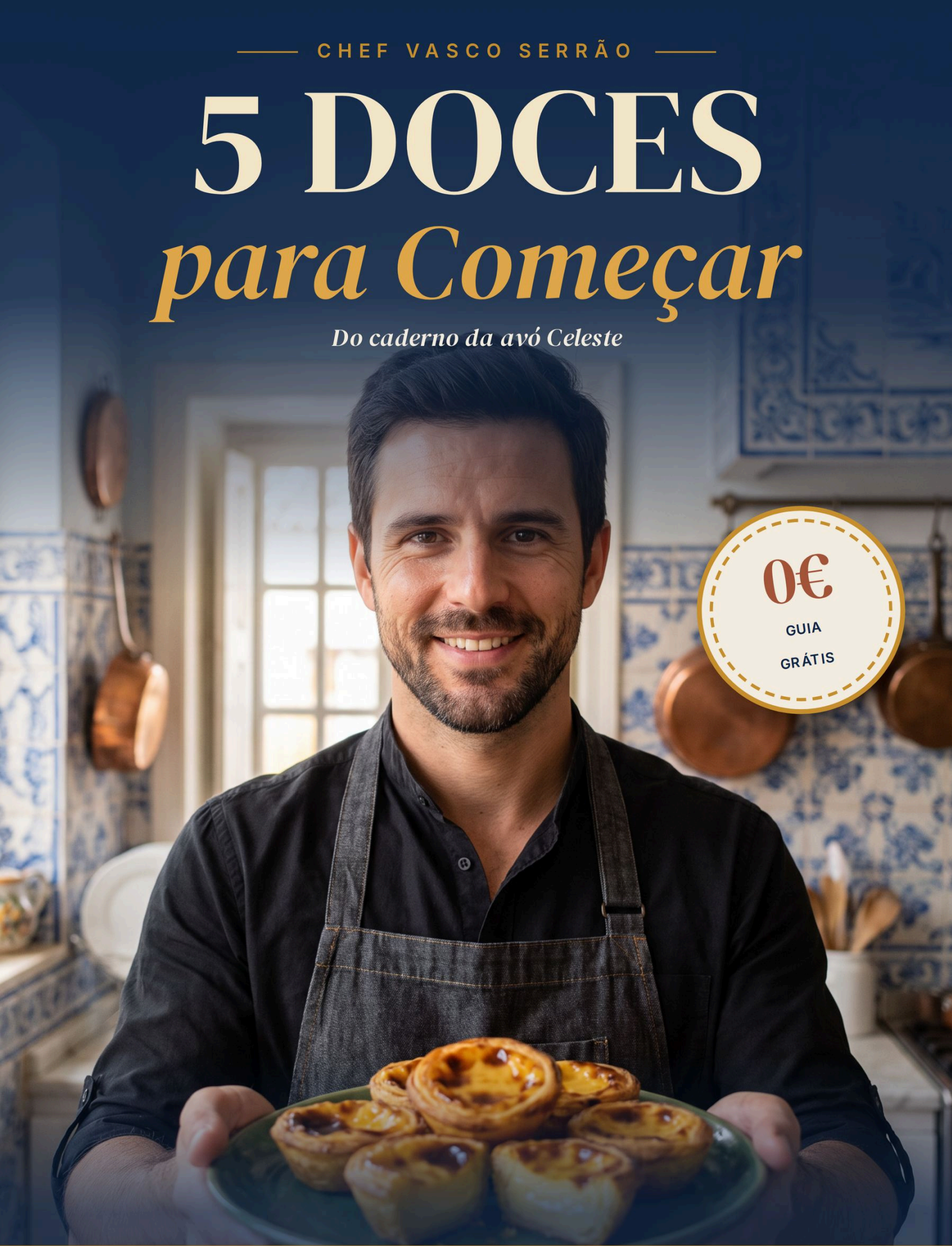
CHEF VASCO SERRÃO

5 DOCES *para Começar*

Do caderno da avó Celeste



0€
GUIA
GRÁTIS

SEM AÇÚCAR REFINADO

SEM FARINHA DE TRIGO

OFERTA DO CHEF VASCO

A despensa do Vasco

"Sem açúcar refinado" não quer dizer "sem açúcar": o mel e as tâmaras são açúcares naturais, com sabor e calorias. O que fica de fora é o açúcar de mesa e os seus primos: branco, amarelo, mascavado, de coco e agave.

