



# Tortas Doces Zero

Aqui você vai descobrir as melhores receitas de tortas doces zero açúcar, glúten e lactose, com aquele sabor incrível das tortas tradicionais.

Cada torta foi testada e aperfeiçoada para garantir que você tenha um resultado incrível na sua cozinha. Para começar, vamos relembrar a receita de **Leite Condensado Zero**:

## Ingredientes:

- 130 ml de água morna
- 2 xícaras de leite em pó sem lactose
- 3 colheres de sopa de adoçante culinário (eritritol, xilitol ou stevia)

## Modo de Preparo:

No liquidificador, adicione a água morna, o leite em pó e o adoçante. Bata por aproximadamente 3 a 5 minutos, até obter uma textura cremosa e homogênea.

Despeje o leite condensado caseiro em um recipiente e leve à geladeira por pelo menos 1 hora para ganhar mais consistência.

# Torta de Limão

## Ingredientes da Base

- 1½ xícaras de farinha de amêndoas
- ¼ xícara de óleo de coco derretido
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

## Ingredientes do Creme

- 1 receita de leite condensado caseiro zero
- Suco de 4 limões
- 1 colher de sopa de amido de tapioca (se achar necessário para endurecer)

## Ingredientes do Merengue

- 3 claras de ovo
- 3 colheres de sopa de eritritol
- Raspas de limão para decorar

## Modo de Preparo:

### Base:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Misture todos os ingredientes da base até formar uma massa homogênea.
- Pressione a massa no fundo de uma forma de torta de 23cm.
- Asse por 10-12 minutos até dourar levemente. Deixe esfriar.

### Recheio:

- Em uma panela, misture o leite condensado caseiro zero e o suco de limão.
- Leve ao fogo baixo, mexendo constantemente até engrossar.
- Adicione o amido de tapioca dissolvido em 1 colher de sopa de água e continue mexendo até obter um creme firme.
- Despeje sobre a base já fria e leve à geladeira por 2 horas.

### Merengue:

- Bata as claras em neve. Quando começarem a espumar, adicione o eritritol gradualmente.
- Continue batendo até obter picos firmes.
- Espalhe sobre o recheio já firme e, se desejar, gratine levemente no forno ou com um maçarico culinário.
- Decore com raspas de limão.

# Torta de "Chocolate Branco" e Framboesa

## Ingredientes

### Base:

- ½ xícara de farinha de amêndoas
- ¼ xícara de óleo de coco derretido
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

### Creme:

- 1 receita de leite condensado caseiro zero
- 1 xícara de manteiga de cacau derretida
- 1 xícara de leite de coco (parte sólida)
- ⅓ xícara de eritritol em pó
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- ¼ colher de chá de sal

### Coulis de Framboesa:

- 2 xícaras de framboesas frescas ou congeladas
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de ágar-ágar em pó

**Dica:** Decore com framboesas frescas antes de servir!

## Modo de Preparo

### Base:

Preaqueça o forno a 180°C.

Misture todos os ingredientes da base até formar uma massa consistente.

Pressione no fundo de uma forma de torta e asse por 10-12 minutos até dourar levemente. Deixe esfriar completamente.

### Creme:

Em uma tigela, bata o leite condensado caseiro zero com a manteiga de cacau derretida (não muito quente) e o leite de coco até obter uma mistura cremosa. Adicione o eritritol em pó, a baunilha e o sal, e continue batendo até incorporar bem.

Despeje sobre a base já fria e leve à geladeira por 2 horas.

### Coulis de Framboesa:

Em uma panela, coloque as framboesas, o eritritol e o suco de limão. Leve ao fogo médio e cozinhe por 10 minutos, amassando levemente as frutas. Passe por uma peneira para remover as sementes.

Retorne o líquido à panela, adicione o ágar-ágar e cozinhe por mais 2 minutos. Deixe esfriar levemente.

Despeje cuidadosamente sobre o creme de "chocolate branco" já firme. Refrigere por mais 4 horas antes de servir.

# Torta de Amora

## Ingredientes

Base:

- 1½ xícara de farinha de amêndoas
- ½ xícara de farinha de coco
- ¼ xícara de eritritol
- ⅓ xícara de óleo de coco derretido
- 1 ovo
- ½ colher de chá de extrato de baunilha

Recheio:

- ½ receita de leite condensado caseiro zero
- 3 xícaras de amoras
- ½ xícara de eritritol
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- ¼ xícara de água
- 2 colheres de sopa de amido de tapioca

Cobertura:

- 1 xícara de amoras frescas
- 1 colher de sopa de eritritol (opcional)
- Folhas de hortelã para decorar

## Modo de Preparo

Base:

Preaqueça o forno a 180°C.

