

Sin
HARINA
DE TRIGO

RECETARIO

Bolo Nube

viral saludable

Harina de almendras · Endulzado con alulosa · En plato o en cajita

POR TU NOMBRE · @TUUSUARIO



CONTENIDO

Dentro de *este recetario*

03 Ingredientes
Todo en gramos, por componente

04 Leche condensada casera

05 Bizcocho de chocolate

06 Relleno de brigadeiro
Opcional

07 Crema nube

08 Versión en plato
La viral, tipo volcán

09 Versión cuchareable
En cajitas para regalar o vender

10 Tips de cocina

11 Variaciones y sustituciones

12 Mi diario de cocina

25×37	180 °C	2 h
CM DE BANDEJA	DE HORNO	EN FRÍO



ANTES DE EMPEZAR

Ingredientes

Leche condensada

260 g	leche en polvo sin azúcar
180 g	alulosa
220 g	agua hirviendo

Bizcocho de chocolate

160 g	chocolate sin azúcar derretido
70 g	aceite de oliva
150 g	harina de almendras
5	huevos
6 g	bicarbonato
80 g	café caliente
60 g	alulomonk o 120 g de alulosa

Relleno de brigadeiro *(opcional)*

240 g	arequipe repostero sin azúcar
100 g	agua caliente
30 g	cacao en polvo

Crema nube

380 g	crema de leche
350 g	leche condensada casera
130 g	leche en polvo

Para decorar

Al gusto	leche en polvo para espolvorear

Utensilios

Bandeja	25 × 37 cm
Batidora	de mano y eléctrica
Manga y cortador	para rellenar y porcionar



COMPONENTE UNO

I Leche condensada *casera*

5 min de preparación | Agua **hirviendo** | Rinde **≈ 660 g**

01 En un recipiente grande, mezcla muy bien los 260 g de leche en polvo con los 180 g de alulosa.

02 Agrega los 220 g de agua hirviendo. Tiene que estar muy caliente para que la mezcla quede sin grumos.

03 Mezcla con la batidora de mano hasta que quede lisa y cremosa. También puedes hacerlo directamente en la licuadora.

04 Revisa que no quede ningún grumo. Déjala enfriar y llévala al refrigerador, donde tomará más cremosidad.

05 Pesa 350 g para la crema nube. Guarda el resto refrigerado.

ojo **Usa leche en polvo sin azúcar**, por ejemplo Klim tradicional. Esta leche condensada es sin azúcares añadidos, pero no es keto: lleva el dulce natural de la leche.



COMPONENTE DOS

2 Bizcocho de *chocolate*

Horno a **180 °C** | **20–25 min** | Bandeja de **25 × 37 cm**

01 Forra la bandeja de 25 × 37 cm con papel para hornear y tenla lista.

02 En un bowl pon los 70 g de aceite de oliva, los 160 g de chocolate derretido y los 80 g de café caliente. Mezcla muy bien.

03 En otro bowl pon los secos: los 150 g de harina de almendras, los 6 g de bicarbonato y el endulzante (60 g de alulomonk o 120 g de alulosa).

04 Agrega los 5 huevos sobre los secos, rompe las yemas y mezcla con el batidor de mano hasta que no queden grumos.

05 Incorpora la mezcla de chocolate y bate hasta que la masa quede lisa y brillante.

06 Vierte en la bandeja, dale unos golpecitos para nivelar y hornea.

07 Desmolda tibio y ponlo sobre una rejilla para que respire por debajo. Déjalo enfriar por completo antes de cortar.

tip **No necesitas batidora eléctrica:** con el batidor de mano es suficiente. Úsala solo si vas a hacer una cantidad mucho más grande.



COMPONENTE TRES · OPCIONAL

3 Relleno de *brigadeiro*

Sin fuego | Estilo **brigadeiro fácil** | Rinde **≈ 370 g**

01 Pon los 240 g de arequipe repostero sin azúcar en un bowl.

02 Agrega los 100 g de agua caliente y los 30 g de cacao en polvo.

03 Mezcla muy bien hasta que quede una crema lisa y brillante, estilo brigadeiro.

04 Llévalo a enfriar y pásalo a una manga pastelera para rellenar.

opcional **Con o sin relleno.** Hay versiones virales sin relleno, tipo volcán, donde la crema cae desde el centro. Con relleno se ve espectacular al cortar.



