Aula Especial

BOLO DE CENOURA

de liquidificador

SEM GLÚTEN • SEM LEITE • SEM OVOS • SEM SOJA • VEGANO

CARLA MAIA

COZINHA INCLUSIVA E NATURAL

2025

CHEFCARLAMAIA.COM
© COPYRIGHT CARLA MAIA 2025. PROIBIDA A VENDA E/OU REPRODUÇÃO PARCIAL OU TOTAL DESTE MATERIAL.

Carla Maia

Professora de Confeitaria e Panificação Sem Glúten e Vegana. Desenvolvo conteúdos autorais em Panificação e Confeitaria livres de glúten, leite, ovos, soja, ingredientes de origem animal e sou fundadora da primeira plataforma de cursos online do Brasil direcionada à Inclusão Alimentar, a Escola de Cozinha Inclusiva e Natural, que já capacitou milhares de alunas e alunos no Brasil e no Mundo. Estudei nas melhores Escolas do Brasil e também tive a chance de estudar com um dos melhores Chefs do Mundo da Cozinha Sem glúten e Vegana, o espanhol Jordi Bordas. Desde 2014, dedico-me a oferecer o melhor da Confeitaria e Panificação Sem Glúten e Vegana.

PUC Minas
USP Universidade de São Paulo
Levain escola de panificação
Le Cordon Bleu São Paulo
Escola Laurent Suaudeau
jordibordas

NAS REDES SOCIAIS

Facebook/chefcarlamaia
Instagram/@chefcarlamaia
Youtube/chefcarlamaia
Website/chefcarlamaia.com

CONTATO

contato@menubacana.com

CARLA MAIA
COZINHA INCLUSIVA E NATURAL

BOLO DE CENOURA

de liquidificador

CARLA MAIA
COZINHA INCLUSIVA E NATURAL

INGREDIENTES

CALDA
100G DE ÁGUA FILTRADA
50G DE AÇÚCAR DEMERARA
50G DE ÓLEO DE COCO SEM SABOR
15G DE CACAU EM PÓ 100% ALCALINO
10G DE EXTRATO DE CUMARU ***OU*** DE BAUNILHA
1G DE SAL

MASSA DE CENOURA
75G DE FARINHA DE ARROZ
35G DE FÉCULA DE BATATA
20G DE FARINHA DE AVEIA SEM GLÚTEN
2G DE GOMA XANTANA
4G DE PSYLLIUM
90G DE ÁGUA FILTRADA
60G DE ÓLEO VEGETAL
125G DE AÇÚCAR DEMERARA
95G DE CENOURA PICADA
1G DE SAL
8G DE VINAGRE
14G DE FERMENTO EM PÓ QUÍMICO

CARLA MAIA
COZINHA INCLUSIVA E NATURAL

MODO DE PREPARO

CONFORME AULA GRATUITA

NOSSAS INDICAÇÕES:

FORMA DO BOLO

PARA FICAR POR DENTRO DAS NOVIDADES, ENTRE EM NOSSO GRUPO EXCLUSIVO. CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO:

CLIQUE AQUI

CARLA MAIA
COZINHA INCLUSIVA E NATURAL

© COPYRIGHT CARLA MAIA 2025 . PROIBIDA A VENDA E/OU REPRODUÇÃO PARCIAL OU TOTAL DESTE MATERIAL .

BOLO DE CENOURA

de liquidificador

CARLA MAIA
COZINHA INCLUSIVA E NATURAL

MODO DE PRAPARO

CALDA

Em uma panela, coloque todos os ingredientes e cozinhe em fogo médio, mexendo até a mistura engrossar ou atingir 95°C. Em seguida, transfira a calda para um recipiente, cubra com plástico filme ou tampa e deixe esfriar na geladeira ou freezer. Utilize a calda fria para cobrir o bolo.

MASSA DO BOLO

Bata no liquidificador a água, o óleo vegetal, o açúcar, a cenoura picada e o vinagre por três minutos, até obter uma mistura lisa e homogênea, sem grumos. Em seguida, em um recipiente, misture as farinhas sem glúten, goma xantana, psyllium e sal. Adicione essa mistura ao liquidificador e bata por mais um minuto. Incorpore o fermento em pó, mexendo delicadamente com uma espátula. Unte a forma com óleo vegetal, despeje a massa e nivele. Leve o forno preaquecido a 170°C no forno de convecção ou 200°C no forno elétrico ou a gás, e asse por 20 a 25 minutos. Verifique o ponto com um palito, e se sair limpo, o bolo está pronto. Deixe esfriar por 10 a 15 minutos antes de desenformar. Finalize despejando a calda de chocolate e decorando com confeitos.

CARLA MAIA
COZINHA INCLUSIVA E NATURAL

© COPYRIGHT CARLA MAIA 2025 . PROIBIDA A VENDA E/OU REPRODUÇÃO PARCIAL OU TOTAL DESTE MATERIAL .

@CHEFCARLAMAIA

CURSOS CHEF CARLA MAIA

ATENDIMENTO

CARLA MAIA

COZINHA INCLUSIVA E NATURAL

Este material é de autoria da Chef Carla Maia.
É expressamente proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial deste material sem a autorização prévia e expressa da autora, conforme previsto na Lei 9.610/98 (artigo 29). A infração implicará ao autor as sanções previstas na legislação.

CHEFCARLAMAIA.COM

© COPYRIGHT CARLA MAIA 2025 . PROIBIDA A VENDA E/OU REPRODUÇÃO PARCIAL OU TOTAL DESTE MATERIAL .