Misture as farinhas e o eritritol em uma tigela. Adicione o óleo de coco, o ovo e a baunilha, misturando até formar uma massa homogênea.

Pressione a massa no fundo e laterais de uma forma e asse por 12-15 minutos até dourar levemente. Deixe esfriar.

Recheio:

Em uma panela, coloque o leite condensado caseiro zero, as amoras, o eritritol e o suco de limão. Leve ao fogo médio e cozinhe por 10 minutos, amassando levemente as frutas.

À parte, misture o amido de tapioca com a água e adicione à panela. Cozinhe por mais 2-3 minutos até engrossar. Retire do fogo e adicione as sementes de chia. Deixe esfriar por 15 minutos.

Despeje o recheio sobre a base assada e leve à geladeira por 4 horas.

Decore a torta com as amoras frescas.

Polvilhe com eritritol (opcional) e decore com folhas de hortelã.

# Torta Holandesa

## Ingredientes

Base:

- 1 xícara de amêndoas cruas trituradas
- 1 xícara de nozes trituradas
- 3 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Creme:

- 1 receita de leite condensado caseiro zero
- 2 xícaras de leite de coco
- 3 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 colheres de sopa de amido de tapioca
- 1 pitada de sal

Ganache:

- 100g de chocolate meio amargo zero açúcar picado
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 colher de chá de óleo de coco

**Dica:** Decore com lascas de chocolate amargo zero açúcar para um visual ainda mais sofisticado!

## Modo de Preparo

Base:

Preaqueça o forno a 180°C.

Triture as amêndoas e nozes até formar uma farinha grossa. Adicione o óleo de coco, eritritol e baunilha, e pulse até formar uma massa úmida.

Pressione a mistura no fundo de uma forma com fundo removível. Asse até dourar levemente e deixe esfriar.

Creme:

Em uma panela, misture o leite condensado caseiro zero com 1 xícara do leite de coco e o eritritol. Leve ao fogo médio.

Em uma tigela pequena, dissolva o amido de tapioca em 2 colheres de sopa de leite de coco frio.

Quando a 1ª mistura esquentar, adicione a mistura de amido, mexendo constantemente até engrossar. Retire do fogo, adicione a baunilha e o sal. Deixe esfriar.

Despeje o creme sobre a base já fria e leve à geladeira por 2 horas.

Ganache:

Coloque o chocolate picado em uma tigela.

Aqueça o leite de coco com o óleo de coco até quase ferver.

Despeje sobre o chocolate e deixe repousar por 1 minuto. Misture até obter uma ganache lisa e brilhante.

Espalhe sobre o creme gelado.

Refrigere por pelo menos 4 horas antes de servir.

# Torta Mousse de Chocolate

## Ingredientes

### Base:

- 1 xícara de avelãs torradas
- 1 xícara de tâmaras sem açúcar (hidratadas em água quente por 10 minutos)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 1 colher de sopa de óleo de coco

### Mousse:

- ½ receita de leite condensado caseiro zero
- 2 abacates maduros
- ½ xícara de cacau em pó 100%
- ½ xícara de eritritol
- ¼ xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 pitada de sal

### Cobertura:

- 100g de chocolate amargo zero açúcar picado
- 3 colheres de sopa de leite de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco

## Modo de Preparo

### Base:

No processador, triture as avelãs até formar uma farinha grossa. Adicione as tâmaras escorridas, o cacau em pó e o óleo de coco. Processe até formar uma massa pegajosa.

Pressione a massa no fundo de uma forma e leve à geladeira enquanto prepara o mousse.

### Mousse:

No processador, bata os abacates até obter um purê liso. Adicione o leite condensado caseiro zero, o cacau em pó, eritritol, leite de coco, óleo de coco, baunilha e sal. Processe até obter uma mistura cremosa e homogênea.

Despeje sobre a base e alise a superfície e leve à geladeira por 2 horas.

### Cobertura:

Em banho-maria, derreta o chocolate com o leite de coco e o óleo de coco. Mexa até obter uma ganache lisa e brilhante. Espalhe sobre o mousse já firme e refrigere por mais 2 horas antes de servir.



# Torta de "Leite Ninho"

## Ingredientes

### Base:

- 1½ xícara de farinha de coco
- ½ xícara de óleo de coco derretido
- 3 colheres de sopa de eritritol
- 1 ovo
- ½ colher de chá de extrato de baunilha

### Creme de "Leite Ninho":

- 1 receita de leite condensado caseiro zero
- 2 xícaras de leite de coco em pó (não adoçado)
- 1 xícara de água de coco
- ½ xícara de eritritol
- ¼ xícara de amido de tapioca
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 1 pitada de sal

### Cobertura:

- ½ xícara de coco em flocos sem açúcar
- 2 colheres de sopa de leite de coco em pó
- 1 colher de sopa de eritritol

## Modo de Preparo

### Base:

Preaqueça o forno a 180°C.

