

50 bolos veganos

Delícias doces para o dia a dia
e ocasiões especiais

Katia Cardoso

Fotos de Cesar Godoy

EDITORIA
ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2024

Sumário

- 6** *Tempos de aprendizado*
- 8** *Dicas que facilitam sua vida na cozinha ao preparar bolos*
- 11** *Tabela de conversão de medidas*
- 13** **Bolos simples, mas nem tanto**
Receitas com um toque especial
- 43** **Bolos sem glúten**
Para quem tem alergia ou intolerância
- 63** **Bolinhos imperdíveis**
Pequenos com estilo
- 75** **Bolos para ocasiões especiais**
Para surpreender a família e os amigos
- 107** **Diferentes, mas igualmente gostosos**
Delícias fora do comum
- 127** **Receitas básicas**
- 131** *Glossário*
- 135** *Índice alfabético das receitas*



bolo de limão-siciliano

tempo de preparo 50 minutos
rende 8 fatias

massa

- 2½ xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 6 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara de suco de limão-siciliano
- 1 xícara de água
- Raspas da casca do limão-siciliano a gosto (sem a parte branca)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

glacê

- 1 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro
- 1 colher (sopa) de suco de limão-siciliano coado
- Raspas da casca do limão-siciliano

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Em uma tigela, misture a farinha, o açúcar e o óleo. Depois, junte o suco de limão-siciliano e a água e misture bem. Acrescente as raspas da casca do limão e misture. Coloque o fermento e misture delicadamente de baixo para cima.
- 3 Transfira a massa para uma fôrma redonda, de buraco no meio, de 20 cm de diâmetro, untada, e asse por 40 minutos ou até que, ao espetar um palito, ele saia seco. Aguarde amornar e desenforme.
- 4 Agora, prepare o glacê misturando bem o açúcar e o suco de limão. Despeje sobre o bolo ainda morno e decore com as raspas da casca do limão.

bolo de tangerina com calda de tangerina

tempo de preparo 1 hora

rende 8 fatias

massa

2 xícaras de farinha de trigo integral

1 xícara de farinha de trigo branca

1/2 xícara de açúcar demerara

2 xícaras de suco de tangerina natural (bata 3 tangerinas grandes no liquidificador, retirando os caroços antes, ecoe, reservando as cascas)

1/2 xícara de óleo

1 colher (chá) de gengibre em pó

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

calda

Casca das 3 tangerinas cortadas em tiras finas

1 colher (chá) de vinagre de maçã

1/2 colher (chá) de gengibre em pó

1 xícara de açúcar demerara

2 xícaras de suco de tangerina

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Comece pela massa. Em uma tigela, peneire as farinhas e o açúcar e misture bem com uma espátula. Acrescente o suco de tangerina e o óleo e misture novamente. A seguir, adicione o gengibre em pó e mexa para integrá-lo na massa. Por fim, coloque o fermento e misture delicadamente de baixo para cima.
- 3 Transfira a massa para uma fôrma redonda, de buraco no meio, de 20 cm de diâmetro, untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio por 45 minutos ou até que, ao espetar um palito, ele saia seco. Espere esfriar para desenformar.
- 4 Para fazer a calda, coloque as cascas da tangerina em uma panela com água suficiente para cobri-las e adicione o vinagre. Leve ao fogo médio e espere ferver. Quando levantar fervura, retire do fogo, escorra bem em uma peneira e lave em água corrente, deixando escorrer novamente.
- 5 Volte as cascas para a panela, adicione o gengibre e o açúcar e leve ao fogo baixo. Quando começar a caramelizar, adicione o suco de tangerina com cuidado. Mexa ligeiramente e deixe em fogo baixo até o volume reduzir um pouco. Despeje essa calda sobre o bolo desenformado e sirva.

bolo de tangerina com calda de tangerina (pp. 16-17)



bolo de abacaxi com coco no pote (pp. 20-21)



bolo de abacaxi com coco no pote

tempo de preparo 3 horas (+ 2 horas de geladeira e 12 horas para demolhar as castanhas-de-caju)

rende 6 porções

massa

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de leite de coco caseiro (p. 129)
- 1/2 xícara de leite vegetal
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (sopa) de suco de limão coado

creme

- 2 xícaras de castanhas-de-caju
- 1 1/2 xícara de suco de abacaxi coado
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 abacaxi pequeno sem casca (metade cortado em rodelas e metade picado em cubos pequenos)
- Raspas de casca de limão-siciliano a gosto

