

## ARROZ DOCE

### Ingredientes:

- 1 copo de arroz
- 2 copos de água
- 250 ml de leite de coco
- 2 ameixas secas sem açúcar e sem caroço (ou tâmaras)
- ½ colher das de café de essência de baunilha

### Modo de preparo:

Misturar a água e o arroz em uma panela e deixar cozinhar em fogo baixo. Amassar e bater em processador as ameixas até formar um purê. Em seguida, adicionar o leite de coco à ameixa e colocar no arroz quando a água secar. Mexer a mistura em fogo baixo. O ponto do arroz é cremoso, não pode deixar o arroz secar completamente. Com o fogo já desligado, acrescentar a essência de baunilha.

## Canjica

### Ingredientes:

- 2 xícaras das de chá de canjica
- 2 e ½ xícaras das de chá de suco de maçã integral
- 1 xícara das chá de leite de coco

### Modo de preparo:

Deixar a canjica de molho. Escorrer a água e colocar na panela de pressão com 1 e ½ xícaras do suco de maçã e acrescentar água quente até cobrir toda a canjica. Levar ao fogo e cozinhar por aproximadamente 35 minutos. Após sair a pressão da panela, adicionar o leite de coco e o restante do suco. Mexer bem até engrossar.

## PIPOCA DE SAGU

### Ingredientes:

- ½ xícara das de chá de sagu de mandioca cru
- 1 colher das de sopa de óleo de soja ou azeita de oliva

### Modo de preparo:

Aquecer o óleo e quando estiver bem quente colocar o sagu. Em fogo baixo, mexer até misturar tudo e começar a estourar. Quando começar a estourar, tampar a panela e continuar mexendo.

## DOCINHO DE AMENDOIM

### **Ingredientes:**

150g de tâmaras secas sem caroço  
100g de amendoim torrado sem sal  
1 colher das de sopa de cacau em pó

### **Modo de preparo:**

Deixas as tâmaras de molho em água quente por 30 minutos. Escorrer a água e em um processador triturar as tâmaras com o amendoim e o cacau até formar uma massa homogênea. Se necessário, adicionar um pouco de água quente para auxiliar o processo de processamento. Após a massa estar homogênea, pegar pequenas porções e enrolar os docinhos.

## DOCINHO DE ABACAXI

### **Ingredientes:**

1 xíc. (chá) de abacaxi descascado  
½ xíc. (chá) de coco fresco ralado para massa  
½ xíc. (chá) de coco fresco ralado para cobertura

### **Modo de preparo:**

Rale o abacaxi até que fique em pequenos pedaços. Leve a fruta ao fogo até reduzir bem. Acrescente o coco na panela, mexa até ficar homogêneo e reserve. Após esfriar, faça as bolinhas, passe no coco e leve para geladeira para gelar. Sirva em forminhas da sua escolha.  
Rendimento: 15 a 20 docinhos.

## DOCE DE ABÓBORA

### **Ingredientes:**

50g de abóbora seca  
100ml de suco de maçã

### **Modo de preparo:**

Colocar a abóbora em uma panela com o suco de maçã e levar para cozinhar até amolecer. Servir após esfriar.

## CURAU

### **Ingredientes:**

6 espigas de milho

1 litro de suco de maçã integral  
1 colher das de sopa de óleo de coco  
1 pitada de sal  
Canela em pó para decorar

**Modo de preparo:**

Retirar a casca, lavar o milho e debulhar os grãos. No liquidificador, bater os grãos com metade do suco de maçã. Coar em uma peneira fina e levar ao fogo com o restante do suco de maçã e o óleo de coco. Cozinhar em fogo alto sem parar de mexer. Assim que engrossar, acrescentar o sal, abaixar o fogo e deixar cozinhar por 15 minutos mexendo constantemente. Quando estiver soltando do fundo, estará pronto. Colocar em refratário para esfriar.

## **BOLO DE MILHO**

**Ingredientes:**

4 colheres das de sopa de milho verde cozido  
4 colheres das de sopa de leite de coco  
1 ovo  
4 colheres das de sopa de óleo  
4 colheres das de sopa de uva passa branca  
4 colheres das de sopa de fubá  
½ colher das de sopa de fermento em pó

**Modo de preparo:**

Bater no liquidificador o leite de coco, óleo, ovo, uva passa e milho até que os grãos de milho fiquem triturados. Acrescentar o fubá e o fermento e mexer até a massa ficar homogênea. Distribuir a massa em forminhas de cupcake a assar em forno pré-aquecido a 180°C.

