

Título: Mãe benta sem glútem e lactose

Veículo: Comida e Receitas

Cidade: Nacional

Página: Web

Cm2: 1459.1

Mídia: Web

Data: 13/07/2018

Jornalista: Redação



[Receitas](#) [Minha conta](#) [Dicas](#) [Especiais](#) [Matérias](#) [Regionais](#) [Internacionais](#)

Procure uma receita...

[Receitas](#) > [Doces e Sobremesas](#) > Mãe benta sem glútem e lactose

Receita de Mãe benta sem glútem e lactose

< Anterior

Próximo >

Avaliação: ☆☆☆☆☆ / 0 votos

Pior Melhor

Por Paloma Yakamoto

Ingredientes

- 1 e 1/4 de xícara (chá) de margarina
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 5 ovos (claras e gemas separadas)
- 2 xícaras (chá) de creme de arroz
- 2 colheres (sopa) cheias de **SupraSoy®** (adoçante) em pó sem lactose
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- 1/4 de xícara (chá) de leite de coco para pincelar
- Coco ralado para decorar

Mais receitas de Doces e sobremesas

Relacionadas

- [Docinho mãe preta](#)
- [Mãe benta especial](#)
- [Mãe benta da vovó](#)

Modo de preparo

- Na batedeira, bata o creme vegetal junto com o açúcar até obter um creme leve e fofo.
- Adicione as gemas, uma a uma, continue batendo e adicione o creme de arroz, alternando com o **SupraSoy®** dissolvido na água.
- Acrescente o coco ralado, a essência e misture bem.
- Em outra tigela, na batedeira, bata as claras em neve.
- Adicione 1/4 das claras no creme anterior e misture bem.
- Jogue o creme obtido sobre as claras restantes na tigela e misture delicadamente, com movimentos de baixo para cima para não perder o volume.
- Arrume forminhas de papel descartáveis (5cm de diâmetro) dentro de forminhas para empada e despeje a massa até encher 3/4 da sua capacidade, coloque em uma forma e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar os bolinhos levemente.
- Se quiser, depois de pronto, pincele com o leite de coco sobre a superfície dos bolinhos para deixá-los mais molhadinhos.
- Decore com coco ralado e cereja a gosto.

Rendimento: 30 porções

Tempo de preparo: 25 minutos

Calorias: 163 por porção



Veja Mais



Receba receitas por e-mail

Receba gratuitamente nossos últimos destaques

E-mail