

# Índice

Como fazer os seus próprios bolos na caneca .....	4
<i>Toppings</i> .....	6
<b><i>Bolos de Culto na Caneca</i></b>	
Bolo de baunilha na caneca .....	8
Bolo de limão na caneca .....	10
Bolo de laranja na caneca .....	12
Bolo de pera Williams na caneca .....	14
Bolo de banana com pepitas de chocolate na caneca .....	16
Bolo de iogurte na caneca .....	18
Bolo mármore na caneca .....	20

## ***Bolos Supremos na Caneca***

Bolo de caramelo na caneca .....	22
Bolo de <i>marshmallow</i> na caneca .....	24
Bolo de cenoura na caneca .....	26
Bolo de chocolate e coco na caneca .....	28
Bolo <i>frangipane</i> na caneca .....	30
Bolo de frutos secos na caneca .....	32
<i>Financier</i> de chocolate branco com centro cremoso na caneca .....	34

## ***Chocolate Superior***

Bolo de centro cremoso na caneca .....	36
<i>Fondant</i> de chocolate na caneca .....	38
<i>Brownie</i> de três chocolates na caneca .....	40
Bolo de caramelo salgado na caneca .....	42
Bolo de Nutella® na caneca .....	44
Bolo marmoreado de chocolate e café na caneca .....	46

## ***Tutti frutti***

Bolo de fruta cristalizada na caneca .....	48
<i>Financier</i> de frutos vermelhos na caneca .....	50
<i>Crumble</i> de maçã na caneca .....	52
Bolo tropical na caneca .....	54
Bolo de chá verde e framboesas na caneca .....	56
Bolo de mirtilos e <i>ricotta</i> na caneca .....	58

## ***Biscoitos na caneca***

Biscoito de manteiga de amendoim e sésamo na caneca .....	60
Biscoito de M&M's® na caneca .....	62
Biscoito com pedacinhos de chocolate na caneca .....	64
Biscoito de arandos na caneca .....	66
Biscoito de pão de especiarias na caneca .....	68
Biscoito de limão e sementes de papoila na caneca .....	70



# Como fazer os seus próprios bolos na caneca

Originário dos Estados Unidos da América, o bolo na caneca é divertido e rápido de confeccionar. Para desfrutar de um momento delicioso e experimentar sempre um bolo diferente dos anteriores, pode reinventá-lo de cada vez que o fizer com o que estiver disponível na sua cozinha. Seguem-se alguns conselhos para conseguir fazer um bolo na caneca perfeito...

## CONSELHOS BÁSICOS SOBRE A PREPARAÇÃO E EQUIVALÊNCIAS

Todas as quantidades são dadas em colheres de modo a facilitar a preparação e a ser dispensada a pesagem dos ingredientes. Impõe-se, no entanto, a ressalva de que o tamanho das colheres de sopa e das de café varia de forma considerável consoante os modelos. Seguem-se, portanto, as equivalências tidas em consideração na confeção das receitas apresentadas neste livro:

- 1 colher de sopa rasa de farinha = 8 g
- 1 colher de sopa rasa de açúcar = 11 g
- 1 colher de sopa de natas líquidas = 11 g
- 1 colher de café rasa de fermento em pó = 3 g

Bater cuidadosamente a preparação durante 1 a 2 minutos antes de acrescentar a farinha, caso contrário, o ar dos ingredientes desprende-se e a mistura fica com demasiadas bolhas à superfície. Os melhores utensílios para misturar a preparação são um garfo e uma espátula pequena e maleável.

## COZEDURA: O MÉTODO DO MICRO-ONDAS

A cozedura do bolo na caneca termina já fora do micro-ondas. Ao sair do forno, se a superfície do bolo ainda estiver um pouco mole, não se preocupe, passados 1 ou 2 minutos, ela secará e ficará firme.

É possível que seja necessário diminuir ou aumentar o tempo de cozedura para se obter um resultado perfeito, segundo a potência definida para cada micro-ondas.

Quando é utilizado chocolate num bolo na caneca, este tem tendência a secar mais depressa!

Deve ter-se o cuidado de utilizar apenas canecas que vão ao micro-ondas, sendo de evitar o uso, por exemplo, de taças antigas.

## COMER DE IMEDIATO

O bolo na caneca é comido assim que fica pronto, no entanto deve deixá-lo arrefecer até que deixe de borbulhar. Como é cozinhado no micro-ondas, este é um bolo que seca depressa e não se conserva!

