

# Escola Vegana

## Receitas curso Doces Saudáveis – Escola Vegana

### Cookies de coco e amêndoas

#### Ingredientes:

- ½ xícara de resíduo de leite de coco (ou coco ralado)
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia
- 4 colheres de sopa (bem cheias) de açúcar de coco ou mascavo
- 4 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de melado de cana
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça hidratada em 3 colheres de água
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio ou fermento
- ½ colher de chá de mistura de especiarias (canela, cravo e noz moscada)

Misturar todos os ingredientes secos numa tigela. Em seguida, adicionar a farinha de linhaça hidratada, o melado e o óleo de coco. Amassar e misturar delicadamente com as mãos. Moldar os cookies e colocar numa assadeira antiaderente. Assar em forno baixo, pré-aquecido, por 15 a 20 minutos.

### Tortinhas de brigadeiro

#### Ingredientes:

(massa)

- 1 xícara de uva passa e/ou tâmaras sem caroço
- 1 xícara de castanhas/sementes (nozes, semente de abóbora sem casca, castanhas, etc)
- 1 colher de sopa (bem cheia) de cacau em pó

Colocar todos os ingredientes no processador e bater até obter uma massa. Moldar as tortinhas com as mãos ou com ajuda de uma forminha de silicone (para cupcake). Levar as tortinhas ao forno bem baixo, por 15 minutos. Retirar e deixar esfriar (ou colocar na geladeira)

(recheio)

- 1 xícara de leite de coco em pó (ou farinha de amêndoas)
- ½ xícara de água bem quente

½ xícara de açúcar de coco ou mascavo ou demerara

2 colheres de sopa de cacau em pó

Bater todos os ingredientes por 3 minutos no liquidificador. Levar para uma panela e cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre, até o ponto desejado. Deixar esfriar um pouco e colocar nas tortinhas. Deixar na geladeira por pelo menos 2h antes de consumir.

#### Docinhos de coco

Ingredientes:

1 xícara de farinha de grão de bico

½ xícara de açúcar de coco

½ xícara de coco ralado

½ xícara de leite de coco

2 colheres de sopa de óleo de coco

Coloque o óleo de coco numa panela aquecida. Acrescente a farinha de grão de bico, o açúcar de coco, o coco ralado e o leite de coco. Mexer em fogo baixo por alguns minutos, até o ponto desejado (massa desgrudando do fundo da panela). Colocar em outro recipiente e deixar esfriar, de preferência na geladeira. Enrolar os docinhos e passar no coco ralado.

#### Torta de banana

Ingredientes:

6 unidades de bananas bem maduras

4 colheres de sopa de aveia (ou farinha de amêndoas)

1/3 de xícara de leite de coco ou leite de amêndoas

canela em pó

Corte as bananas em 3 no sentido do comprimento. Distribua uma parte das bananas na assadeira e aperte levemente. Coloque então um pouco da aveia, canela em pó e leite de coco. Vá alternando essas camadas até terminar. Leve ao forno médio por cerca de 20-30 minutos.

#### Sorvete cremoso de frutas vermelhas

Ingredientes:

(creme doce)

1 xícara de castanha de caju crua, deixada de molho por pelo menos 8h

½ xícara de leite de coco

4-6 tâmaras sem caroço, hidratadas por pelo menos 2h

Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme liso e homogêneo.

(sorvete)

2-3 bananas bem maduras, picadas e congeladas

1 xícara de frutas vermelhas congeladas

2-3 colheres de sopa do creme doce

Bater todos os ingredientes no processador. Se não for consumir na hora, colocar num pote com tampa e deixar no congelador.