Farinhas

Farinha de amêndoa



Para quê: Base de bolos húmidos, tartes e bolachas; dá gordura e miga macia. **Troca:** Avelã ou noz moídas, em igual peso, nos bolos húmidos.

Farinha de arroz



Para quê: Bolos leves e cremes; farinha tradicional do bolo de arroz. **Troca:** Amido de milho, em metade do peso, em cremes e massas leves.

Farinha de milho



Para quê: Broas e bolos rústicos, com crosta e cor dourada. **Troca:** Farinha de arroz, em igual peso, em bolos simples.

Farinha de aveia



Para quê: Scones, bolachas e bolos de família; miolo encorpado, sabor a cereal. **Troca:** Flocos finos de aveia moídos; ou farinha de arroz com iogurte.

Farinha de castanha



Para quê: Bolos e tartes de outono; adoça sozinha e dá aroma. **Troca:** Farinha de amêndoa, em igual peso, com um fio de mel.

Fécula de batata



Para quê: Dar leveza a bolos e engrossar cremes sem trigo. **Troca:** Araruta ou amido de milho, em igual peso, na maioria dos cremes.

Psyllium



Para quê: Dar elasticidade a massas sem trigo, sobretudo pães. **Troca:** Xantana, mas não em igual peso: segue a receita.

Adoçantes

Mel

Para quê: Adoçar, humedecer e dar cor e aroma. **Troca:** Pasta de tâmaras; a cor e o sabor mudam.



Tâmaras

Para quê: Adoçar cremes, bolas e caldas; dão sabor a caramelo. **Troca:** Em pasta, trocam o mel em igual peso, com menos líquido.



Eritritol

Para quê: Adoçar bolos e cremes sem açúcar refinado, mantendo o volume. **Troca:** Mistura com stévia; a receita pede um pouco menos.



Gorduras e lácteos

Manteiga

Para quê: Sabor e miolo macio. **Troca:** Ghee, em igual peso; ou azeite com 80% do peso.



Azeite virgem extra

Para quê: Bolos húmidos, mousses e biscoitos; dá sabor frutado. **Troca:** Manteiga derretida, em igual peso, nos bolos.



Queijo fresco

Para quê: Cremes, bolos e recheios com sabor láctico e cremoso. **Troca:** Requeijão, em igual peso; é mais seco e delicado.



Iogurte grego

Para quê: Humidade, ligeira acidez e corpo em bolos, scones e coberturas. **Troca:** Queijo fresco batido, em igual peso.



Ovos

Para quê: [Não consta no texto original — a completar pelo Vasco.] **Troca:** [Não consta no texto original — a completar pelo Vasco.]



Os 4 truques que mudam tudo

Quase todas as receitas do livro dependem de um destes gestos: aprende-os uma vez e o resto fica fácil.



Claras em castelo firme

Uma rede de proteínas prende o ar, mas basta uma gota de gordura para a desfazer.

1. Separa os ovos um a um, sobre uma taça pequena.
2. Usa uma taça de vidro ou inox, seca e sem gordura.
3. Bate com sal e limão, junta o eritritol aos poucos e envolve devagar.

Está certo quando: o bico da vara fica direito e a taça virada ao contrário não deixa as claras mexer.



O ponto do creme de gemas

As gemas firmam por volta dos 70 °C e coagulam perto dos 85 °C: a margem é curta.

1. Bate as gemas com o adoçante até ficarem claras.
2. Deita o leite quente aos poucos sobre as gemas, a mexer sempre.
3. Leva ao lume baixo, mexe sem parar e tira assim que engrossar.

Está certo quando: o creme cobre as costas da colher e o risco do dedo não se fecha (80 a 82 °C).



Banho-maria

A água não passa dos 100 °C, por isso o ovo cozinha devagar e sem buracos.

1. Põe a forma num tabuleiro fundo, no meio do forno.
2. Deita água quente, não a ferver, até meio da forma.
3. Cozinha à temperatura da receita e deixa arrefecer na água 10 minutos.

