

---

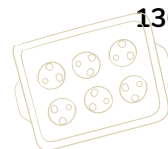
# ÍNDICE

---

Como está construído o livro “trincando”	9
Como “ler” as receitas	10
Ícones das receitas	11
Prefácio por Alexandra Sobral	15
<b>TRINCANDO</b>	<b>17</b>
<b>AS FARINHAS SÃO TODAS DO MESMO SACO?</b>	<b>27</b>
Glúten, a vítima atual?	28
Como substituir o glúten nas receitas de bolachas	30
O que é, afinal, uma farinha sem glúten?	31
O meu mix sem glúten	36
<b>SOCORRO! COMO SUBSTITUIR?</b>	<b>39</b>
Como substituo alguma das farinhas?	40
Como substituo os restantes ingredientes?	42
<b>SOMETHING EXTRA</b>	<b>47</b>
<b>CHEGOU O MOMENTO: VAMOS PÔR AS MÃOS NA MASSA</b>	<b>53</b>
<b>BOLACHAS MAIS OU MENOS TRADICIONAIS</b>	<b>57</b>
Alcôncoras	58
Areias	62
Barrinhas de banana	64
Barrinhas de chocolate	



Biscoitos de bolota	66
Biscoitos de canela	68
Biscoitos de coco e chocolate	70
Biscoitos de espinafres	72
Biscoitos de grão e especiarias	74
Biscoitos de limão	76
Biscoitos de maçã reineta	78
Biscoitos de manteiga	80
Biscoitos de manteiga de amendoim	82
Biscoito de manteiga de amendoim e marmelada	84
Biscoitos de maracujá e chocolate branco	86
Biscoitos de milho e arandos	88
Biscoitos de uvas	90
Biscoitos frangipane de figo	92
Biscoitos recheados	94
Bolachas amanteigadas de coco	96
Bolachas de aveia	98
Bolachas de azeite e banana	100
Bolachas de cacau	102
Bolachas de cajus	104
Bolachas de framboesa e pistáchios	106
Bolachas de noz	108
Bolachas de xadrez	110
Bolachinhas enroladas crocantes	112
Bolachas húngaras	114
Bolachas Maria	116
Bolachas marmoreadas	118
Bolachas puzzle	120
Bolachas recheadas com creme de chocolate	122
Bolachas soft de laranja	124
Bolinhas de pinhões	126
Broas de compota	128



Broas castelar	130
Broas de dióspiro	132
Cookies de cacau	134
Bolitas de chocolate	136
Bolos de banha	138
Bolos de torresmos	140
Broas de milho e erva-doce	142
Cookies de cacau e grão	144
Cookies de castanhas	146
Cookie de cenoura	148
Cookies de farinha de grão	150
Cookie no microondas	152
Cookies com pepitas de chocolate	154
Costas de chila	156
Crinkles de chocolate	158
Crinkles de limão	160
“Ésses”	162
Fig Newton	164
Joaninhas	166
Línguas de gato	168
Línguas de veado	170
Mini-Donuts de chocolate	172
Popias caiadas	174
Suspiros	176
Taças de aveia	178
<b>BOLACHAS PARA DIAS (MAIS) ESPECIAIS</b>	<b>181</b>
Bolachas de amor	182
Bolachas de gengibre	184
Bolachinhas recheadas	186
Corações de morango	188
Cookies de Páscoa	190
Folar de rosas	192

---

<b>SOBREMESAS COM BOLACHAS</b>	<b>195</b>
Brookie	196
Cheesecake de forno	198
Fondue de chocolate e tábua de snacks	200
Giant Cookie	202
Natas do Céu	204
Salame	206
Semifrio Natas do Céu	208
Serradura	210
<b>OUTROS LIVROS</b>	<b>212</b>
<b>AGRADECIMENTOS</b>	<b>214</b>

---

# COMO ESTÁ CONSTRUÍDO O LIVRO “TRINCANDO”

## GUIAS

Este livro começa com uma breve secção de guias práticos - criada para ajudar a tirar o máximo partido das receitas. Aqui encontra a explicação dos ícones utilizados ao longo do livro (como “sem glúten” ou “sem laticínios”) e uma visão geral sobre as categorias e tipos de receitas que vai encontrar.

## INTRODUÇÃO

De seguida, temos uma parte introdutória, onde falo um pouco sobre o mundo das bolachas: a sua importância nas nossas memórias, o desafio e o prazer de recriá-las sem glúten e a forma como adaptei cada receita sem perder sabor nem textura. Inclui também dicas úteis sobre farinhas alternativas, substituições comuns (óleos, ovos, açúcar) e como conservar as bolachas para que se mantenham perfeitas por mais tempo.

## RECEITAS DE BOLACHAS

Depois disso, entramos no coração do livro: as receitas de bolachas. Clássicas, modernas, festivas, crocantes, macias... há para todos os gostos, todas testadas e explicadas. Sempre que necessário, com dicas para as enriquecer ainda mais!


## RECEITAS DE SOBREMESAS



E porque bolachas podem ser também a base de sobremesas deliciosas, no final do livro encontra ainda algumas sugestões doces que aproveitam os mesmos ingredientes ou dão uma nova vida a bolachas.




# COMO “LER” AS RECEITAS

**1** **Biscoitos de coco e chocolate**

**2** **Material** 10 

- Papel vegetal 
- Forno 

**3** **Ingredientes** 

200 g de coco ralado  
150 g de mel  
50 g de leite de coco  
1 ovo  
Para cobrir: 100 g de chocolate negro

**4** **Preparação**

1. Misturar todos os ingredientes numa taça. Formar as bolinhas.
2. Colocar as bolinhas num tabuleiro forrado com papel vegetal.
3. Levar a forno pré-aquecido a 180°C por 12 minutos ou até a massa estar cozida.
4. Depois de frios, cobrir com chocolate derretido.

**5** **Dica da argas**

Pode substituir o mel por geleia de coco e pode substituir o ovo por ovo de linhoça, para uma alternativa vegan.

Pode substituir metade do coco ralado por miolo de amêndoa moída.



## TÍTULO

1

O título da receita é o nome tradicionalmente dado a esta.

## MATERIAL

2

Nesta secção é apresentada a lista de material utilizado na receita.

## INGREDIENTES

3

Nesta secção, é apresentada a lista de ingredientes utilizados na receita.

## PREPARAÇÃO

4

Indica os passos para a preparação da receita.

## DICA DA ARGAS

5

Nesta secção, apresentam-se dicas para ajustar, enriquecer ou substituir alguns elementos.

## ÍCONES

6

Estes ícones ajudam a uma leitura rápida. Ver página seguinte.

# ÍCONES DAS RECEITA

Para tornar a consulta mais simples e prática, todas as receitas deste livro estão acompanhadas de pequenos ícones informativos. Estes símbolos ajudam a identificar de forma rápida se a receita é adequada às suas necessidades ou preferências.



À frente deste símbolo encontra a estimativa da quantidade de bolachas que a receita rende.



À frente deste símbolo encontra a estimativa da quantidade de doses que a sobremesa rende.



Todas as receitas deste livro são sem glúten, mas este ícone reforça essa garantia.



Indica as receitas que não contêm ovos.



Indica as receitas que não contêm leite nem derivados.