- 1 Coloque as castanhas-de-caju para o creme em uma tigela, cubra-as com água fria e deixe de molho por 12 horas.
- 2 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 3 Em uma tigela, misture bem a farinha, o açúcar, o óleo e os dois tipos de leite. Acrescente o fermento e misture delicadamente de baixo para cima. Por fim, acrescente o suco de limão e misture levemente, o suficiente para incorporá-lo na massa. Transfira a massa para uma fôrma quadrada, com 20 cm de lateral untada e leve ao forno por 45 minutos ou até que, ao espetar um palito, ele saia seco. Espere esfriar para desenformar.
- 4 Para fazer o creme, escorra bem as castanhas em uma peneira sob a água fria. Leve-as ao liquidificador e bata com 1 xícara do suco de abacaxi (reserve ½ xícara para a montagem) até virar um creme. Junte o açúcar e o óleo e bata mais um pouco, até virar um creme espesso (com uma espátula, ajude a tirar o creme que grudar no copo do liquidificador). Transfira para uma tigela, coloque o abacaxi em cubos e as raspas de casca de limão, misturando. Reserve na geladeira, coberto com filme de PVC, até o momento de montar o bolo.
- 5 Aqueça uma frigideira antiaderente e doure as rodelas de abacaxi dos dois lados em fogo baixo. Se preciso, polvilhe as fatias com um pouco de açúcar para deixá-las levemente caramelizadas. Reserve.
- 6 Desenforme o bolo e corte-o com o diâmetro da boca dos potes ou copos em que você vai servir. Monte dentro dos potes camadas alternadas de bolo, regadas com colheradas do suco de abacaxi reservado e um pouco do creme por cima. Sobre a última camada, acomode um pedaço de abacaxi caramelizado e salpique as raspas de casca de limão. Leve os potes à geladeira, cobertos com filme de PVC, até o momento de servir.

bolo de baunilha com amoras

tempo de preparo 1 hora

rende 8 fatias

- 1/2 xícara de açúcar*
 - 2 xícaras de farinha de trigo integral*
 - 1 xícara de farinha de trigo branca*
 - 2 xícaras de leite vegetal*
 - 2 colheres (sopa) de essência de baunilha*
 - 1/2 xícara de óleo de coco*
 - 1 colher (sopa) de fermento químico em pó*
 - 1 colher (sopa) de suco de laranja*
 - 300 g de amoras frescas*
- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
 - 2 Em uma tigela, misture o açúcar com as farinhas. Em seguida, acrescente o leite, a baunilha e o óleo e misture bem. Adicione o fermento e misture delicadamente de baixo para cima. Por fim, acrescente o suco de laranja e mexa levemente, o suficiente para incorporá-lo na massa. Passe as amoras em um pouco de farinha de trigo e espalhe-as sobre a massa.
 - 3 Transfira a massa para uma fôrma redonda, de buraco no meio, de 20 cm de diâmetro, untada, e leve ao forno por 45 minutos ou até que, ao espetar um palito, ele saia seco. Se desejar, polvilhe o açúcar de confeitiro antes de servir e decore com mais amoras frescas.





bolo de maracujá com calda de maracujá

tempo de preparo 55 minutos

rende 8 fatias

calda

- 1/2 xícara de açúcar
- 1 xícara de suco de maracujá
- polpa de 1 maracujá

massa

- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de suco natural de maracujá (sem as sementes)
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (sopa) de vinagre

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Comece pelo preparo da calda. Coloque o açúcar, o suco de maracujá e a polpa em uma panela, misture e leve ao fogo médio, mexendo às vezes, por aproximadamente 20 minutos ou até a calda reduzir um pouco. Reserve.
- 3 Em uma tigela, dissolva o açúcar no suco de maracujá. Em seguida, adicione a farinha peneirada e o óleo e mexa. Coloque o fermento e misture delicadamente de baixo para cima. Por fim, acrescente o vinagre e mexa levemente.
- 4 Transfira para uma fôrma de bolo inglês, com 25 cm de comprimento, untada e polvilhada com farinha, e leve ao forno por 45 minutos ou até que, espetando um palito, ele saia seco. Aguarde esfriar, desenforme e sirva acompanhado da calda.

bolo de abacaxi

tempo de preparo 1 hora

rende 8 fatias

calda

- 1 abacaxi pequeno descascado e cortado em rodelas de 2 cm
- 1 xícara de açúcar demerara

massa

- 1 xícara de suco de abacaxi coado
- 2 colheres (sopa) de água
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/3 de xícara de açúcar demerara
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Comece preparando a calda. Coloque metade da quantidade de rodelas de abacaxi em uma panela e leve ao fogo baixo com o açúcar, mexa às vezes, com cuidado para não desmanchar a fruta, e deixe até caramelizar. Disponha essa calda, com as rodelas de abacaxi, no fundo de uma forma redonda, de 20 cm de diâmetro, com fundo removível, untada com óleo, e reserve.
- 3 Para fazer a massa, bata o restante do abacaxi no liquidificador até formar um suco. Coe e reserve o líquido.
- 4 Em uma tigela, misture os ingredientes líquidos da massa e, em outra, misture a farinha, o açúcar e a canela. Em seguida, junte os líquidos aos secos, mexendo sem bater, até ficar uma massa homogênea. Por último, acrescente o fermento e misture delicadamente de baixo para cima, também sem bater.
- 5 Coloque cuidadosamente a massa na fôrma sobre as rodelas de abacaxi e leve ao forno por 45 minutos ou até que, ao espetar um palito, ele saia seco. Espere amornar e desenforme.