Está certo quando: as bordas estão firmes e o centro treme como gelatina quando abanas a forma.



Forno que não queima

O mel doura a temperatura mais baixa do que o açúcar e queima antes de cozer por dentro.

1. Pré-aquece 15 a 20 minutos; muitos fornos de casa mentem 10 a 20 °C.
2. Nas receitas de mel, baixa 10 a 20 °C e usa a grelha do meio.
3. A meio do tempo, cobre com papel vegetal se já estiver dourado.

Está certo quando: o doce está dourado, nunca escuro, e a lâmina sai limpa ou com migalhas húmidas.



SOBREMESAS DE COLHER · 23

Mousse de chocolate com azeite e flor de sal

A colher que corta a mousse e o sal que estala na língua: foi assim que nasceu o primeiro vídeo.

RENDE	PREPARAÇÃO	NÍVEL
6 taças (≈ 75 g cada)	20 min	Fácil

Ingredientes

- 150 g de chocolate negro com 70–75 % de cacau
- 40 g de mel suave
- 2 c. sopa (30 ml) de água morna
- 4 ovos (L), frescos ou pasteurizados, as gemas separadas das claras (≈ 72 g de gemas e 132 g de claras)
- 25 ml de azeite virgem extra (15 ml na mousse, 10 ml para servir)
- 2 g de flor de sal (para servir)

Porque funciona

As claras batidas formam a rede de ar; o chocolate traz manteiga de cacau e partículas secas de amido e proteína do cacau que absorvem humidade e engrossam as paredes das bolhas, e no frigorífico a manteiga de cacau cristaliza e fixa a espuma sem precisar de natas nem de farinha (McGee). A flor de sal entra apenas no final para os cristais não se dissolverem na água das claras (o que enfraqueceria a espuma) e estalarem na língua a cada colherada.

Guardar

Frigorífico, tapada, até 2 dias. Como os ovos não vão ao lume, usa ovos pasteurizados se servires a grávidas, crianças pequenas, idosos ou pessoas imunodeprimidas.

Preparação

1. Pica o chocolate em pedaços pequenos e coloca-o numa taça com as 2 colheres de sopa de água morna.
2. Assenta a taça sobre um tacho com água a fumegar, em lume mínimo, sem o fundo tocar na água.
3. Mexe devagar até o chocolate estar quase todo derretido.
4. Retira a taça do calor e mexe até o chocolate ficar completamente liso.
5. Junta o mel e 15 ml de azeite e envolve bem.
6. Deixa amornar cerca de 5 min, até ficar à temperatura da pele (35–40 °C).
7. Junta as gemas, uma a uma, a mexer com a vara de arames até a mistura ficar espessa e brilhante.
8. Bate as claras em castelo firme numa taça limpa, até fazerem bico mas ainda brilharem.
9. Mistura um terço das claras no chocolate para o soltar.
10. Envolve o resto das claras em duas vezes com uma espátula, de baixo para cima, até não se verem riscas brancas.
11. Reparte a mousse por 6 taças, tapa e leva ao frigorífico durante 3 h.
12. Serve com um fio dos 10 ml de azeite restantes e uma pitada de flor de sal por cima de cada taça.

TRUQUE DE CHEF

Derrete o chocolate já com as duas colheres de água morna: sem esse líquido, a pouca água do mel faz o chocolate negro agarrar e empedrar (Medrich). O chocolate tem de estar apenas morno, como a pele (35–40 °C), quando recebe as gemas e as claras: a escaldar cozinha o ovo, e frio endurece antes de envolver. Para de bater as claras assim que fizerem bico brilhante e não passes dos 15 ml de azeite na massa: como o azeite é líquido no frio, em excesso impede a manteiga de cacau de firmar a mousse.



SOBREMESAS DE COLHER · 24

Arroz doce cremoso

O tacho a murmurar no fogão ao domingo, e a avó a provar com a ponta da colher.

