

Seu primeiro passo na confeitaria saudável

Um guia prático para começar com bolos sem glúten e sem lactose

Você não precisa começar com muitas receitas ou uma cozinha cheia de equipamentos. Comece com um bolo bem-feito e aprenda a repetir o resultado.

1. ESCOLHA UM BOLO PARA COMEÇAR

Escolha uma receita já desenvolvida sem glúten e sem lactose, de um sabor familiar, como chocolate, cenoura ou banana. Repita essa receita antes de ampliar seu cardápio.

2. CONHEÇA OS INGREDIENTES

Na confeitaria sem glúten, cada ingrediente tem uma função. Farinhas dão estrutura, amidos ajudam na textura e os líquidos contribuem para a hidratação. Trocar farinha de trigo por farinha de arroz na mesma quantidade pode não funcionar.

Confira os rótulos: “sem lactose” não significa “sem leite” e não torna o ingrediente adequado para quem tem alergia à proteína do leite.

3. PESE E ANOTE

Use uma balança e siga as quantidades em gramas. Anote o tamanho da forma, a temperatura e o tempo de forno. Espere o bolo esfriar antes de avaliar a textura. Se precisar ajustar, mude uma coisa por vez.

4. CALCULE ANTES DE VENDER

Some ingredientes, embalagem, energia e seu trabalho. Divida o custo pelo número de unidades produzidas para conhecer o custo de cada uma. O preço de venda também precisa deixar margem para despesas e lucro.

5. APRESENTE SEU PRIMEIRO PRODUTO

Fotografe o bolo com luz natural e fundo simples. Informe sabor, tamanho, ingredientes, presença de alergênicos, preço e como encomendar. Defina conservação e validade com orientação adequada à receita; não copie o prazo de outro produto.

Agora, vamos praticar?

Bolo de banana com canela • Sem glúten e sem lactose

Sem açúcar refinado | Forma redonda de 18 cm | Cerca de 8 fatias

INGREDIENTES

200 g de banana madura, sem casca
2 ovos (cerca de 100 g, sem casca)
50 g de açúcar demerara
50 g de óleo de girassol
100 g de farinha de arroz fina
40 g de fécula de batata
1 colher (chá) de canela
8 g de fermento químico
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o forno a 180 °C. Unte a forma e enfarinhe com farinha de arroz.
2. Amasse a banana. Misture com os ovos, o açúcar e o óleo.
3. Junte farinha, fécula, canela e sal. Misture até ficar uniforme. Incorpore o fermento por último.
4. Asse por cerca de 30 a 40 minutos, até o palito sair sem massa crua. Espere amornar antes de desenformar.

Dica: use bananas bem maduras. Demerara continua sendo açúcar. Contém ovos; confira os rótulos e evite contaminação cruzada por glúten.

SEU PRIMEIRO EXERCÍCIO

- ☐ Escolher uma receita testada
- ☐ Conferir ingredientes e rótulos
- ☐ Preparar, pesar e registrar o resultado
- ☐ Calcular o custo
- ☐ Fotografar e montar uma oferta clara

Comece com uma receita. Ganhe confiança com a prática.

“Saudável é o simples bem-feito.”