
Zero Açúcar,
Puro Sabor
Grécia Santos



BOLO DE TÂMARAS COM NOZES

Bolo nutritivo sem açúcar e sem glúten. Perfeito para o lanche da tarde.

Ingredientes:
• 1 xícara de tâmaras sem caroço
• 3/4 de xícara de água quente
• 2 ovos
• 1 xícara de farinha de aveia
• 1/2 xícara de nozes picadas
• 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

- Cubra as tâmaras com a água morna e deixe descansar por aproximadamente 15 minutos.
- Bata as tâmaras hidratadas com os ovos até formar um creme bem homogêneo.
- Transfira para uma tigela e acrescente a farinha de aveia, misturando bem.
- Adicione as nozes picadas e, por último, o fermento. Misture delicadamente.
- Acrescente 1 colher (chá) de canela para deixar o bolo ainda mais aromático.
- Despeje a massa em uma forma pequena untada ou forrada com papel manteiga.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 a 35 minutos, ou até dourar e passar no teste do palito.
- Espere esfriar antes de cortar para a massa ficar com a textura perfeita.

BOLO DE BANANA SEM GLÚTEN E ZERO AÇÚCAR



Ingredientes:

- 4 bananas amassadas
- 2 ovos
- canela em pó a gosto
- 1 xícara - 100g - farelo de aveia ou aveia flocos finos sem glúten
- 1 colher (sopa) fermento químico

Preparo:
Amasse bem as bananas com um garfo.
Depois bata bem os ovos, até espumar bem.
Adicione a banana amassada e misture, coloque a canela em pó e o farelo de aveia e misture bem novamente.

Para decorar:
1 banana em rodelas
canela a gosto

Unte uma forma de 18cm com óleo de coco e farinha de aveia.
Coloque a massa e decore com rodelas de banana e canela.

Leve ao forno pré-aquecido 180 graus entre 25 a 30 minutos ou até que esteja dourado. Espere esfriar e desenforme.

BOLO DE CHOCOLATE SEM AÇÚCAR

Ingredientes:



- 3 ovos
- 3 bananas (grandes ou 4 pequenas)
- 1 xícara de uva passa
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 3 colheres (sopa) cacau
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) fermento em pó

Preparo:

- Bata no liquidificador os ovos, a banana, a uva passa e óleo de coco, até ficar bem homogêneo.
- Transferir a massa para uma tigela e acrescentar o cacau, a farinha e misturar.
- Acrescente o fermento e mexa até incorporar bem na massa.
- Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada 18 ou 20cm diâmetro.

Fim da iluminação abstrata!

O espírito precisa de um corpo saudável para se manifestar



O corpo fala. A química responde. A consciência se revela.

A verdadeira transformação da humanidade não acontece apenas nas estruturas externas, mas na maneira como cada ser humano aprende a escutar o próprio corpo, reconhecer sua consciência e integrar matéria, mente e espírito em uma única experiência de existência.

Grécia Santos

Mais informações , clique aqui >> greciasantos.com.br

Livros publicados



Aurea Universo

aurea .universo