RENDE	PREPARAÇÃO	FOGÃO	NÍVEL
6 doses (≈ 160 g cada)	5 min	25 min	Fácil

Ingredientes

- 120 g de arroz carolino
- 240 ml de água (com 1 pitada de sal)
- 650 ml de leite gordo
- 1 limão (só a casca, em tiras largas, sem o branco)
- 80 g de mel suave
- 4 gemas (L) (≈ 72 g)
- 1 c. chá (3 g) de canela em pó

Porque funciona

A técnica tradicional portuguesa coze primeiro o arroz em água aromatizada com limão e só depois apura no leite, ligando as gemas no fim sobre lume muito brando (Modesto). Nos doces de colher onde o leite é a base, usar leite gordo é indispensável para dar corpo e textura aveludada (Parks). O amido libertado pelo arroz carolino envolve as gemas e ajuda-as a espessar entre 82 e 84 °C sem talhar, enquanto os 650 ml de leite já descontam o líquido trazido pelos 80 g de mel.

Guardar

Frigorífico, tapado, até 3 dias — leva ao frio assim que amornar, pois o arroz cozido conserva esporos naturais (*Bacillus cereus*) que não devem ficar horas à temperatura ambiente (McGee). Ao arrefecer fica mais firme: solta com um fio de leite morno antes de servir.

Preparação

1. Leva a água ao lume num tacho com a pitada de sal e a casca de limão.
2. Quando ferver, junta o arroz passado por água e escorrido.
3. Cozinha em lume médio durante 8 min, a mexer de vez em quando, até a água ser quase toda absorvida e o grão abrir.
4. Entretanto, aquece o leite gordo noutro tacho, sem deixar ferver.
5. Junta o leite quente ao arroz em 3 vezes, em lume brando, a mexer a cada 2 minutos, adicionando a parte seguinte só quando a anterior estiver quase absorvida.
6. Ao fim de 15 min no leite, quando o arroz estiver macio mas ainda bem caldoso, retira a casca de limão.
7. Junta o mel e deixa ferver suavemente 1 min, a mexer, para integrar e inativar as enzimas do mel.
8. Retira o tacho do lume.
9. Bate as gemas numa taça e junta-lhes 2 conchas do arroz quente, aos poucos e a bater sempre com a vara de arames.
10. Deita a mistura de gemas no tacho e leva a lume mínimo durante 2 min, a mexer sem parar (82–84 °C), só até o creme aveludar, sem deixar ferver.
11. Transfere para uma travessa ou 6 taças e polvilha com a canela depois de amornar.

TRUQUE DE CHEF

Começar o arroz na água com a casca de limão, como manda a tradição, faz o grão abrir e libertar o amido antes de a gordura e o cálcio do leite entrarem. O leite quente entra aos poucos para o arroz nunca parar de murmurar nem pegar ao fundo. Dá um minuto de fervura ao mel antes de juntar as gemas: o mel cru tem enzimas (amilases) que, se ficarem mornas sem ferver, cortam o amido e deixam o arroz-doce aguado. Tira do lume ainda caldoso, porque ao arrefecer prende bastante.



SOBREMESAS DE COLHER · 29

Baba de camelo de tâmaras

O som fofo das claras a envolver o doce traz-me sempre de volta aos almoços de domingo em família.

RENDE	PREPARAÇÃO	FORNO	NÍVEL
6 taças	20 min	0 min	Fácil

Ingredientes

- 250 g de tâmaras descaroçadas
- 100 ml de água quente
- 5 ovos pasteurizados (L) (gemas e claras separadas) (≈ 90 g de gemas, ≈ 165 g de claras)
- 1 c. chá (5 ml) de sumo de limão
- 1 pitada (1 g) de sal fino
- 30 g de amêndoa laminada

Porque funciona

A polpa de tâmaras triturada com água liberta frutose e fibras solúveis que criam um caramelo denso, emulsionado perfeitamente com a gordura e a lecitina das gemas de ovo. A albumina das claras batidas em castelo retém o ar e confere a leveza clássica da sobremesa; o meio ligeiramente ácido do limão retarda a desidratação da espuma proteica, estabilizando a consistência cremosa no frio sem necessidade de amidos nem açúcar refinado.

Guardar

Guarda as taças tapadas no frigorífico até 2 dias. Consome de preferência nas primeiras 24 horas para aproveitares a textura mais aerada da mousse e evitar a eventual separação de líquido (sinérese).