## **BOLO DE CENOURA**

**Ingredientes:**

70g cenoura (aproximadamente 1 unidade)  
2 colheres das de sopa de óleo de coco  
2 unidades de ovos  
1 colher das de café de essência de baunilha  
80g farinha de aveia (5 colheres das de sopa)  
10g fermento em pó (2 colheres das de chá)  
Opcional: uva passa branca a gosto (irá adocicar o bolo)

**Modo de preparo:**

Ralar a cenoura. Pré-aquecer o forno a 180 graus. Misturar todos ingredientes até ficar uma massa uniforme, adicionar por último o fermento. Colocar a massa em uma forma untada e levar

ao forno pré-aquecido por aprox. 15 minutos. Se preferir, poderá ser colocado em forminhas de cupcakes.

### **BOLO DE BANANA COM AVEIA**

#### **Ingredientes:**

4 bananas  
4 ovos  
1 xícara de uvas passas  
½ xícara de óleo  
1 xícara de aveia em flocos finos  
1 xícara de farelo de aveia  
Canela à gosto  
2 colheres de sopa de fermento

#### **Modo de preparo:**

Bata no liquidificador as bananas, os ovos e as uvas-passas e o óleo. Depois despeje essa mistura numa tigela e adicione o farelo de aveia, a aveia em flocos finos, a canela e o fermento. Para quem gosta coloque ainda mais umas passas inteiras nessa massa. Depois de misturada, colocar em forminhas de cupcake untada e enfarinhada e asse por aproximadamente 30 minutos no forno a 180°.

Rendimento: 10 cupcakes

### **BOLO DE CACAU**

#### **Ingredientes:**

3 ovos  
1/2 xícara de azeite de oliva  
1 xícara de uva passa  
1 abobrinha média ralada com casca  
1 e 1/2 xícara de farinha de trigo  
1/3 de xícara de cacau em pó  
3 gotas de essência de baunilha  
1 colher de sopa de fermento em pó

#### **Modo de preparo:**

Bater por 5 min no liquidificador o óleo, ovos, uva passa e a baunilha. Em uma tigela, misture com a abobrinha ralada, depois acrescente a farinha, cacau em pó e, por último o fermento. Distribua em forminhas de cupcake e asse por aproximadamente 30 minutos no forno a 180°.

Observação: Nesta receita a uva passa pode ser substituída por tâmaras. A abobrinha pode ser substituída por 4 maçãs raladas.

Outra substituição possível é colocar damasco no lugar de uva passa e a abobrinha por cenoura ralada, adicionar um pouco de canela em pó e não adicionar cacau.

### **BOLO DE LARANJA**

#### **Ingredientes:**

1 laranja grande  
2 ovos  
3/4 xícara de uva passa  
1 xícara de farinha de trigo  
1 colher de sobremesa de fermento

#### **Modo de preparo:**

Descascar e cortar a laranja, retirando as sementes. Bater a laranja picada, os ovos e a uva passa no liquidificador. Depois despeje essa mistura numa tigela e junte a farinha aos poucos mexendo a massa até que fique homogênea. Acrescentar o fermento. Colocar em forminhas untadas e levar ao forno médio por cerca de 20 minutos.

Rendimento: 6 unidades

### **BISCOITO DE CACAU**

#### **Ingredientes:**

1 Ovo  
2 colheres das de sopa de aveia em flocos finos  
1 xícara das de chá de farinha de trigo integral  
1 colher das de sopa de sementes de gergelim  
1 colher das de sopa de sementes de linhaça  
2 colheres das de sopa de cacau em pó  
1 colher das de chá de manteiga sem sal

#### **Modo de preparo:**

Colocar todos os ingredientes em um recipiente e misturar bem. Fazer pequenas bolinhas do mesmo tamanho, amassando suavemente a massa. Colocar em uma assadeira untada e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até os biscoitos ficarem dourados.

### **BISCOITO DE BANANA COM AVEIA**

#### **Ingredientes:**

2 unidades de banana  
1 xícara das de chá de farelo de aveia

#### **Modo de preparo:**

Descascar as bananas e adicionar em uma tigela com a aveia. Amassar as bananas e a aveia até obter uma massa pastosa. Colocar em uma assadeira untada e com o garfo modele pequenos biscoitos. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos.