



Karine Baldez

Nutrição e Saúde em Foco



VEGANO E FUNCIONAL
PARA FESTAS

BRIGADEIRO

Ingredientes

- 1 xícara (140g) de amêndoas chilenas
- ½ xícara (60 g) açúcar demerara orgânico
- 1 colher (10 g)
- de cacau em pó 100% de boa qualidade
- 1 colher de chá
- (5 ml) de óleo de coco sem sabor
- 80 gramas de chocolate belga em barra, com teor de cacau de 75%, sem leite e sem glúten
- 1 litro de água morna



Para decorar:

- 25 gramas de chocolate granulado sem leite e sem glúten
- 20 gramas de castanha de caju triturada
- 10 gramas de cacau em pó de boa qualidade
- 16 forminhas laminadas para docinhos nº 4



LEITE CONDENSADO VEGANO

Modo de preparo

"Leite" de Amêndoas

Coloque as amêndoas em uma peneira plástica ou de inox e lave em água corrente.

Em um recipiente fundo de vidro ou plástico, coloque as amêndoas de molho em 3 xícaras de água (720 ml de água), durante 12 horas. Descarte a água na qual as amêndoas estavam de molho e lave-as novamente em água corrente na peneira.

Bata, no liquidificador, as amêndoas, com a água morna, até ficarem bem trituradas, para extrair o "leite". Em seguida, use um tecido fino para coar (voal ou uma toalha de prato ou fralda, ambas novas e esterilizadas em água fervente) apertando bem, separando todo o "leite" da mistura.

Obs: utilize as amêndoas trituradas, em outras receitas, mantendo-as congeladas no freezer. Para preparar a farinha de amêndoas, basta deixar secar em forno quente, em temperatura baixa, mexendo de vez em quando, por alguns minutos.



Colocar o leite condensado no prato gelado, na posição vertical, se escorrer lentamente, está no ponto certo

"Leite condensado"

Em uma panela de inox, acrescente o "leite" de amêndoas e o açúcar, misturando com um Fouet.

Em seguida, cozinhe em fogo baixo, mexendo, sem parar, com uma espátula de silicone, até a mistura reduzir bastante e começar a engrossar, levando cerca de 40 – 50 minutos.

Para saber se a mistura está em ponto de leite condensado, basta colocar uma colher de chá da preparação em um prato de sobremesa de porcelana, previamente gelado, inclinando o prato, na posição vertical (como na foto).

Se o leite condensado escorrer bem lentamente, esse é o ponto ideal. Lembrando que a preparação fica um pouco menos consistente do que o produto industrializado.

BRIGADEIRO

Modo de preparo

Leve o leite condensado para uma panela de inox, acrescente o cacau em pó, o óleo de coco (para conferir brilho ao brigadeiro), misture bem com a espátula de silicone até dissolver, completamente, o cacau.

Em seguida, cozinhe a mistura, em fogo baixo, mexendo com a espátula de silicone, sem parar.

Quando o brigadeiro começar a soltar do fundo da panela, retire do fogo, e, com a mistura ainda quente, acrescente o chocolate em barra.

Misture até o chocolate em barra derreter e incorporar bem na massa do brigadeiro, deixando-o mais cremoso.

Transfira a massa de brigadeiro para um prato de porcelana e leve ao freezer para esfriar por cerca de 30 minutos.

Rende cerca de 360 gramas de massa de brigadeiro.



Montagem dos Brigadeiros

Com a massa de brigadeiro gelada, unte as mãos com óleo de coco sem sabor e faça cerca de 16 brigadeiros (20 gramas cada um).

Em seguida, passe cinco brigadeiros no chocolate granulado, seis na castanha de caju triturada e os outros cinco no cacau em pó. À medida que cada brigadeiro estiver pronto, coloque imediatamente na forminha laminada.

BRIGADEIRO VEGANO FUNCIONAL

IMPORTANTE

OBSERVAÇÕES:

Após preparados, os brigadeiros mantiveram a consistência, durante cerca de 6 horas, em temperatura ambiente de 27° C, com oscilações até 31°C, na sombra, demonstrando que podem entrar em mesas de doces de festas. Especialmente, em ambientes onde não serão expostos à luz solar ou temperaturas extremamente elevadas. Podem ser congelados, por 30 dias, na forma de bolinhas, sem decoração (como granulados, farinha de castanha, etc). Descongele na parte de baixo da geladeira. Decore e coloque nas forminhas, antes de servir.



Preparado artesanalmente em cozinha sem contaminação cruzada de leite, de ovos, de trigo ou de seus derivados.

ALÉRGICOS

Contém amêndoas e castanha de caju

NÃO CONTÉM GLÚTEN

NÃO CONTÉM LACTOSE

PRODUTO VEGANO (não contém ingredientes de origem animal)



INGREDIENTES FUNCIONAIS PRESENTES NA RECEITA

Amêndoas

Castanha de caju

Óleo de coco

Cacau alcalino

Chocolate meio amargo com 75% de cacau

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

CARACTERÍSTICAS NO PÓS-PREPARO

RENDIMENTO: 16 porções

ARMAZENAMENTO: geladeira

TEMPO DE EXPOSIÇÃO: durante cerca de 6 horas, em temperatura ambiente de 27° C, com oscilações até 31°C, na sombra.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO DE 20g (1 UNIDADE)

Carboidratos: 7,1g

Proteína: 7,5g

Lipídio: 0,7g

Kcal: 47



Karine Baldez

Receitas Veganas Funcionais

www.karinebaldez.com.br