Preparação

1. Coloca as tâmaras numa taça, rega com os 100 ml de água quente e deixa repousar durante 10 min para hidratar e amaciar a polpa.
2. Numa frigideira sem gordura, tosta as amêndoas laminadas em lume médio durante 3 min até dourarem ligeiramente e reserva numa taça.
3. Tritura as tâmaras com a água da demolha num processador potente ou com a varinha mágica durante 2 min, até obteres uma pasta cremosa, brilhante e sem grânulos visíveis.
4. Junta as 5 gemas à pasta de tâmaras e mexe com a vara de arames até emulsionar num creme homogéneo e sedoso.
5. Numa taça grande, junta o sumo de limão e a pitada de sal às 5 claras e bate com a batedeira em velocidade média até atingirem picos firmes.
6. Envolve um terço das claras batidas no creme de tâmaras com a espátula para soltar a densidade da pasta.
7. Adiciona as restantes claras em duas partes, envolvendo com gestos largos e suaves de baixo para cima até obteres uma mousse aerada e com cor uniforme.
8. Divide o preparado por 6 taças individuais e leva ao frigorífico durante pelo menos 3 horas até ganhar consistência firme, decorando com as amêndoas tostadas antes de servir.

TRUQUE DE CHEF

Tritura as tâmaras muito finamente até não restar qualquer pele percetível, garantindo a textura aveludada do tradicional leite condensado cozido. Por razões de segurança alimentar em sobremesas sem cozedura, utiliza ovos pasteurizados. O sumo de limão adicionado às claras estabiliza as ligações de albumina na ausência de açúcar refinado. Ao juntares as claras à pasta de tâmaras, mexe sempre de baixo para cima com uma espátula larga para não perderes o ar incorporado.



PADARIA E PEQUENO-ALMOÇO · 43

Bolo de iogurte (o do copo)

O cheiro do bolo simples a crescer no forno era o sinal infalível de que o lanche estava pronto.

RENDE	PREPARAÇÃO	FORNO	NÍVEL
10 fatias	15 min	35 a 40 min	Fácil

Ingredientes

- 125 g de iogurte natural (o conteúdo de 1 copo)
- 3 ovos (L) (≈ 180 g)
- 60 ml de azeite virgem extra suave
- 100 g de mel
- Raspa fina de 1 limão
- 180 g de farinha de aveia
- 10 g de fermento para bolos (1 colher de sopa rasa)
- 1 pitada (1 g) de sal fino

Porque funciona

A dose reforçada de 10 g de fermento químico combinada com a acidez natural do iogurte gera bolhas vigorosas de dióxido de carbono, conferindo sustentação e leveza à densa farinha de aveia. A emulsão aerada dos ovos batidos com mel e azeite envolve os amidos do grão, garantindo humidade profunda e um miolo macio que se mantém fresco sem secar.

Guardar

Conserva o bolo fechado numa campânula à temperatura ambiente durante 3 dias, ou em fatias bem embrulhadas no congelador até 1 mês.

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 170 °C sem ventilação, unta uma forma com buraco no meio (22 cm) com um fio de azeite e polvilha com farinha de aveia.
2. Numa taça larga, junta os 3 ovos inteiros com o mel e a raspa de limão, batendo com a batedeira durante 3 a 4 min até obteres um preparado fofo, claro e com o dobro do volume inicial.
3. Adiciona os 125 g de iogurte natural e os 60 ml de azeite em fio, misturando com a vara de arames até a emulsão ficar homogénea.
4. Numa taça à parte, combina a farinha de aveia, o fermento para bolos e a pitada de sal.
5. Junta os secos ao batido de ovos e envolve com a espátula em movimentos circulares de baixo para cima apenas até a farinha se integrar na massa.
6. Verte a massa na forma preparada e alisa a superfície com a espátula.
7. Leva ao forno a 170 °C durante 35 a 40 min, até a crosta estar bem dourada e um palito espetado na parte central sair completamente seco.
8. Retira do forno, deixa repousar 10 min na forma e desenforma sobre uma grelha para arrefecer sem condensar vapor.

TRUQUE DE CHEF

Bate os ovos com o mel muito bem no início, pois a incorporação de ar nesta primeira fase é o que garante uma migalha alta e fofa sem recorrer ao glúten do trigo. Coze a 170 °C para acomodar a caramelização rápida do mel e evitar que a crosta escureça em excesso antes de o miolo assentar. Utiliza o iogurte e os ovos à temperatura da cozinha para que o azeite não arrefeça nem se separe ao ser vertido na taça.



