

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  | Fabulásmico 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                                 |



# ÍNDICE

# BOLO DE DOMINGO



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!

