BOLO DE DOMINGO



08

## PREFÁCIO

Patrícia Aguiar - Nutricionista

10

## INTRODUÇÃO

O que esperar do livro Bolo de Domingo.

11

## LEGENDA

Legenda das receitas

12

## CAPÍTULO 1 - DE QUE É FEITO UM BOLO?

De que é feito um bolo?

A importância da gordura nos bolos

O açúcar não serve só para adoçar a boca

Como substituir os ovos

Mas afinal qual é a função da farinha nos bolos?

17

## CAPÍTULO 2 - O MEU MIX

Introdução ao mix

Composição do mix

Preparação do mix

Substituição do mix

Como adaptar receitas tradicionais

Como dar um novo ar às receitas

23

## CAPÍTULO 3 - AS FORMAS

Diferentes materiais = Diferentes resultados

O formato altera resultado e tempo no forno

A cor da forma também tem influência

Como preparar a forma para a cozedura





26

## CAPÍTULO 4 - BOLOS PARA O DIA A DIA

28	Bolo fofo de café
30	Queijadinhas de leite
32	Bolo de abóbora
34	Bolinhos de arroz
36	Bolo com pêras
38	Bolo de manjeriço
40	Tarte de coco
42	Bandeja de coco
44	Bolo com curgete
46	Bolo de nozes e alfarroba
48	Bolo húmido de alfarroba
50	Bolo de coco
52	Mais um bolo de chocolate
54	Fardos
56	Bolo de mirtilos
58	Bolo de claras
60	Bolo de cenoura
62	Tarte de amêndoa
64	Bolo de maçã
66	Madalenas
68	Bolo de laranja
70	Bolo mármore
72	Donuts
74	Bolo de ananás
76	Bolo de batata-doce
78	Bolo de limão
80	Tarte de pêras
82	Bolo de banana
84	Pão-de-ló
86	Bolo de iogurte
88	Bolo de mel e canela
90	Bolo 2 ingredientes

93

## CAPÍTULO 5 - BOLOS PARA DIAS ESPECIAIS

94	Bolo brigadeiro
96	Fabulástico tiramisu
98	Bolo de noz
100	Torta vertical
102	Bolo mousse
104	Bolo húmido de chocolate
106	Torta de cacau
108	Bolo de batata
110	Bolo-pudim
112	Bolo floresta negra - bolo
114	Bolo floresta negra - calda e cobertura
116	Bolo de amêndoa e chocolate branco
118	Brownie





121

## CAPÍTULO 6 - BOLACHAS E BISCOITOS

124	Crinkles de limão
126	Crinkles de chocolate
128	Cookies de cacau
130	Bolacha amanteigada
132	Bolachas húngaras
134	Palitos la Reine
136	Delícias de coco
138	Cookies

140

## CAPÍTULO 7 - RECHEIOS E COBERTURAS

141	Ganache de chocolate
141	Ganache de chocolate branco
142	Creme pasteleiro
142	Caramelo
143	Caramelo cremoso
143	Chantilly estabilizado
144	Buttercream de chocolate
144	Curd de limão
145	Cobertura de chocolate e avelã
145	Doce de ovos

147

## ÚLTIMO CAPÍTULO

Cheiro a Domingo  
Agradecimentos





Um livro que cheira a Bolo de Domingo.

Cheira a casa aconchegante, com o ritmo próprio dos domingos e o calor dos abraços das pessoas que nos enriquecem a vida, ao domingo e todos os dias!

Mesmo quando temos uma alimentação mais saudável, o bolo é um carinho que nos aquece a alma e é isso que trago neste livro. O meu mix de farinhas sem glúten e estratégias para preparar bolos sem glúten mas saborosos e fofos.

Para que mais casas cheirem a bolo!