Misture todos os ingredientes da base até formar uma massa homogênea. Pressione a massa no fundo e laterais de uma forma e asse por 15 minutos até dourar. Deixe esfriar completamente.

### Creme de "Leite Ninho":

Em uma panela, misture o leite condensado caseiro zero, o leite de coco em pó com a água de coco e o eritritol.

À parte, dissolva o amido de tapioca em 2 colheres de sopa de água fria.

Leve a mistura de leite ao fogo médio e, quando começar a esquentar, adicione o amido dissolvido.

Cozinhe, mexendo constantemente, até engrossar.

Retire do fogo e adicione o óleo de coco, a baunilha e o sal.

Deixe esfriar um pouco e despeje sobre a base já fria. Leve à geladeira por 4 horas.

### Cobertura:

Em uma frigideira seca, toste levemente o coco em flocos. Misture com o leite de coco em pó e o eritritol. Espalhe sobre o creme já firme antes de servir.

# Torta de Maçã com Chocolate

## Ingredientes

### Base:

- 1½ xícara de farinha de amêndoas
- ½ xícara de farinha de coco
- ⅓ xícara de óleo de coco derretido
- ¼ xícara de eritritol
- 1 ovo
- ½ colher de chá de canela em pó

### Recheio de Maçã:

- 4 maçãs médias (preferencialmente Fuji ou Gala)
- ½ receita de leite condensado caseiro zero
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 3 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de sopa de amido de tapioca
- 1 colher de chá de canela em pó
- ¼ colher de chá de noz-moscada
- ¼ colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

### Cobertura de Chocolate:

- 100g de chocolate meio amargo zero açúcar
- 3 colheres de sopa de leite de coco
- 1 colher de chá de óleo de coco

## Modo de Preparo

### Base:

Preaqueça o forno a 180°C. Misture todos os ingredientes da base até formar uma massa homogênea.

Pressione a massa no fundo e laterais de uma forma e asse por 12-15 minutos até dourar levemente. Deixe esfriar.

### Recheio de Maçã:

Descasque as maçãs, remova o miolo e corte-as em fatias finas. Em uma tigela, misture as maçãs com o suco de limão.

Em uma panela, coloque as maçãs, o leite condensado caseiro zero e os demais ingredientes do recheio.

Cozinhe em fogo médio-baixo por 10-12 minutos, até as maçãs amolecerem mas ainda manterem forma. Deixe esfriar um pouco e disponha sobre a base assada.

### Cobertura de Chocolate:

Em banho-maria, derreta o chocolate com o leite de coco e o óleo de coco. Misture até obter uma ganache lisa. Deixe esfriar um pouco e despeje sobre o recheio de maçã.

Refrigere por pelo menos 2 horas antes de servir.

# Torta de "Leite Ninho" com Avelã Zero

## Ingredientes

### Base:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- ½ xícara de avelãs torradas e trituradas
- 3 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 ovo

### Creme de "Leite Ninho":

- 1 receita de leite condensado caseiro zero
- 2 xícaras de leite de coco em pó (não adoçado)
- 1 xícara de água de coco
- ½ xícara de eritritol
- ¼ xícara de amido de tapioca
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha

### Creme de Avelã:

- 1 xícara de avelãs torradas
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 pitada de sal

## Modo de Preparo

### Base:

Preaqueça o forno a 180°C.

Misture todos os ingredientes da base até formar uma massa homogênea. Pressione a massa no fundo de uma forma e asse por 12-15 minutos até dourar. Deixe esfriar completamente.

### Creme de "Leite Ninho":

- Prepare o creme seguindo as instruções da receita anterior, incorporando o leite condensado caseiro zero.
- Despeje metade do creme sobre a base já fria.
- Refrigere por 1 hora para firmar.

### Creme de Avelã:

No processador, triture as avelãs até formar uma pasta. Adicione os demais ingredientes e continue processando até obter um creme liso.

Espalhe o creme de avelã sobre a camada de "leite ninho" já firme.

Despeje o restante do creme de "leite ninho" sobre o creme de avelã.

Refrigere por pelo menos 4 horas e decore com avelãs picadas e um pouco de cacau em pó peneirado.