Os biscoitos na caneca são comidos com uma pequena colher, diretamente do recipiente onde foram confeccionados. Sendo fofos e não crocantes, devem ser saboreados quentes ou mornos.



# Toppings

O bolo na caneca fica ainda mais delicioso quando é coberto por uma camada de qualquer coisa: uma cobertura, um *coulis*, um creme, um molho... que se espalha por cima do bolo assim que sai do micro-ondas.

## MOLHO DE CHOCOLATE

Colocar 5 quadrados de chocolate numa caneca e deixar derreter durante 30 segundos no micro-ondas (800 watts). Juntar 1 colher de café de óleo inodoro e mexer bem até ficar homogêneo.

## MOLHO DE CARAMELO

Retirar o invólucro a quatro caramelos (cerca de 20 g no total) e colocá-los dentro de uma caneca ou de uma tigela com 1 colher de sopa de natas líquidas. Levar a mistura ao micro-ondas durante cerca de 30 segundos (na potência de 800 watts), envolver depois cuidadosamente o preparado até o molho estar bem homogêneo. Reservar.

## COBERTURA DE GLACÊ

Numa tigela pequena, colocar 4 colheres de sopa rasas de açúcar em pó e 1 colher de café de água. Misturar bem o preparado e, com uma colher, vertê-lo por cima do bolo na caneca depois de estar bem cozido. Para finalizar, decorar com 1/2 colher de café de bolinhas de açúcar multicolores.

## MOLHO DE CHOCOLATE BRANCO

Colocar 6 quadradinhos de chocolate branco numa caneca, acrescentar 2 colheres de sopa de natas líquidas e derreter tudo no micro-ondas (na potência de 800 watts), durante cerca de 30 segundos. Retirar e misturar bem para homogeneizar a consistência do molho.

Se estiver demasiado espesso, voltar a colocar no micro-ondas por mais 10 segundos. Reservar.

## COULIS DE FRUTOS VERMELHOS

Numa tigela, esmagar 6 colheres de sopa pequenas de frutos vermelhos com 2 colheres de sopa rasas de açúcar em pó. Misturar bem o preparado e despejar um fio deste *coulis* de frutos vermelhos por cima do bolo na caneca já pronto.

## COBERTURA COM QUEIJO CREME

Numa tigela, misturar 75 g de queijo creme com 16 g de manteiga amolecida, 4 colheres de sopa rasas de açúcar em pó e 1 colher de café rasa de raspas de limão. Mexer até o preparado estar uma mistura bem homogênea. Retirar a caneca do micro-ondas e barrar a superfície com uma pequena camada desta cobertura.

## CHANTILLY DE FRAMBOESAS

Numa batedeira elétrica, bater 25 cl de natas bem frias até engrossarem e atingirem a consistência do *chantilly*. Quando este começar a prender e a montar, juntar-lhe 1/2 saqueta de fixante de *chantilly* (facultativo) e 4 colheres de sopa rasas de açúcar em pó. Bater o preparado até estar bem firme. Acrescentar 1/2 embalagem pequena de framboesas frescas e envolver com cuidado com uma espátula de borracha grande para que as framboesas se misturem bem.



PARA 1 CANECA – EM 5 MINUTOS – 800 WATTS DE POTÊNCIA

---

## *bolo de baunilha na caneca*

### INGREDIENTES

30 g de manteiga  
1 ovo  
2 colheres de sopa de  
açúcar mascavado  
1 colher de café de extrato  
de baunilha líquida  
1 colher de sopa de natas líquidas  
5 colheres de sopa de farinha  
1/2 colher de café de fermento em pó

**cobertura e decoração**  
4 colheres de sopa de açúcar em pó  
1 colher de café de água  
1/2 colher de café de bolinhas  
de açúcar multicolores

Numa tigela, derreter a manteiga durante 20 segundos no micro-ondas (nos 800 watts de potência).

*Numa caneca:* Sem parar de mexer, ir acrescentando alternadamente o ovo, o açúcar mascavado e o extrato de baunilha líquida. Em seguida, as natas líquidas, a farinha, o fermento em pó e a manteiga derretida.

Cozer a preparação no micro-ondas (nos 800 watts de potência) durante 1 minuto e 40 segundos.

Decorar com a cobertura de glacê (ver p. 6) e as bolinhas de açúcar multicolores.