PADARIA E PEQUENO-ALMOÇO · 46

Pão de frigideira de 3 ingredientes

O chiar da massa na frigideira quente acordava toda a gente cá em casa para o pequeno-almoço.

RENDE	PREPARAÇÃO	FORNO	NÍVEL
4 unidades	10 min	0 min	Fácil

Ingredientes

- 160 g de farinha de aveia
- 160 g de iogurte grego natural
- 1 c. chá (5 g) de fermento para bolos
- 1 pitada (1 g) de sal fino (opcional)

Porque funciona

As fibras solúveis da farinha de aveia ligam com rapidez a água e as gorduras do iogurte grego, gerando uma massa plástica e coesa sem precisar do glúten do trigo. O ácido láctico do iogurte ativa os agentes levedantes do fermento em pó, gerando bolsas de gás que se expandem no calor húmido da frigideira tapada e produzem um miolo macio e bem cozido.

Guardar

Guarda os pães arrefecidos num saco de pano ou recipiente fechado até 2 dias. Passa na torradeira ou na frigideira quente antes de consumir para devolver a textura fofa original.

Preparação

1. Numa taça média, junta a farinha de aveia, o fermento para bolos e a pitada de sal, misturando com uma colher.
2. Adiciona os 160 g de iogurte grego e mexe com a colher até a farinha absorver a humidade e começar a aglutinar.
3. Amassa com as mãos dentro da taça durante 1 min até formares uma bola de massa macia e moldável; deixa repousar 5 min para a aveia hidratar completamente.
4. Divide a massa em 4 porções iguais e espalma cada uma com as palmas das mãos sobre uma folha de papel vegetal até obteres discos com cerca de 1 cm de espessura.
5. Aquece uma frigideira antiaderente de fundo espesso em lume médio-baixo durante 2 min e tapa com a respetiva tampa.
6. Dispõe os discos de massa na frigideira bem quente sem sobrepor, coloca a tampa e deixa cozinhar em lume brando durante 4 min até a base dourar e o pão inchar ligeiramente.
7. Vira os pães com uma espátula, volta a tapar a frigideira e deixa cozinhar do outro lado durante mais 3 a 4 min até dourarem por igual e ficarem firmes ao toque no centro.
8. Retira da frigideira e embrulha os pães num pano de cozinha limpo durante 3 min antes de abrires ao meio para rechear.

TRUQUE DE CHEF

Utiliza exclusivamente um iogurte grego natural bem espesso e escorrido, dado que um iogurte comum com mais soro tornaria a massa demasiado pegajosa para manusear. O descanso de 5 minutos antes de moldar é o grande segredo da aveia: permite que os amidos e fibras solúveis absorvam os líquidos sem necessidade de adicionar mais farinha. Cozinha com a frigideira sempre tapada em lume brando para reter o vapor de água, garantindo que o miolo coze por dentro sem queimar a superfície.

Gostaste? Há mais 55 à tua espera

Estas cinco receitas saíram do caderno da avó Celeste. O caderno inteiro tem **60**: os pastéis de nata de tacinha, o bolo de arroz, os ovos moles, o pão de ló, o bolo-rei, as rabanadas de Natal… todos sem açúcar refinado e sem farinha de trigo.

Os Doces de Sempre traz:

- 60 receitas com gramagens exatas e passos numerados
- a despensa do Vasco e os 4 truques que mudam tudo
- o "porque funciona" e o "como guardar" em cada receita

Até 30 de novembro custa **14,97 €** (depois passa a 24,97 €). O link está na bio do **@chefvasco**.

Bom proveito, e manda-me uma foto do que fizeres. Vasco

5 Doces Sem Açúcar para Começar

As receitas foram desenvolvidas a partir de livros de técnica culinária e da cozinha tradicional portuguesa; os resultados podem variar com o forno e os ingredientes. Este guia não substitui aconselhamento médico ou nutricional.

© 2026 Chef Vasco. Guia gratuito; podes partilhá-lo, mas não vendê-lo.