# Torta de Maracujá Zero

## Ingredientes

### Base:

- 2 xícaras de castanhas de caju (deixadas de molho em água por 2 horas)
- ½ xícara de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 2 colheres de sopa de eritritol
- ½ colher de chá de extrato de baunilha

### Creme de Maracujá:

- 1 receita de leite condensado caseiro zero
- Polpa de 6 maracujás
- ½ xícara de eritritol
- 3 ovos inteiros
- 2 gemas
- ¼ xícara de óleo de coco
- 1 colher de sopa de ágar-ágar em pó

### Cobertura:

- Polpa de 2 maracujás
- 1 colher de sopa de eritritol
- ½ xícara de água
- ½ colher de chá de ágar-ágar em pó

## Modo de Preparo

### Base:

Escorra e seque bem as castanhas de caju.

No processador, triture as castanhas até formar uma farinha grossa. Adicione os demais ingredientes e pulse até formar uma massa úmida.

Pressione a massa no fundo de uma forma e leve ao refrigerador por 30 minutos para firmar.

### Creme de Maracujá:

Bata a polpa dos maracujás no liquidificador e passe por uma peneira para separar as sementes.

Em uma tigela, bata os ovos, as gemas, o leite condensado caseiro zero e o eritritol. Adicione o suco de maracujá coado e misture bem.

Transfira para uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo constantemente até engrossar (não deixe ferver).

Retire do fogo e adicione o óleo de coco e o ágar-ágar, mexendo até dissolver completamente.

Despeje sobre a base refrigerada e leve à geladeira por 3 horas.

### Cobertura:

Em uma panela, misture a polpa dos maracujás (mantendo algumas sementes), o eritritol e a água. Leve ao fogo baixo e cozinhe por 5 minutos. Adicione o ágar-ágar e cozinhe por mais 2 minutos, mexendo bem.

Deixe esfriar um pouco e despeje sobre o creme já firme. Refrigere por mais 2 horas antes de servir.

# Torta de Pistache

## Ingredientes

Base:

- 1 xícara de pistaches sem sal, descascados
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 3 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Creme de Pistache

- $\frac{3}{4}$  receita de leite condensado caseiro zero
- 1 xícara de pistaches sem sal, descascados e torrados
- $\frac{1}{2}$  xícara de leite de coco
- $\frac{1}{4}$  xícara de eritritol
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de extrato de pistache (opcional) ou baunilha
- 1 colher de sopa de ágar-ágar em pó

## Modo de Preparo

Base:

Preaqueça o forno a 180°C.

No processador, triture os pistaches até obter uma farinha fina. Adicione a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o eritritol e a baunilha. Pulse até formar uma massa úmida.

Pressione a massa no fundo de uma forma e asse por 10-12 minutos até dourar levemente. Deixe esfriar completamente.

Creme de Pistache:

No processador, triture os pistaches torrados até obter uma pasta.

Adicione o leite condensado caseiro zero, o leite de coco, o eritritol, o óleo de coco e o extrato de pistache (ou baunilha). Processe até ficar homogêneo.

Transfira para uma panela, adicione o ágar-ágar e leve ao fogo médio

Cozinhe por 3-5 minutos, mexendo constantemente, até começar a engrossar. Retire do fogo e deixe esfriar por 5 minutos.

Despeje o creme sobre a base já resfriada. Leve à geladeira para firmar completamente.

Decore com pistaches picados por cima.

# Torta de Coco e Abacaxi Zero

## Ingredientes

### Base:

- 1½ xícara de farinha de amêndoas
- ½ xícara de coco ralado sem açúcar
- ¼ xícara de óleo de coco derretido
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1 ovo

### Recheio de Abacaxi:

- ¾ receita de leite condensado caseiro zero
- 2 xícaras de abacaxi fresco picado
- 3 colheres de sopa de eritritol
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de ágar-ágar em pó
- ¼ xícara de água

### Creme de Coco:

- 1 lata de leite de coco (refrigerada por 24 horas)
- 3 colheres de sopa de eritritol em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ¼ xícara de coco ralado torrado (para decoração)

## Modo de Preparo

### Base:

Preaqueça o forno a 180°C.

Misture todos os ingredientes da base até formar uma massa homogênea. Pressione a massa no fundo e laterais de uma forma e asse por 15 minutos até dourar. Deixe esfriar completamente.

### Recheio de Abacaxi:

Em uma panela, coloque o abacaxi picado, o leite condensado caseiro zero, o eritritol e o suco de limão. Leve ao fogo médio e cozinhe por 10 minutos, até o abacaxi amolecer.

Em uma tigela pequena, dissolva o ágar-ágar na água. Adicione esta mistura ao abacaxi e cozinhe por mais 2 minutos.

Deixe esfriar um pouco e despeje sobre a base assada. Refrigere por 2 horas.

### Creme de Coco:

Bata o leite de coco com o eritritol e a baunilha até formar um creme firme.

Espalhe o creme sobre o recheio de abacaxi já firme e decore com o coco ralado torrado.

Refrigere por mais 2 horas antes de servir.