COMPONENTE CUATRO

4 Crema *nube*

Con **batidora** | Crema de leche **bien fría** | Rinde **≈ 860 g**

01 En el bowl de la batidora pon los 380 g de crema de leche, que debe estar bastante fría.

02 Agrega los 350 g de leche condensada casera ya refrigerada.

03 Añade los 130 g de leche en polvo.

04 Bate a velocidad alta, con paciencia, hasta que la crema crezca y tome firmeza.

05 Guárdala en la nevera mientras preparas el bizcocho para armar.

clave **La crema de leche fría** es la que le da firmeza a la crema nube. Si está tibia, no sube.



LA VERSIÓN VIRAL

En *plato*

1 Corta

Con el bizcocho frío, corta cuadros de 10 × 10 cm y pártelos a la mitad a lo ancho.

2 Rellena

Pon brigadeiro sobre la base con la manga y tapa con la otra mitad.

3 Baña

En el plato o en una caja de cartón para torta, cubre con crema nube tipo volcán, sin escatimar.

4 Nieva

Termina con abundante leche en polvo espolvoreada y refrigera.

Perfecto para la mesa o un negocio físico. Para envíos es más delicado: la crema se mueve mucho. También puedes hacerlo como un cake grande o en molde Bundt.

PARA REGALAR O VENDER

Versión *cuchareable*



La mejor opción para enviar: el envase protege la cremosidad y se ve más elegante.

CORTE DE LA CAJITA

Leche en polvo	5
Crema nube	4
Bizcocho (mitad de arriba)	3
Brigadeiro, visible a los lados	2
Bizcocho (mitad de abajo)	1

12 **Paquete de 12 recipientes cuadrados para tiramisú**

Los encontré en Amazon. Traen tapa y hasta cucharita, que puedes poner encima de la tapa.

01 Con un cortador del tamaño del envase, corta un cuadro de bizcocho y pártelo a la mitad a lo ancho.

02 Pon la base en el envase y agrega el brigadeiro con la manga, llevándolo hasta los lados para que se vea bonito.

03 Tapa con la otra mitad del bizcocho y cubre con la crema nube.

04 Espolvorea leche en polvo, tapa y lleva a refrigerar: ahí toma más cremosidad.

Si es para la venta, pesa cada capa para poder sacar tus costos.

DE MI COCINA A LA TUYA

Tips para que quede *perfecto*



Agua hirviendo
En la leche condensada, el agua muy caliente es la que evita los grumos.

Café caliente
Resalta muchísimo el sabor del chocolate en el bizcocho.

Chocolate con más cacao
Elige el porcentaje que quieras: entre más cacao, más saludable y más grasa buena.

Aceite de oliva
Lo prefiero por la textura que le da al bizcocho.

Bizcocho en bandeja
Sale muy fácil del molde y luego cortas las porciones del tamaño exacto que quieras.

Enfría antes de cortar
Sobre una rejilla, para que respire por debajo y no se rompa al cortar.

Crema muy fría
La crema de leche fría es la que hace que la crema nube tome firmeza.

Pesa para vender
Si es para tu emprendimiento, pesa cada capa para calcular tus costos.

"Que les quede mejor que a mí."



ADÁPTALO

Variaciones y *sustituciones*

INGREDIENTE	PUEDES USAR	QUÉ CAMBIA
Alulomonk	Alulosa: 120 g en lugar de 60 g	Mismo resultado.
Café caliente	Leche de almendras tibia, el mismo peso	El chocolate se siente menos intenso.
Leche en polvo	Leche en polvo de coco	Funciona, pero no sabe igual: sabe a coco y no a leche condensada.
Bizcocho de chocolate	Bizcocho de vainilla	Se puede, pero el viral es de chocolate.
Relleno de brigadeiro	Sin relleno, tipo volcán	La crema cae desde el centro; queda igual de viral.
Porciones individuales	Un cake grande o un molde Bundt	Ideal para compartir en la mesa.

recuerda

No todo es para todo el mundo. Esta es una versión más saludable y parecidísima a la tradicional. No es para todos los días, pero se disfruta sin obsesionarse.

PARA ANOTAR

Mi diario de *cocina*

Cada horno es distinto. Anota lo que te funcionó para que la próxima vez salga igual o mejor.

FECHA

VERSIÓN

◯ En plato ◯ En cajitas

TIEMPO DE HORNO

ENDULZANTE USADO

QUÉ CAMBIARÍA

PARA QUIÉN LO HICE

CALIFICACIÓN

★ ★ ★ ★ ★

CAJITAS QUE SALIERON



GRACIAS POR COCINAR CONMIGO

hecho con amor

Si lo preparas, compárteme tu foto o tu video. Me encantará ver tu bolo nube.

@TUUSUARIO